



Programm 1. Halbjahr 2020

Semesterauftakt

Albrecht Vorster
liest aus seinem Buch





- Abendstudium auf Hochschulniveau
- Studieren mit und ohne Abitur
- Flexibles Studienangebot

Betriebswirt (VWA)**Ökonom (VWA)****Bachelor (B. A.)****Aufbaustudium**

Für Ausgeschlafene.

Ob Bachelor (B. A.), Betriebswirt (VWA), Ökonom (VWA), Aufbaustudium oder Zertifikat, mit dem flexiblen Studienangebot der VWA Wiesbaden moderne Weiterbildung erfahren: so viel, wie Sie wollen, immer auf Hochschulniveau, ob mit oder ohne Abitur und zeitgemäß - ganz klar. **VWA Wiesbaden · Friedrichstraße 5 · 65185 Wiesbaden**
www.vwa-wiesbaden.de · BWL-Abendstudium.de

*„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr.“
(Arthur Schopenhauer)*

Siehr geehrte Damen und Herren,

tja ... eigentlich dachte ich, so ein Editorial schreibt sich im Schlaf. Tut es auch, irgendwie. In Wahrheit sitze ich natürlich hellwach an der Tastatur und alle möglichen Gedanken zu dem tollen Angebot der vhs gehen mir durch den Kopf. Aber wenn ich weiter in mich reinhorche, dann spüre ich auch etwas Ärger. Ärger darüber, dass die Bundesregierung den Versuch unternommen hat, Bildungsangebote – auch die der Volkshochschulen – zu besteuern. Ich weiß natürlich nicht, wie es ausgegangen sein wird. Vom Schreiben des Editorials bis zum Erscheinen des Heftes schlafen wir alle noch oft. Aber ich hoffe, dass es nur ein kleiner Alptraum gewesen sein wird.

Zurück zum Anfang. Warum eigentlich macht man manche Dinge „schlafwandlerisch“ sicher oder behauptet, dass Schlaf die beste Medizin sei? Viele Fragen dieser Art kann uns Albrecht Vorster beantworten. Vorster ist Neurobiologe an der Universität Tübingen und untersucht dort, welche Effekte Schlaf hat. Oder besser: was Schlafmangel anrichten kann. Das allerdings macht er nicht an Menschen, sondern an Schnecken – denn auch Schnecken schlafen und das gar nicht mal so wenig. Schlaf ist auch für diese Tiere wichtig, um zu lernen. Und was für Schnecken gilt, das gilt auch für uns Menschen. Damit sind wir auch schon fast ohne Umwege bei der vhs.

Ich freue mich, Ihnen mit diesem Semester auch etwas schenken zu können. Wir haben uns entschlossen, die Vorträge der Politischen Bildung fortan kostenlos anzubieten. Denn in Zeiten, in denen uns die politische und gesellschaftliche Entwicklung manchmal den Schlaf raubt, wollen wir nicht tatenlos sein.

Kommen Sie also wenn es geht ausgeschlafen zu uns und haben Sie viel Freude mit dem, was wir für Sie zum Auffrischen, Nachholen und neu Lernen bereithalten.

Ich freue mich auf das neue Semester mit Ihnen
Ihr

Dr. Philipp Salamon-Menger
Direktor

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



Dr. Philipp Salamon-Menger
Direktor



Annette Groth
Stv. Direktorin

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

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

Vorstandsmitglieder:

Dorothea Angor (stv. Vors.)
Nedret Altintop-Nelson
Hartmut Boger
Dirk Vielmeyer
Lucas Schwalbach
Dr. Hans-Achim Michna

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/inne/n 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.

Christian Bachmann (stv. Vorsitzender),
Volksbildungswerk Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e.V.

Stand: 14.10.2019

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 Zweit-sprache 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 Maßnamen zugelassen (AZAV).

AZAV

bag^{cert}



charta der vielfalt

UNTERZEICHNET

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





Bildungsurlaub

8 | auf einen Blick



Gesellschaft und Alltag

- 12 Semester-Eröffnung / Miteinander
- 14 Politik
- 15 Religion
- 17 Philosophie
- 18 Erzählcafé
- 19 Funkkolleg
- 19 Naturwissenschaft
- 19 Geschichte
- 20 Archiv / Bibliothek
- 21 Bürgerengagement
- 22 Ratgeber: Recht
- 22 Ratgeber: Altersvorsorge, Geld, Anlagen
- 23 Wiesbadener Bündnis
- 24 Technik
- 25 Tandem Deutsch International
- 26 Jüdisches Lehrhaus



Kultur und Kreativität

- 30 Literatur- und Film
- 36 Kunst- und Kulturgeschichte
- 38 Theater
- 41 Malen und Zeichnen
- 50 Künstlerisches Gestalten
- 54 Ton / Steinbildhauerei
- 54 Musik in Theorie und Praxis
- 60 Fotografie und Video
- 61 Kultur im Miteinander
- 62 Whisky, Wein und mehr
- 64 Landeskunde
- 65 Rundgänge und Besichtigungen
- 66 Tagesfahrten und Reisen



Beruf und Karriere

- 70 Beruf und Karriere allgemein
- 72 Weiterbildung mit Xpert
- 75 Wirtschaftskompetenz
- 75 Büroorganisation / Sekretariat

- 76 Führung und Leitung
- 80 Projektmanagement
- 81 Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz
- 85 Selbstmanagement
- 86 Persönlicher Auftritt
- 87 Konfliktmanagement / Deeskalation
- 88 Kommunikation / Rhetorik
- 93 Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching /
- 94 Professionelles Bewerben
- 95 Berufliche Qualifizierung
- 97 Schulabschlüsse
- 98 EDV



- 202 Gesellschaft
- 206 Kunst und Kultur
- 209 Sprachen
- 210 EDV
- 211 Gesundheit und Natur



junge vhs

- 218 Kunst und Kultur
- 221 Kommunikation und Computer
- 222 Begabtenakademie



Information und Service



Grundbildung

- 116 Grundbildungszentrum: Besser Lesen und Schreiben lernen
- 117 Schulabschlüsse (auch Seite 97)



Sprachen

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



Gesundheit und Natur

- 169 Natur
- 170 Ernährung und Kochen
- 173 Stilberatung und Kosmetik
- 174 Psychische Gesundheit
- 177 Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung
- 179 Entspannung und Körpererfahrung
- 186 Sport und Bewegung
- 198 Weiterbildung / Bildungsurlaub

► 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

► 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) 9889-0

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

Sprachberatung

Deutsch Seite 127
Fremdsprachen Seite 131

Geschäftsstelle geschlossen!

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Wiesbaden ist vom 23.12.2019 bis einschließlich 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.



Verwaltung und Anmeldung vhs

hintere Reihe von links: Hans-Jörg Arnold, Paul Trybula, Pascal Kneuper, Heiko Boensch,
mittlere Reihe von links: Elena Schütze, 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: leitungsassistenz@vhs-wiesbaden.de

Assistenz Öffentlichkeitsarbeit:

Barbara Steichert

Tel. (0611) 98 89-127, Fax (0611) 98 89-200
E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltung

Dagmar Kube, Heiko Boensch,

Elena Schütze, Vincent Louis Willers

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 Sögütlüdere, Seher Yalgettekin

Hausmeister: Hans-Jörg Arnold,

Paul Trybula

Spät- und Wochenenddienst

Tel. (0611) 98 89-116

Fachbereich Gesundheit und Natur

Tina Alicke, Fachbereichsleiterin

Fachbereichsassistenz: Susanne Petzoldt

Tel. (0611) 98 89-140

siehe auch ab S. 166



Fachbereich Sprachen

Fachbereich Sprachen
 Anja Caroline Weber, Fachbereichsleiterin
 Programmbergsleitungen:
 Ana Arambašić, Dr. Natalie Lochmann
 Pädagogische Mitarbeiterinnen:
 Mirna Emersić, Beate Jung-Stöckle
 Leitung Lernzentrum: Olivia Beneke
 Leitung Regionales Grundbildungszentrum:
 Cornelia Ekerdt
 Fachbereichsassistenz: Larissa Novikov,
 Karin Schneider, Šárka Hossain
 Tel. 98 89-134/135/137
 siehe auch ab Seite 118

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,
 Andrea Rau, Sabine Wagner, Seher
 Yalgettekin, Hakan Tutkun
 Tel. (0611) 98 89-151-155-156
 siehe auch ab Seite 68

Begabtenakademie Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Annette Groth
 Tel. (0611) 98 89-151
 siehe auch ab Seite 222

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

Unterrichtsräume

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Fachbereich Gesellschaft
 Dr. Philipp Salomon-Menger,
 Fachbereichsleiter

siehe auch ab Seite 10

Fachbereich Kultur

Elfriede Weber, Fachbereichsleiterin
 Fachbereichsassistenz:
 Gudrun Berger, Hakan Tutkun
 Tel. (0611) 98 89-161, Fax (0611) 98 89-169
 E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
 siehe auch ab Seite 28

Akademie für Ältere

Heinz Porten, Geschäftsleitung
 Tel. 98 89-162, Fax 98 89-169
 E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de
 siehe auch ab Seite 200

Hessencampus Wiesbaden

Robert Barić, Koordinator
 Hasengartenstraße 2, 65189 Wiesbaden
 Tel. (0611) 98 89-171
 E-Mail: rbaric@hessencampus-wiesbaden.de
 siehe auch Seite 102

So finden Sie zu den vhs-Häusern!



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

Anmeldung, Sprachberatung
 Fachbereiche: Sprachen, Gesundheit
 Unterrichtsräume

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

Unterrichtsräume

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

Fachbereiche: Kultur, Gesellschaft
 Akademie für Ältere
 Unterrichtsräume

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

Arbeitsmarktprojekte, Begabtenakademie
 Fachbereich: Beruf, Unterrichtsräume

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

Unterrichtsräume

H – Hessencampus, Hasengartenstr. 2 Bus: 3, 22, 27, 33 (Berufsschulzentrum)

Bildungsberatung

In Hessen hat jede/r Arbeitnehmer/in Anspruch auf 1 Woche Bildungsurlaub pro Jahr. In Der Regel müssen Sie Ihren Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Antritt beantragen. Die dafür notwendigen Unterlagen (Bescheinigung der Anerkennung des Kurses als Bildungsurlaub sowie Ablaufplan) erhalten Sie bei uns oder können sie auf unserer Internetseite (in den Detailinformationen zum jeweiligen Kurs) direkt herunterladen.

Bitte beachten Sie: in Hessen müssen alle Bildungsurlaube mindestens 20% gesellschaftspolitische Inhalte vermitteln, um als solche anerkannt zu werden.

Information und Beratung zu den Bildungsurlaufen erhalten Sie in den jeweiligen Fachbereichssekrariaten.

► BERUF & KARRIERE

► Access	09.12.2019 09.03.2020 09.11.2020	T53325BU U53325BU V53325BU	
► Adobe CC Illustrator	15.06.2020 02.11.2020	U54120BU V54120BU	
► Adobe InDesign CC – Aufbau	04.05.2020 26.10.2020	U54030BU V54030BU	
► Adobe InDesign CC – Grundlagen	17.02.2020 28.09.2020	U54010BU V54010BU	
► Affinity Photo – Bildbearbeitung für Fotografen	10.02.2020 23.11.2020	U54069BU V54069BU	
► Affinity Publisher	02.03.2020 23.11.2020	U54070BU V54070BU	
► Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum	20.04.2020 19.10.2020	U54850BU V54850BU	
► AutoCAD mit 3D- Drucker – Einsteiger und Umsteiger	09.03.2020 16.11.2020	U54210BU V54210BU	
► AutoCAD mit 3D-Drucker – Aufbau	22.06.2020 30.11.2020	U54220BU V54220BU	
► Besser mit sich und anderen kommunizieren mit Methoden aus dem NLP	22.06.2020 07.12.2020	U51070BU V51070BU	
► Bildbearbeitung mit Adobe CC Photoshop - Grundlagen	23.03.2020 14.12.2020	U54050BU V54050BU	
► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop - Aufbau	25.05.2020 18.01.2021	U54060BU W54060BU	
► Business NLP – Basiskurs	23.03.2020 15.06.2020 21.09.2020 30.11.2020	U51050BU U51060BU V51050BU V51060BU	
► Contentmanagement mit TYPO3	25.05.2020 23.11.2020	U54460BU V54460BU	
► Datenbank-Programmierung für den Microsoft SQL Server	04.05.2020	U53360BU	
► Die Kraft der Kommunikation	16.12.2019 16.03.2020 26.10.2020	T60023BU U60023BU V60023BU	
► Die Kunst des Verbalen Aikido	23.11.2020	V60029BU	
► Die sieben Kellerkinder®	02.03.2020 26.10.2020	U51020BU V51020BU	
► Einführung in die Administration einer Oracle Datenbank	21.09.2020	V53360BU	
► Einführung in die Statistik- Software R	11.05.2020 07.12.2020	U52896BU V52896BU	
► Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen	09.12.2019 22.06.2020 07.12.2020	T50850BU U50850BU V50850BU	
► Erfolgreich sein – Mensch bleiben – Balance zwischen Beruf und Privatleben	20.04.2020 02.11.2020	U51210BU V51210BU	
► Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A	20.04.2020 30.11.2020	U50010BU V50010BU	
► Excel Kompaktkurs	20.04.2020 02.11.2020	U52850BU V52850BU	
► Führung leben	04.05.2020 11.01.2021	U50700BU V50700BU	
► Großartig präsentieren – Menschen gewinnen	10.02.2020 21.09.2020	U60020BU V60020BU	
► Gut und leicht berufliche Entscheidungen treffen	04.05.2020 14.12.2020	U51021BU V51021BU	
► Internetseiten erstellen mit WordPress	11.05.2020 07.12.2020	U54485BU V54485BU	
► IT-Projektmanagement	22.06.2020 30.11.2020	U54800BU V54800BU	
► Makroprogrammierung in Excel	16.03.2020 16.11.2020	U52860BU V52860BU	
► Miteinander statt Gegeneinander – Gewaltfreie Kommunikation	25.05.2020 30.11.2020	U60032BU V60032BU	
► Oracle Datenbankentwicklung mit PL/SQL	12.10.2020	V53350BU	
► Programmieren mit VISUAL BASIC.NET	23.03.2020	U52270BU	
► Projekte organisieren und erfolgreich durchführen	16.12.2019 17.02.2020 11.05.2020 28.09.2020 14.12.2020	T50901BU U50900BU U50901BU V50900BU V50901BU	
► Schlagfertigkeit	11.05.2020 16.11.2020	U60028BU V60028BU	
► Schwarze Rhetorik – die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft & Gesellschaft	02.03.2020 19.10.2020	U60026BU V60026BU	
► Stimmig auftreten: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg	16.03.2020 21.09.2020	U60036BU V60036BU	
► Systemisch Führen	09.03.2020 09.11.2020	U50730BU V50730BU	
► Veränderungen im beruflichen Kontext anstoßen durch (Selbst-)Coaching	20.04.2020 16.11.2020	U51022BU V51022BU	
► Wieder mehr „Ich“	11.05.2020 19.10.2020	U51215BU V51215BU	
► Word Kompaktkurs	02.03.2020 19.10.2020	U52650BU V52650BU	

► SPRACHEN

► Chinesisch A1.1/A1.2 für Anfänger (Superlearning)	17.02.2020 31.08.2020	U73028BU V73029BU
--	--------------------------	----------------------

► Englisch A2 Pre-Intermediate (Superlearning)	02.11.2020	V63690BU
► Englisch A2/B1 „Business Classic“	15.06.2020	U63690BU
► Englisch B1 „Brush up the Basics!“ (Superlearning)	25.05.2020	U63692BU
	30.11.2020	V63692BU
► Englisch B1/B2 „Let's talk Business!“ (Superlearning)	23.03.2020	U63694BU
► Englisch B1/B2 „Say it, but say it politely“ (Superlearning)	19.10.2020	V63694BU
► Englisch B2 „Brush up your Communication Skills!“ (Superlearning)	20.04.2020	U63696BU
► Englisch C1	26.10.2020	V63696BU
► Französisch A1.1 Superlearning	20.04.2020	U70730BU
► Französisch A1.2 Superlearning	20.01.2020	U70741BU
► Französisch A2 f. WiedereinsteigerInnen	02.03.2020	U70740BU

► Gebärdensprache 1 für Fortgeschrittene	16.11.2020	V64264BU
► Gebärdensprache 2 für leicht Fortgeschrittene	02.03.2020	U64260BU
► Gebärdensprache 3	27.04.2020	U64262BU
► Gebärdensprache 4 für Fortgeschrittene	15.06.2020	U64264BU
	21.09.2020	V64260BU
► Italienisch A1.1	09.03.2020	U71400BU
► Italienisch A1.2	09.03.2020	U71401BU
► Rumänisch A1.1	16.03.2020	U73173BU
	19.10.2020	V73173BU
► Schreibwerkstatt im Herbst 2020		U61500BU
► Schwedisch A1.2	09.03.2020	U73187BU
► Schwedisch A2.1	03.02.2020	U73188BU

► Spanisch A1.1 Superlearning	20.04.2020	U72500BU
► Spanisch A1.2 Superlearning	27.01.2020	U72510BU
► Spanisch A2 Wiederholung	24.02.2020	U72520BU

► GESUNDHEIT & NATUR

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag	30.03.2020	U87160BU
	05.10.2020	V87160BU
► Energie im Beruf durch Yoga	25.05.2020	U87140BU
	31.08.2020	V87110BU
	12.10.2020	V87120BU
	14.12.2020	V87130BU
► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten	04.05.2020	U87170BU
	14.09.2020	V87170BU
► Fit und gesund in Alltag und Beruf	23.11.2020	V87180BU

► Bildungsurlaubs-Gesetz

Auszug aus dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub in der Fassung vom 28. Juli 1998

Gesamtausgabe in der Gültigkeit vom 12.12.2017 bis 31.12.2022

Stand: zuletzt geändert durch Gesetz vom 12. Dezember 2017 (GVBl. S. 432)

§ 1 Grundsätze

(1) Alle mit ihrem Tätigkeitsschwerpunkt in Hessen Beschäftigten haben gegenüber ihrer Beschäftigungsstelle Anspruch auf bezahlten Bildungsurlaub. Beschäftigte im Sinne dieses Gesetzes sind Arbeitnehmerinnen und Arbeiter, Angestellte, zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigte, in Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte, andere Personen, die wegen ihrer wirtschaftlichen Unselbstständigkeit als arbeitnehmerähnliche Personen anzusehen sind, sowie Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Beschäftigungsstellen im Sinne dieses Gesetzes sind Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Ausbildungsstellen und Werkstätten für Behinderte.

(2) Bildungsurlaub dient der
 1. politischen Bildung,
 2. Schulung (Qualifizierung und Fortbildung) für die Wahrnehmung eines Ehrenamtes oder
 3. beruflichen Weiterbildung der nicht zur ihrer Berufsausbildung Beschäftigten....

§ 2 Dauer des Bildungsurlaubs und Verhältnis zu sonstigen Freistellungen

(1) Der Bildungsurlaub beträgt jährlich fünf Arbeitstage. Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, so erhöht oder verringert sich der Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung entsprechend. Dies gilt auch für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach § 12 Abs. 1 Satz 2 und 3 und Abs. 2. Fällt der Bildungsurlaub ganz oder teilweise auf arbeitsfreie

Tage, so werden diese auf den Anspruch auf Bildungsurlaub angerechnet.

....

(3) Der Anspruch auf Erholungsurlaub und sonstige Freistellungen von der Arbeit nach anderen Rechtsvorschriften oder vertraglichen Bestimmungen werden durch dieses Gesetz nicht berührt.

§ 3 Zusatzurlaub für die pädagogische Mitwirkung in anerkannten Bildungsveranstaltungen

(1) Für die pädagogische Mitwirkung in nach diesem Gesetz anerkannten oder als anerkannt geltenden Bildungsveranstaltungen haben Beschäftigte Anspruch auf zusätzlich jährlich fünf Arbeitstage unbezahlten Bildungsurlaub. § 2 Abs. 1 Satz 2 gilt entsprechend.
 (2) Haben Beschäftigte Anspruch auf Freistellung nach dem Hessischen Kinder- und Jugendhilfegesetzbuch vom 18. Dezember 2006 (GVBl. I S. 698), zuletzt geändert durch Gesetz vom 28. September 2015 (GVBl. S. 366) für das laufende Kalenderjahr geltend gemacht, so ist die Freistellung auf den Anspruch aus Abs. 1 anrechenbar.

§ 4 Wartezeit

Der Anspruch auf Bildungsurlaub wird erstmals nach sechsmonatigem Bestehen des Arbeits- oder Ausbildungsverhältnisses erworben. Der Anspruch muss nicht neu erworben werden, wenn bei derselben Beschäftigungsstelle innerhalb einer Frist von vier Monaten ein Beschäftigungsverhältnis im Anschluss an ein Ausbildungsverhältnis oder an ein anderes Beschäftigungsverhältnis begründet wird.

§ 5 Inanspruchnahme und Übertragung des Bildungsurlaubs

(1) Die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs sind der Beschäftigungsstelle so frühzeitig wie möglich, mindestens sechs Wochen vor Beginn der gewünschten Freistellung schriftlich mitzuteilen. Der Anspruch kann nur geltend gemacht werden für die Teilnahme an nach diesem Gesetz anerkannten oder als

anerkannt geltenden Bildungsveranstaltungen.

....

(3) Der Mitteilung nach Abs. 1 Satz 1 haben die Beschäftigten eine Anmeldebestätigung, den Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung sowie das Programm der Bildungsveranstaltung, aus dem sich die Zielgruppe, Lernziele und Lerninhalte sowie der zeitliche Ablauf der Veranstaltung ergeben, beizufügen. Nach Beendigung der Bildungsveranstaltung ist der Beschäftigungsstelle eine Teilnahmebestätigung vorzulegen. Die nach Satz 1 und 2 erforderlichen Bescheinigungen und Unterlagen sind den Beschäftigten vom Träger der Bildungsveranstaltung kostenlos auszuhandigen.

(4) Der Bildungsurlaub kann nicht in der von den Beschäftigten vorgesehenen Zeit genommen werden, wenn dringende betriebliche Erfordernisse entgegenstehen. Diese können bei den zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten nicht geltend gemacht werden.

(5) Die Freistellung kann abgelehnt werden, wenn im laufenden Kalenderjahr mehr als ein Drittel der Beschäftigten des Betriebes an nach diesem Gesetz anerkannten Bildungsveranstaltungen teilgenommen haben.....

(8) Die Beschäftigten können den verbleibenden Anspruch auf Bildungsurlaub nur auf das nächste Kalenderjahr übertragen. Die Übertragung ist bis zum 31. Dezember des laufenden Jahres schriftlich gegenüber der Beschäftigungsstelle zu erklären. Wurde die Freistellung verwirkt oder nach Abs. 7 widerrufen, so ist der Anspruch auf Bildungsurlaub bei Fortbestand des Beschäftigungsverhältnisses auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen, ohne dass es einer Erklärung der Beschäftigten bedarf.

(9) Eine Abgeltung des Bildungsurlaubs findet nicht statt.

....

§ 7 Verbot der Erwerbstätigkeit

Während des Bildungsurlaubs dürfen Beschäftigte keine Erwerbstätigkeit leisten.

Gesellschaft und Alltag

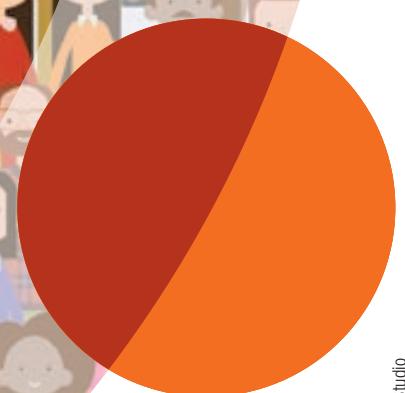


Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich Gesellschaft und Alltag folgende Ziele:

- 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	12
Politik	14
Religion	15
Philosophie	17
Erzählcafé	18
Funkkolleg	19
Naturwissenschaft	19
Geschichte	19
Archiv / Bibliothek	20
Bürgerengagement	21
Ratgeber Recht	22
Altersvorsorge, Geld, Anlagen	22
Wiesbadener Bündnis	23
Technik	24
Jüdisches Lehrhaus	26



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

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

Information und Beratung nach telefonischer Absprache.



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



© Kay Blaschket

Albrecht Vorster, 1985 in Köln geboren, studierte Biologie und Philosophie an der Universität Freiburg sowie der Université de La Réunion. Derzeit promoviert er am Institut für medizinische Psychologie der Uni Tübingen über Gedächtnisbildung im Schlaf der Meeresschnecke Aplysia. Außerdem ist er mehrfacher Science-Slam-Gewinner.

► SEMESTERAUFTAKT

► Warum wir schlafen

Faszinierende Erkenntnisse über den unbekannten Teil unseres Lebens

Spannenden Fragen, wie „Darf man Schlafwandler aufwecken?“ oder „Und was heißt eigentlich „sich gesund schlafen?“, geht der passionierte Schlafforscher und Science-Slammer Albrecht Vorster in seinem Sachbuch »Warum wir schlafen« auf den Grund – veranschaulicht mit humorvollen Illustrationen.

Er eröffnet damit auch neue Perspektiven auf den unbekannten Teil unseres Lebens und warum wir zum Schlafen unser Bewusstsein verlieren müssen. Für den Laien verzichtet der Wissenschaftler dabei auf komplizierte wissenschaftliche Formulierungen und führt mithilfe außergewöhnlicher Experimente, partytauglicher Anekdoten und alltagsbezogener Beispiele durch die spannende Welt der Schlafforschung: So feiert er mit ein paar Schnecken die Nacht durch und findet heraus: wer schläft, lernt effektiver und wer auf Dauer die Nacht zum Tag macht, dem würde womöglich der Kopf platzen. Denn im Schlaf werden überzählig aufgebaute Hilfsverbindungen im Gehirn zurückgestutzt, das

Hirn „schrumpft“ und schafft so Platz für neue Erfahrungen. Doch vor allem werden, vermittelt durch den Hippocampus, Erlebnisse in der Hirnrinde erneut abgespielt, verfestigt und intelligent miteinander verknüpft. Wer schläft, wacht somit klüger auf als er eingeschlafen ist.

U10000V

Eintritt frei

Rathaus WI, Stadtverordnetensitzungssaal

21.01.2020

Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Albrecht Vorster

► MITEINANDER

► Interkulturelle Ehen und Partnerschaften – Herausforderungen und Prävention

Das europäische Verständnis von Ehe wurde erst seit der Kolonialisierung in außereuropäischen Gesellschaften verbreitet. Seitdem führen Verwechslungen zwischen verschiedenen Verheiratungsformen zu Schwierigkeiten und Herausforderungen bezüglich interkultureller Ehen und Partnerschaften. Dr. Moris Samen forscht seit mehreren Jahren über binationale Partnerschaf-



ten aus einer Afrika-Europa Perspektive. Die Lebensgeschichten von drei ausgewählten sowohl homo- als auch heterosexuelle binationalen Paaren werden den Teilnehmern ermöglichen, Reibungspunkte sowie mögliche präventive Ansätze zu erkennen.

U10200 4 UStd. 20,- €
Fr, 13.03. und Mo, 16.03.2020,
jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Moris Samen

► 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.

U10300 10,- €
22.04.2020
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

► 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.

U10400 10,- €
13.05.2020
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
Frank Weber

► Loslassen, was unglücklich macht

Sind Sie sicher, dass Sie all das machen, was Sie glücklich macht? Wenn ja, prima. Oft jedoch haben wir Menschen bereits verlernt, „Glücklichsein“ überhaupt zu denken. Statt dessen setzen sich negative, problemorientierte Gedanken in unserem Kopf fest, blockieren unser Denken und steuern unser Handeln. Wut, Enttäuschungen, Trauer scheinen uns nicht mehr verlassen zu wollen. Selbst der Schlaf in der Nacht und damit unsere Gesundheit ist davon betroffen. An diesem spannenden Abend erfahren Sie, wie Sie loslassen können, was Sie unglücklich macht, wie Sie negative Gedanken in positive umwan-



Dr. Moris Samen ist in Kamerun geboren und aufgewachsen. In Deutschland hat er seine Hochschulausbildung als Diplom Soziologe (TU Darmstadt) und Dr. phil. in Ethnologie (JGU-Mainz) abgeschlossen. Dabei verstärkte er seine Leidenschaft für bis heute unbekannten Aspekten afrikanischer Kulturen. Seit 2018 ist er freiberuflicher ethnologischer Berater für Entwicklungszusammenarbeit sowie Unternehmertum mit Bezug auf Afrika. Als Kultur-Coach und Mentor stützt er sich auf afrikanisches exklusives Wissen, um ein neues Bewusstsein für ein bereichertes Leben zu vermitteln. Dr. Moris Samen ist auch Lehrbeauftragte und Forscher am Institut für Ethnologie, Goethe-Universität Frankfurt.

© Dr. Moris Samen

deln können und aus positivem Denken positives Handeln machen können.

U10500 14,- €
27.04.2020
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Andreas Rückbrodt

► Energie und Klima

Der weltweite Energieverbrauch wächst ungebremst und der Ausstoß klimaschädlicher Abgase steigt weiter an. Die Auswirkungen auf das Klima erscheinen bedrohlich. Zur Abwendung der globalen Klimaerwärmung kann der Einzelne in entscheidendem Maße mitwirken. Das setzt voraus, dass die globalen Gefahren und die Möglichkeiten ihrer Abwendung bewusst und verstehbar gemacht werden. Eine sachkundige Diskussion setzt wiederum das Verständnis technisch-wissenschaftlicher, aber auch volkswirtschaftlicher Zusammenhänge voraus. An den Vortragsabenden sollen entsprechende Kenntnisse vermittelt werden. Es wird energie- und klimatechnisches Basiswissen vermittelt, die

wichtigsten Kenngrößen werden im Gesamtzusammenhang und mit Zahlen vergleichbar gemacht. Wir fragen nach den Ursachen des menschgemachten Klimawandels. Es wird erläutert, welchen Beitrag die nationale Energiewende zur Begrenzung des CO₂-Ausstoßes leistet. Auch Themen wie Übertragungsnetze, Speicher, Kosten und Energieeffizienz werden behandelt, ebenso der Emissionshandel und der CO₂-Fußabdruck. Auch werden wir uns mit Elektro- und Brennstoffzellenfahrzeugen beschäftigen.

U10600 20,- €
Di, 03.03., 17.03. und 31.03.2020
jeweils: 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Manfred Schroeder, Dipl.-Physiker

► Kann das Fahrrad unsere Stadt retten?

Zukunft der innerstädtischen Mobilität in Wiesbaden – Vortrag und Diskussion

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

Anmeldung über die vhs

U10700 Eintritt frei
30.04.2020
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Dirk Vielmeyer

– Anzeige –

RADIO RHEINWELLE 92,5
Wir senden gegen den Strom!



Gesellschaft und Alltag

Miteinander / Politik

► Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick, Betrug im Internet und mehr

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen: beim Enkeltrick, an der Haustür, im Internet oder am Telefon lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände anderer Menschen zu gelangen. Der Sicherheitsberater für Senioren Kriminalhauptkommissar a.D. Harald Richter klärt über Kriminalitätsbereiche auf, die überwiegend ältere Menschen betreffen, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab. Anmeldung über die vhs Wiesbaden erwünscht, Sie können auch ohne Anmeldung vor Ort erscheinen.

U10800V Eintritt frei
12.03.2020
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Harald Richter

► POLITIK

► Migration und Flucht

Verborgenen Ursachen der erzwungenen Migration junger Afrikaner*innen

Gründe, warum Menschen weltweit migrieren, gibt es viele und unterschiedlichster Art. Für Afrika kommen Politik, NGOs und diverse Studien zu dem Schluss, dass die Hauptursachen der Migration junger Menschen die Armut und/oder die instabile politische Situation im Heimatland sind. Dagegen spricht jedoch die Tatsache, dass die Migration aus Afrika, z.B. nach Europa, egal ob übers Land, übers Meer oder per Flugzeug mehrere Tausend Euro erfordert. Es müssen also eher gut situierte, wohlhabende Menschen sein, die die Migration erwägen und nicht alle kommen aus politisch instabilen Ländern.

Die massive Migration junger Menschen aus Afrika hat demzufolge andere Hauptgründe. Gründe, die ihren Ursprung in der Kolonialisierung und der damit veränderte Bildungs- und Religionsstruktur haben. Wie hat die Kolonialisierung das Leben der Afrikaner verändert? Kann man vielleicht sogar anhand des Lebenslaufs eines Afrikaners feststellen, wie wahrscheinlich die Entscheidung zur Migration sein wird?

Dr. Moris Samen, Ethnologe und Soziologe, wird diese Fragen anhand neuester Erkenntnisse aus Afrikastudien und eigener Erfahrungen erläutern.

U11100 20,- €
Fr, 28.02. und Mo, 09.03.2020,
jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Moris Samen

► 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!

U11200 48,- €
ab 06.02.2020
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger



Hartmut Boger ist Diplompädagoge, Kulturwissenschaftler und Musiker, Jahrgang 1952, Studium in Tübingen, Referent bei der Landeszentrale für politische Bildung in Stuttgart, Dozent für Kultur und Medien an der Ev. FH Reutlingen, Kulturreferent und vhs-Leiter in Nürtingen am Neckar, 1989 – 2016 Direktor der vhs Wiesbaden, seit 2016 Vorstandsmitglied, 1992 (Mit-) Gründer der Akademie für Ältere Wiesbaden, seit 2016 Vorsitzender des Fördervereins, 1999 (Mit-) Gründer des FWZ, ehrenamtlich aktiv bei der Wiesbaden Stiftung, zahlreiche Lehrveranstaltungen zu Politik, Literatur und Philosophie, seit 2018 Lehrbeauftragter für Philosophie und Literatur am ZWW der Uni Mainz. Er spielt den Kontrabass bei „Best Age“ und den „Los Gerontos Nuevos“ u.a.

© Arne Landwehr

► Friedensnobelpreisträger Abiy Ahmed

Äthiopien auf schwierigen Friedenspfaden

Am 10. Dezember wird der äthiopische Ministerpräsident Abiy Ahmed in Oslo mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er steht damit in einer Reihe mit verdienten Friedensnobelpreisträgern wie Willy Brandt oder Martin Luther King, aber auch mit eher zweifelhaften Preisträgern wie Henry Kissinger. Wie verdient ist die Auszeichnung?

Der Politikwissenschaftler Dr. Florian Pfeil, Direktor der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung in Ingelheim, analysiert das Wirken des aktuellen Preisträgers. Was hat Abiy Ahmed in seinen nicht einmal zwei Jahren Amtszeit als Regierungschef in seinem Heimatland Äthiopien bewegt? Wie hat er dem Frieden gedient? Kurz: Ist die Auszeichnung verdient? Zugleich wirft Pfeil einen Blick auf die innen- und außenpolitische Situation Äthiopiens und auf die großen Herausforderungen, vor denen Äthiopien und Abiy Ahmed stehen.

U11250V Eintritt frei
Do, 13.02.2020
19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Florian Pfeil

► Globalisierung möglich? Ja! Aber wie?

Globalisierung ist keine plötzliche Erfindung, sondern ein langer Prozess. In den letzten Jahren hat es eine Beschleunigung gegeben: Menschen, Waren, Gelder – vieles ist im Fluss, aber nicht zum Vorteil aller. Die Bedingungen, unter denen die heutige Globalisierung stattfindet, sowie die Auswirkung für die jeweils spezifischen Teile der Menschheit sind Gegenstand der Veranstaltung. Weiterhin sollen Stellschrauben untersucht werden, die eine gerechtere Globalisierung ermöglichen. Den Schwerpunkt bilden dabei die Ansätze des globalisierungskritischen Netzwerkes ATTAC.

U11300 6 UStd. 40,- €
3 Abende, ab 02.03.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Drieschmanns

► Bedingungsloses Grundeinkommen

Sozialromantik oder Notwendigkeit?

Eine 500 Jahre alte Idee kommt ins 21. Jahrhundert an: Geld vom Staat. Das widerspricht der Grundannahme, dass zunächst Leistung Voraussetzung für ein Einkommen sein soll. Vielleicht ist es jetzt aber die sozialpolitische Antwort auf die dritte industrielle Revolution. Von besonde-



rem Interesse an einem solchen Einkommen ist die Auswirkung auf die Arbeitswelt und die Finanzierung. Es soll aber auch das Verhältnis vom Staat zu seinen BürgerInnen und damit das Menschenbild in einer arbeitsteiligen Wirtschaft sowie die Stellungnahme unserer politischen Parteien und gesellschaftlichen Organisationen diskutiert werden.

U11400 2 UStd. 12,- €
18.03.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Drieschmanns

► Der Migrationspakt

Der Pakt von Marrakesch, soll die Flüchtlingsströme und ihre Ursachen neu regulieren und neu normativ bestimmen. Ist der Pakt wirklich ein Pakt zur gerechten Verteilung von Flüchtlingen? Kann er wirklich Fluchtursachen bekämpfen? Ist es auch ein Mittel um die westlichen Gesellschaften zu versöhnen und spaltet es noch mehr die Gesellschaftssysteme? Dies soll in diesem Vortrag erörtert werden!

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

U11500 Eintritt frei
20.04.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ilya Zarrouk

► Einwanderungsgesetz

Das Fachkräftezuwanderungsgesetz stellt, so will es der Gesetzgeber den Fachkräftemangel beheben. Damit stehen aber mehrere Fragen im Raum: Kann der Fachkräftemangel in Deutschland wirklich durch ein Zuwanderungsgesetz behoben werden? Ist das Gesetz wirklich die Grundlage zur Steuerung der Zuwanderung? Welche Grundlagen bietet dieses Gesetz und gibt es sowohl für die Eingewanderten als auch für die Arbeitgeber Rechtssicherheit? Dies soll in dem Vortrag erörtert werden.

Anmeldung über die vhs Wiesbaden

U11600 Eintritt frei
26.05.2020
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Ilya Zarrouk

► Die Staatsgründung Israels: 70 Jahre

Im Jahr 2018 feierte Israel seinen 70sten Geburtstag. Wer nicht an Wunder glaubt, der ist laut Ben Gurion kein Realist, denn Israel gilt heute als Start-up-Nation und weißt die höchste Zahl an Unternehmensneugründungen und neue Produktentwicklungen auf, wie kein anderes Land auf dieser Welt. Seit der Staatsgründung 1948 prosperiert dieses kleine Land, das in seiner Gesamtheit der Größe von Hessen entspricht.

Dieses Wachstum wurde durch die Visionen einzelner Pioniere vorbereitet und das Land wurde aufgebaut. Vor allem aber auch durch die Umstände des zweiten Weltkrieges und des damit verbundenen Holocausts, leitete dies die Gründung des Staates Israel im Jahr 1948 ein. Doch wie war es damals eigentlich ganz genau? Dieser Abend will die historischen Hintergründe aufzeigen und darüber informieren, wie es eigentlich genau zur Staatsgründung kam. Es beinhaltet Auszüge aus der arabischen Geschichte und der Geschichte der Juden

U11700 12,- €
23.04.2020
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
K. Sietz

► Edelnomaden und der große Rest

Es geht uns gut, vielen Dank, aber meine Heimat ist mir fremd geworden. Warum eigentlich? Das muss doch nicht sein, oder? Wie Rechtspopulisten den Heimatbegriff kapern und warum wir das nicht zulassen sollten. Ein Weckruf.

U11800 10,- €
20.04.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Henning von Vieregge

► RELIGION

► Die Russisch Orthodoxe Kirche – Moskau ist das dritte Rom...

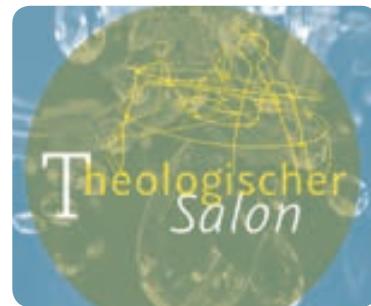
„Ein Fest für alle Sinne“: ein kurzer Abriss der Russisch Orthodoxen Kirche und des Orthodoxen Christentums – wie ein kleiner Wegweiser – wenn Sie, nach diesem Vortrag, die russisch-orthodoxe Kirche betreten, werden Sie ohne weitere Erklärungen selbst einiges erkennen und verstehen...

U12800 12,- €
20.04.2020
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Stella Seifert

► Theologischer Salon

Aufforderung zum Mitreden und Nachdenken

In der Tradition der Salons des 18. und 19. Jahrhunderts sollen zwei Abende angeregte Diskussionen in einer angenehmen Atmosphäre bieten. Dazu wird ein Glas Wein gereicht. Damit setzen sie einen Kontrapunkt gegen die Verkürzungen von online-Nachrichten und die Verrohung der Sprache. Geleitet werden die Abende von der Religionswissenschaftlerin Dr. Susanne Claußen, Fachstelle Bildung am Evangelischen Dekanat



Theol. Salon © Grafik C.Renetzki

Wiesbaden. Ausgehend von einem 10minütigen Impulsreferat zum jeweiligen Thema sollen sich die Gespräche frei entwickeln. Die Wahrnehmung anderer Meinungen und die Reflexion des eigenen Standpunktes werden zum lange nachwirkenden Erlebnis. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Evangelischen Dekanat Wiesbaden statt. Wein und Wasser inklusive. Kursgebühr nicht ermäßigbar.



► Du hast es in der Hand. Zwischen Freiheit und Selbstoptimierungswahn

U12500 6,- €
18.03.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Susanne Claußen

Kein schöner Land ...
Heimat in der Religion

U12600 6,- €
25.03.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Susanne Claußen

► Foto-Rundreise durch das biblische Israel Israel: Auf den Spuren von Jesus Christus

Mit dieser Foto-Reihe gehen Sie sich auf eine Reise quer durch Israel. Die Orte und Atmosphären und die speziellen Momente die ständig gegenwärtig sind und die das Heilige Land beschreiben sind hier eingefangen und festgehalten. Begeben Sie sich nun selbst auf die Spuren von Jesus Christus und entdecken Sie, wie die Orte aussiehen an denen er gelebt und gewirkt hat, wie die Bibel buchstäblich lebendig wird und Farbe bekommt. Von seiner Geburt in Bethlehem beginnend bis zu seinem Tod in Jerusalem und besonders dazwischen – der Abend wird mit persönlichen Erlebnissen und Geschichten der Kursleiterin ergänzt, sowie mit musikalischer Begleitung und Klängen des Nahen Ostens.

U12700 12,- €
01.04.2020
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
K. Sietz



Gesellschaft und Alltag

Religion

► Themenreihe: „Religionsstifter“ – Schlaglichter der europäischen Religionsgeschichte

► 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 Kulturreises. 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

wird zutiefst abgelehnt. Wer war dieser Mohammed, und was prägte ihn?

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

wieder die Frage gestellt wurde, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion oder nicht vielmehr eine Philosophie darstellt. Wir wollen uns der Figur des indischen Königsohnes nähern und ihn religionshistorisch zu begreifen versuchen.

U12200 12,- €
02.04.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Zarathustra

Die helle und die dunkle Seite der Macht

Auch wenn über die Person des persischen Propheten Zarathustra im historischen Sinne fast nichts bekannt ist, können wir aufgrund der ihm zugeschriebenen Schriften und seiner Wirkungs geschichte doch den Versuch einer historischen Einordnung unternehmen. Zarathustra ist der erste bekannte Begründer einer dualistischen Religionssicht, d.h. dem guten Schöpfergott wird ein böser Gegenspieler zugewiesen. Die Frage nach der Natur des Bösen „unabhängige Kraft oder aber vom Guten als Versuchung der Menschen geschaffen“ wird die menschliche Religionsgeschichte nie wieder verlassen.

U12400 12,- €
12.03.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Konfuzius und Lao Tze

Chinas religiöse Meister

Konfuzius gilt als einer der großen Lehrer Chinas. Für Menschen mit einem westlich geprägten Religionsverständnis ist es nicht immer leicht zu verstehen, was seine Lehren eigentlich zu einer Religion macht, bei kaum einem Religionsstifter finden sich derartig viele ganz konkrete Empfehlungen dafür, wie ein „idealer Staat“ im Diesseits funktionieren sollte. Aus der europäischen Tradition ähnelt ihm insofern am ehesten Platon, den wir als Philosophen nicht aber als Religionsstifter werten. Viele Chinesen haben überhaupt kein Problem damit, nicht nur Konfuzius, sondern auch Lao Tze (und weitere Weise) als einen maßgeblichen Lehrer der Weisheit anzuerkennen. So unterschiedlich die Lehren der beiden Meister auch sein mögen, sie schließen einander im Denken vieler Menschen nicht aus. Gemeinhin wird Lao Tze dabei als der spirituellere der großen chinesischen Meister wahrgenommen.

U12100 12,- €
28.05.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Buddha

Die Erklärung des menschlichen Leids

Wie kaum ein anderer Prophet tritt Buddha den Menschen als ein Lehrer gegenüber. Im Gegensatz zu den an Gottesbildern orientierten Religionen ist für Buddha die Erkenntnis ewiger Weltgesetze zentral, Götter spielen hierbei kaum eine Rolle. Der Mensch wird in den Mittelpunkt religiösen Denkens gerückt weshalb auch immer

► 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 Eigensicht. Im Mittelpunkt steht dabei die Rückbesinnung auf den Einen Gott, alles „verfälschende“ Beiwerk

– Anzeige –

Merkurist.de

Deine Stadt. Deine Nachrichten.

Hol Dir jetzt die App!

The advertisement for Merkurist.de shows a smartphone displaying the mobile version of the website. The screen displays several news articles with titles like "Merkurist.de - Deine Stadt. Deine Nachrichten.", "Merkurist.de - Deine Stadt. Deine Nachrichten.", and "Merkurist.de - Deine Stadt. Deine Nachrichten.". Below the phone, there are two download links: one for the Google Play store with the text "JETZT BEI Google Play" and another for the App Store with the text "Laden im App Store".



► PHILOSOPHIE

► Das Prinzip Verantwortung – Wie aktuell ist Hans Jonas' Bioethik?

Hans Jonas (1903 – 1993) studierte Philosophie, Kunstgeschichte und Theologie bei Edmund Husserl, Martin Heidegger und Rudolf Bultmann in Freiburg und Marburg und promovierte 1928. 1934 emigrierte er zunächst nach England, dann nach Palästina. Er lehrte an der Hebräischen Universität in Jerusalem, ab 1955 bis 1976 an der New School for Social Research in New York. Mit seinem Buch „Das Prinzip Verantwortung“ (1979), das zum Standardwerk über die grundlegenden ethischen Risiken neuer Technologien ohne politische Steuerung wurde, erlangte er weltweite Aufmerksamkeit. Ein Kernpunkt seiner „Fern-Ethik“ ist die Forderung an den Einzelnen, Verantwortung für Leben und Natur zu übernehmen und sich für das Überleben künftiger Generationen zu engagieren. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Jüdischen Lehrhaus statt.

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Wein, Wasser und Brot sind in der Kursgebühr enthalten.

U13100 4 UStd. 19,- €

31.03.2020

Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Hartmut Boger

► Philosophie der „nachhaltigen Stadt“

Was macht eine Stadt lebenswert? Der Vortrag diskutiert, ob die philosophischen Ideen zur „guten Stadt“ auch heute noch greifen und wo die Gefahren lauern. Utopien von Platon bis zur Gegenwart erlauben, Alternativen zu entwickeln. Ist Vielfalt ein Gewinn oder eine Bedrohung? Welche Gesichtspunkte erlauben es, gerade Wiesbaden als nachhaltige Stadt zu entwickeln? Ein Strukturwandel der Öffentlichkeit braucht neue Visionen, ob im Verkehr, der Architektur oder der Umwelt. Megastädte mit ihren unlösbareren Problemen sind ein abschreckendes Beispiel, verödende Landschaften das Andere. Diskutiert wird, welche Ideen Städte – von Mesopotamien bis New York – seit ihrem Entstehen warum zum Erfolg werden ließen, und welche Grenzen zu beachten sind. Nachhaltigkeit ist dabei immer von der Fähigkeit, sich als Zivilgesellschaft zu entwickeln, abhängig.

Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Vorherige Anmeldung erbitten! Dadurch erhalten Sie eine Teilnahmekarte, die Sie als KombiTicket nutzen können. Restplätze an der Abendkasse.

U13200V 12,- €

27.05.2020

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Prof. Dr. Achim Köddermann

► Einführung in die Philosophie

In Denkweise und Gegenstand steht die Philosophie zwischen Religion und Wissenschaft, sich mit beiden überschneidend. Entstehungsgeschichtlich grenzt sie sich von der Mythologie ab und übernimmt gleichwohl einige ihrer Erklärungsversuche und Motive. Vom ersten Philosophen Thales über Parmenides, die Pythagoreer, Atomisten, Sophisten und die drei großen Athener: Sokrates, Platon, Aristoteles entfalten sich Thematik und Fragestellung der Philosophie, die in ihrer ersten Herausbildung noch frei von späteren Verästelungen ist. So bietet sich die Beschäftigung mit diesen antiken griechischen Denkern gleichsam als Einführung in die Philosophie überhaupt an.

U13300 49,- €
6 Abende, ab 25.03.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Rainer Huthmann

49,- €



– Anzeige –

Deutscher Ärztechor Deutsches Ärzteorchester Guiseppé Verdi MESSA DA REQUIEM

Deutscher Ärztechor

Deutsches Ärzteorchester

Guiseppé Verdi

MESSA DA REQUIEM

Samstag, 25. April 2020

Lutherkirche Wiesbaden, Sartoriusstraße 16

19:00 Uhr Einlass ab 18:15 Uhr

Ausführende

Deutsches Ärzteorchester
Deutscher Ärztechor

Leitung

Alexander Mottok

Choreinstudierung

Uta Singer

Solisten

Katja Bördner (Sopran)

Diana Schmid (Mezzosopran)

Michael Connaire (Tenor)

Florian Plock (Bariton)

Wir verlosen 10 x 2 Karten
für das Benefizkonzert!

Bitte senden Sie eine Postkarte mit
dem Kennwort „VERDI“ an:

Förderverein, Akademie für Ältere,
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42,
65187 Wiesbaden.

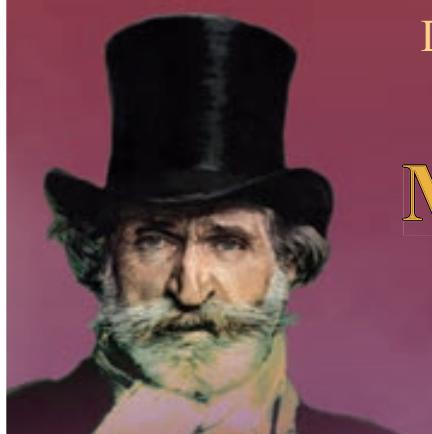
Einsendeschluss ist der
25.03.2020

Weitere Informationen
www.aerztechor.de

www.deutschesaezteorchester.de

In Kooperation mit:

DGIM Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin



Benefizkonzert zu Gunsten

Akademie für Ältere
Wiesbaden

Beitrag zum Patiententag
zum 126. Internistenkongress

Rathaus Wiesbaden, 25.04.2020, 13:00 Uhr

Schirmherrschaft

Der Hessische Ministerpräsident, Herr Volker Bouffier

Eintrittskarten: 8,80 € – 38,50 €

Karten über Reservix sowie an den bekannten
Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse

Deutsches
Ärzteorchester

Akademie
Wiesbaden
für Ältere

Deutscher Ärztechor



Gesellschaft und Alltag

Philosophie / Erzählcafé

► Der Mut, auf den Grund zu gehen

Ein Tag mit Meister Eckhart

„Wer kommt will in Gottes Grund, der muss zuvor in seinen eigenen Grund kommen.“ – Auf solche paradoxen Aussagen trifft auf Schritt und Tritt, wer sich auf die geistlichen Schriften des Dominikanermönchs und Mystikers aus dem 14. Jahrhundert – Meister Eckhart – einlässt. Eckhart will uns zeigen, dass „Gotteserfahrung“ kein abgehobener Zustand ist, sondern er versteht sie als menschliche Grundmöglichkeit. „Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott, denn wenn der Gedanke vergeht, vergeht auch der Gott.“ – Und was hat es mit der „Gottesgeburt in der Seele“ auf sich, auf die der Meister immer wieder zurück kommt? Eckharts Predigten sind an intellektuellem Scharfsinn sowie an erlebnismäßiger Tiefe bis heute wohl unübertroffen. Im Wechsel von Kurzreferat, Gespräch und Gruppenarbeit wollen wir uns an Deutungen seiner kühnen Gedanken und Sprachbilder versuchen. Texte werden vorgelegt.

U13400 35,- €
09.05.2020
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen



depositphotos©alphaspirit

► Prager Kaffeehaus-Kultur

U20085 05.06.2020 21,- €
Prof. Achim Köddermann s. S. 33

► Der Wert des Vergessens

Ohne eine „Kunst des Vergessens“ sind wir nicht menschlich. Im digitalen Zeitalter denken wir fälschlich, nichts mehr vergessen zu müssen. Während Platon und Aristoteles das Erinnern zur höchsten Tugend erklärt, wird es heute zum Fluch. Wer sich an jedes Blatt erinnert, sieht dann den ganzen Wald nicht mehr. Letztlich ist unsere Fähigkeit, zu abstrahieren, vom Vergessen abhängig. Wie sollen wir in Zukunft ein freies Leben gestalten, wenn wir in der Vergangenheit gefangen sind? Was früher als Jugendsünde vergeben worden wäre, wird durch Facebook und Co. nie vergessen. Private kommerzielle Medien speichern, was wir gerne vergessen würden. Gibt es ein Recht auf Vergessen? Oder sollen wir, wie von Obama vorgeschlagen, digitale Enthaltsamkeit lernen? Die Folge wäre ein Verlust an Mut, sich frei zu entscheiden. Wer nie vergisst, vergibt auch nicht und denkt nicht frei.

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.

U13500V 12,- €
12.03.2020
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

aus? Schlägt das nicht um in Leistungzwang und wird zur Frage sozialer Gerechtigkeit? Dann taugen diese Fragen aber nicht mehr zur Beantwortung durch weltabgewandtes philosophisches Denken, das Glückserfahrung zu einem Ergebnis innerer Haltung werden lässt und in dem Ver-nunft Verzicht predigt. Oder doch? Von Aristippos über Epikur und Epiktet bis hin zu Montaignes und Russells Lob des Müßiggangs verfolgen wir eine facettenreiche, schillernde und angefeindete Entwicklung der Glücksverkündung in Theorie und Praxis.

U13600 19,- €
2 Abende, ab 03.06.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Rainer Huthmann

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe:
Renaissance und 20.
Jahrhundert

Die Selbstermächtigung des Menschen und ihre Reflexionen in der Philosophie. Cusanus, Manetti – Bergson – Spengler – Heidegger – Anders. Die Fähigkeit, durch Technik schöpferisch tätig zu sein und sich die Welt zu unterwerfen, wird am Beginn der Neuzeit besonders präsent bei Gianozzo Mannetti gefeiert. Im 20. Jahrhundert wird die Technik zunehmend auch als Risiko betrachtet: der Mensch vermag nicht nur durch sie sein Los zu verbessern, sondern auch sich selbst in ihr zu verlieren. Den Ambivalenzen des Technischen gehen die Abende nach – bis hin zu den aktuellen Entwicklungen des Post- und Transhumanismus.

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. Termine: 21.01., 04.02., 21.04., 12.05. und 16.06.2020

U13700 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Matthias Vollet

► Glücksverkünder und ihre Gegenspieler

Ist der Anspruch auf Glück moralisch zu rechtfertigen oder eine Verirrung von Lustmolchen? Die amerikanische Unabhängigkeitserklärung nennt das Streben nach Glück ein unveräußerliches Recht. Aber wie sieht es damit in der Praxis

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.

U12214 Viola Bolduan

18.01.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12213 Eike Scheffer

25.01.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12215 Yasemin Tan

08.02.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12216 Dirk Fellinghauer

14.03.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12217 Manfred Kinzer

25.04.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

U12218 Manfred Beilharz

– Fortsetzung –
09.05.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

Kursort: bitte auf der vhs-Website nachschauen
www.vhs-wiesbaden.de



– Anzeige –

► FUNKKOLLEG

► Präsenzklausur Funkkolleg 2019/2020

Für alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des hr-Funkkollegs „Genuss. Gesundheit. Geschäft.“, die erfolgreich an der Online-Klausur teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit zur Erlangung des Zertifikats einer 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-religionmachpolitik.de und in einem automatisierten Anschreiben per E-Mail. Anmeldeschluss ist der 08.06.2019.

U13950 10,- €
 vhs, Haus B-008
 27.06.2020
 Sa, 10:00 – 12:00 Uhr
Tina Alicke, Heinz Porten

► NATURWISSENSCHAFT

► Besuch bei den Bienen

Imkerverein im Aukamm
 Bienensterben – gibt es das? Eine Frage, die seit einiger Zeit die Menschen bewegt. Doch was ist dran, an den vielen Medienberichten zu diesem Thema? Eingehende Informationen zu diesem Thema gibt es bei einem Besuch beim Imkerverein Wiesbaden im Bienen-Lehrpark Aukamm. Wir beobachten die Bestäuberinsekten bei ihrer Arbeit. Nur rund 150 Meter Fußweg sind es dann zum Bienen-Lehrpark des Imkervereins. Hier werden die zukünftigen Imker ausgebildet und hier gibt es dann neben vielen interessanten Informationen zu den fleißigen Nektarsammlerinnen auch die Gelegenheit, einen Blick in ein Bienenvolk zu werfen. Die zweistündige Veranstaltung schließt mit einer „Wiesbadener Honigprobe“. Der Imkerverein bittet um eine Spende. Anmeldung über die vhs erforderlich. Treffpunkt: im Apothekergarten an der „Forum-Hütte“.

U13900 2,67 UStd. 2,- €
 05.05.2020
 Di, 10:00 – 12:00 Uhr
Siegfried Schneider

Bitte beachten Sie auch die Kurse
 „beeMOOC:
 Mit den Bienen leben“ s. S. 169

Funkkolleg Ernährung

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

HESSEN

JUSTUS-LIEBIG-
 UNIVERSITÄT
 GIESSEN

vhs
 Die Volkshochschulen
 in Hessen

www.funkkolleg.de

hr iNFO

► Funkkolleg 2019/2020 – hr-iNFO Ernährung

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 einzige 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 verlebt 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.

► GESCHICHTE

► 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,- €
 Do, 30.01. und 06.02.2020
 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Das göttliche Tier – Götterbilder im alten Ägypten

Das alte Ägypten hatte einen ungeheuer reichen Pantheon, verschiedenste Götter erfuhren Verehrung. Neben anthropomorphen Göttern wie Isis begegnen uns die verschiedensten „Tiere“, der Falke Horus, die Katze Bastet, das Krokodil Sobek, der Ibis Thot und viele andere mehr. In dieser Veranstaltung möchten wir dem Phänomen der tiergestaltigen Götter in der ägyptischen Mythologie nachgehen, ihrer Entstehung und Bedeutung, und dabei auch Vergleiche zu anderen religiösen Traditionen anstellen.

U14200 12,- €
 26.03.2020
 Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

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



Gesellschaft und Alltag

Geschichte / Archiv/Bibliothek

– 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

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

RÜSSELSEHIM

AM BRÜCKWEG 26



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



► Ein Kampf um Rom? – Die Völkerwanderung

Die sogenannte Völkerwanderung stellt zweifelsohne einen der bedeutendsten Einschritte in der europäischen Geschichte dar, sie markiert den Übergang von der Antike zum Mittelalter. Namen wie Attila, Alarich oder Theoderich sind auch heute noch vielen Laien geläufig. Was aber geschah zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert wirklich in Europa? Wir fragen nach Triebkräften und „Zwangsläufigkeiten“ der Geschichte, aber auch danach, ob es tatsächlich so war, dass ein paar Zehntausend wandernde Germanen dem nach Millionen zählenden Imperium Romanum den Todesstoß versetzen konnten. Gerade in einer Zeit neuer Massenmigration lohnt ein Blick in die Vergangenheit.

U14100 24,- €
Do, 07.05. und 14.05.2020
19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Wiesbaden – wie hast du dich verändert!

Vortrag von Georg Habs,
Stadtarchiv

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hat sich in Wiesbaden ein stürmischer städtebaulicher Wandel vollzogen. Wie einschneidend die Veränderungen in den letzten 200 Jahren tatsächlich waren, verdeutlichen Fotografien, die bekannte Straßen und Plätze vor und nach wichtigen Eingriffen zeigen – und zwar aus dem gleichen Blickwinkel. Aha-Effekte ganz anderer Art ermöglichen die Entwürfe für Bauvorhaben, die nur knapp an der Verwirklichung scheiterten und bei ihrer Umsetzung das Gesicht Wiesbadens so gründlich verändert hätten, dass es heute kaum wieder zu erkennen wäre.

Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.

U14300V Eintritt frei!
12.05.2020
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

► ARCHIV / BIBLIOTHEK

► Guten Tag im Stadtarchiv!

Originalakten und -karten, 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/inne/n 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. Anmeldung bei der vhs erbeten.

U15100V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
1 Abend, 10.03.2020
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

► 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.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden,
Rheinstraße 55/57 Eintritt frei

U15200V
13.01.2020, Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

U15300V
25.02.2020, Di, 17:00 – 18:30 Uhr

U15400V
18.03.2020, Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

U15500V
23.04.2020, Do, 17:00 – 18:30 Uhr

U15600V
08.06.2020, Mo, 17:00 – 18:30 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.
Ort: Pressehaus, Langgasse 21

U15700 2,- €
27.02.2020
Do, 17:30 – 19:00 Uhr

U15800 2,- €
13.05.2020
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 der 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.

U15900 2,- €
Druckzentrum Rüsselsheim, Alexander Fleming-Ring 2
18.03.2020
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr

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

► BÜGERENGAGEMENT

► Engagement in der Kultur

Ehrenamtliches Engagement mit Kulturgenuß!

Sie wollen sich engagieren? Sie würden gerne dabei Wiesbadens Kulturszene unterstützen? Kommen Sie vorbei zu unserer Veranstaltung „Kulturgenuß!“ Unsere erfolgreiche Veranstaltungsreihe rund um das „Engagement in der Kultur“ startet in das neue Jahr 2020. Kultur ist so abwechslungsreich wie die Aufgaben und Möglichkeiten, die für kulturelle Arbeit notwendig sind. Engagement muss passen und Spaß bereiten. Die Kulturszene bietet dazu manigfaltige Möglichkeiten. Wir bringen Sie dorthin. „Kulturgenuß“ stellt kulturelle Einrichtungen Wiesbadens vor, zeigt die kulturelle Vielfalt vor der eigenen Haustür und die Angebote für ein Engagement im Kulturbereich. An diesem Abend beantworten wir dort Ihre Fragen zum ehrenamtlichen Engagement, zeigen Ihnen die breite Palette des Engagements im Kulturbereich. Werfen Sie dabei einen Blick hinter die Kulissen dieser unterschiedlichen Kulturräume. Außerdem gibt es noch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit aktiven Engagierten. Wir freuen uns

auf alle Engagierte und Freiwillige und die, die es noch werden wollen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten unter veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de. Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentin: Barbara Haker, Projektleitung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

U16100V Eintritt frei
Kunstarche, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden (Eingang Stadtarchiv)
12.02.2020
Mi, 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 Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. unterstützt

– Anzeige –



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Engagieren • Informieren
Weiterbilden • Mitmachen



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

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

www.fwz-wiesbaden.de



Gesellschaft und Alltag

Bürgerengagement / Ratgeber Recht / Altersvorsorge, Geld u. Anlagen

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)
Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden

U16200V	Eintritt frei
07.03.2020	
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr	

U16300V	Eintritt frei
28.05.2020	
Do, 17:30 – 20:30 Uhr	

► RATGEBER

► Recht

► 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?

– Anzeige –



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

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

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

Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?

Die Referentin Ellen Weinges ist Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin (DAI).

U17200 24,- €

2 Abende, ab 18.03.2020

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Ellen Weinges

► Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der Wohnungseigentum-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. Bitte BGB und WEG bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

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

U17100 33,- €

8 UStd. 4 Abende, ab 28.04.2020

Di, 19:00 – 20:30 Uhr

Dr. Michael Buß

► Altersvorsorge, Geld und Anlagen

► 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.

U18500 12,- €

03.03.2020

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Ernst Rudolf

► Datenschutz im digitalen Zeitalter

Das Digitale Zeitalter hat begonnen und die neuen Möglichkeiten sind atemberaubend. Benötigen wir Informationen, so ist es heute mit 2 bis 3 Klicks möglich, leicht, schnell und kostenlos an sie heranzukommen. Aber sind diese Informationen wirklich kostenlos? Oder bezahlen wir dafür, sind uns aber dessen nicht bewusst? Daten gelten heute als „Gold des digitalen Zeitalters“, als „Rohstoff des 21. Jahrhunderts“. Daten sind das moderne Zahlungsmittel. Ob mit Smartphone oder Laptop/PC, die Risiken durch die Digitalisierung werden für den Einzelnen im privaten wie im geschäftlichen immer größer und unüberschaubarer. Um hier die Verbraucher zu schützen und dem Missbrauch einen Riegel vorzuschieben, benötigt man klare Regeln. Zu diesem Zwecke wurde Datenschutzgrundverordnung, Kurzform EU-GS-GVO, am 25. Mai 2018 in Kraft gesetzt.

Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick über die Entstehung des Datenschutzes von Anfang bis heute in Deutschland geben. Er gibt Ihnen eine Einführung in die EU-DS-GVO und welchen Sinn und Zweck die DS-GVO verfolgt. Sie erfahren, welche Rechte und Pflichten Sie im privaten und im beruflichen haben. In der abschließenden Diskussion wird auf Ihre Fragen eingegangen.

U18200 10,- €

Ort: vhs C002

Mi, 11.03.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Siegfried Schloz

► Entspannte Finanzen durch CASH AIKIDO

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

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

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

U18900 48,- €

14.03.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Georg Brzezina

Gesellschaft und Alltag

Altersvorsorge, Geld und Anlagen / Wiesbadener Bündnis



► Baufinanzierung

Finanzierung von Wohneigentum

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

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

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten 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.

U18400 21,- €

17.03.2020

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Helmut Weigt

► Die Immobilie im Alter

Verkauf, Vermietung oder Sanierung?

Erfüllt Ihr Einfamilienhaus mit großem Garten Ihre Vorstellung vom Wohnen im Seniorenalter?

Ist Ihre Eigentumswohnung im 2. oder 3. Obergeschoss noch für die Zukunftsplanung geeignet? Haben Sie Ärzte, Einkaufsmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel in Ihrem Nahbereich? Was früher mal angeschafft wurde, muss heute nicht mehr Ihrem Bedarf entsprechen. Veränderungen werden als unbequem empfunden, solange kein triftiger Grund für eine Veränderung besteht. die Frage ist aber doch, wann Sie die beste Entscheidung für Ihre Zukunft treffen können: In Zeiten unbeschwerter Gesundheit oder wenn sich die Gesundheit bereits verschlechtert hat? In diesem Vortrag erhalten Sie ein Spektrum von Möglichkeiten, mit denen Sie Veränderungen planen können und Ihre gegenwärtige Wohnsituation mit Ihren zukünftigen Vorstellungen anpassen.

Der Dozent ist Bewertungssachverständiger, Investor und zertifizierter Immobilienmakler. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Ihre

Notizen mit. Das Vortagsskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.

U18600

12,- €

20.03.2020

Fr, 18:30 – 20:00 Uhr

Marcel André Schröder

► 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 Selbständigkeit nachgedacht, wussten aber bisher nicht ob es das richtige für Sie ist. Die meisten Existenzgründer in Deutschland starten erst einmal nebenberuflich in die Selbständigkeit. Vielleicht ist das auch Ihr Weg. Um das festzustellen geht es in diesem Seminar nicht nur um Standardthemen einer Selbständigkeit im Nebenberuf, sondern auch um Themen wie:

- Warum will ich das und ist das wirklich mein Weg?

– 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 widerspruchlos 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 unterzeichneten 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

Altersvorsorge, Geld und Anlagen / Technik

- 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 Selbständigkeit haben möchten.

U18950 48,- €
 21.03.2020
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Georg Brzezina

► 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

– Anzeige –

Weltladen WIESBADEN

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 / 373729
www.weltladen-wiesbaden.de

vermittelt einen Leitfaden für Vermögensbildung und Vermögenssicherung.

U18450 12,- €
 21.04.2020
 Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► Der strategische Immobilienverkauf in Höchstzeitpreisen

Die Immobilienpreise steigen jedes Jahr – und der Verkauf einer Immobilie stellt keine Herausforderung dar! So die weit verbreitete Meinung. Aber ist das wirklich so? Wie stellen Sie sicher, dass Sie den Preis bekommen, den Ihre Immobilie aktuell wert ist? Oder gar mehr erzielen?

In diesem Vortrag erfahren Sie vom Verkaufsprofis, wie Sie auch als Privatverkäufer mit einem durchdachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind.

Der Dozent ist zertifizierter Immobilienmakler, Bewertungssachverständiger und Investor.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Ihre Notizen mit. Das Vortagsskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.

U18700 12,- €
 24.04.2020
 Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Marcel André Schröder

► Traumimmobilie oder Blender?

Die Immobilienpreise steigen jedes Jahr – der Kauf einer „preiswerten“ Immobilie wird immer schwerer. Umso wichtiger ist die sorgfältige Prüfung Ihres Kaufvorhabens, sollten die Kaufpreise mal wieder fallen.

Der Vortrag ist für alle Marktteilnehmer geeignet, die sich vor Fehlern beim Kauf absichern wollen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie bereits am Markt aktiv sind, oder erst planen aktiv zu werden. Die Vortragsthemen:

- Die richtige Einschätzung Ihres Bedarfs
- Immobilienauswahl, Recherche und Kaufunterlagen
- Immobilien finanzieren in der Niedrigzinsphase
- Kurz-, mittel- und langfristige Kostenplanung.
- Inkl. Fallbeispielen und Fotos
- Praxis-Tipps für Ihre Sicherheit

Der Dozent ist zertifizierter Immobilienmakler, Bewertungssachverständiger und Investor. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Ihre Notizen mit. Das Vortagsskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.

U18800 12,- €
 20.05.2020
 Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Marcel André Schröder

► Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

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

Die Einreichungsfrist für 2019er Einkommensteuererklärungen wurde übrigens verlängert und endet erst am 31.07.2020!

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

U18250 65,- €
 07.06.2020
 So, 10:15 – 16:00 Uhr
Volker Riechert

► Technik

► Fahrradtechnik & Selbsthilfe

Die Radsaison beginnt. Ist ihr Fahrrad fit? Ob platter Reifen, verstellte Schaltung oder wirkungsarme Bremsen – in diesem Kurs lernen Sie mit Spaß und ohne große Mühe, wie Ihr Fahrrad ein leichtgängiges, flottes und sicheres Fahrzeug wird und bleibt. Danach können Sie grundlegende Wartungen und Reparaturen selbst ausführen und haben jederzeit einen Überblick über den Zustand und die Funktionen Ihres treuen Gefährtes. Mitbringen sollten Sie ein Fahrrad, geeignetes Werkzeug (falls vorhanden) und unempfindliche Kleidung. www.fahrradbotschaft.de

U19100 6 UStd. 55,- €
 vhs, Haus A
 Sa, 07. + 14.03.2020
 14:00 – 16:15 Uhr
Dirk Vielmeyer

U19200 6 UStd. 55,- €
 vhs, Haus A
 Sa, 28.03. + 04.04.2020
 14:00 – 16:15 Uhr
Dirk Vielmeyer



Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?

- Sie sind kontaktfreudig und offen
- Sie interessieren sich für andere Kulturen
- Sie können gut zuhören
- Sie ermutigen Ihre Gesprächspartner, Deutsch zu sprechen

...dann kommen Sie zu TANDEM!

In unseren Treffen sprechen Sie

- mit professioneller Leitung
- in kleinen Gruppen
- über interessante und aktuelle Themen

Nives Vujasic
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
Klarenthalstraße 22 b

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

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

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

freitags, 17 – 19 Uhr
Bergkirchengemeinde
Lehrstraße 6

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL



TANDEM
der interkulturelle
Treff in Wiesbaden,
seit 1989

sprechen
zuhören
verstehen

zusammen
mit Menschen
aus aller Welt



BürgerKolleg: Kostenfreie Seminare für Vereine, Gruppen und Initiativen



– Anzeige –

Das BürgerKolleg (Projekt der Wiesbaden Stiftung) macht ehrenamtlich Engagierte ein außergewöhnliches Angebot: Sie bekommen Weiterbildung in Fragen, die für einen erfolgreichen Verein existenziell wichtig sind. Das betrifft Themen wie PR und Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung, 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.

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



► Israeliische Tänze

Israel ist ein Einwanderungsland. Seine Bewohner stammen aus der ganzen Welt und so sind auch die Tänze geprägt von den Ländern, aus denen sie stammen. Die Inhalte der alten Tänze und ihre Bedeutungen sind oft dieselben. Ihre Handlungen beziehen sich auf die Psalmen der Bibel. Zu den Volkstänzen zählen jedoch nicht nur diese traditionellen Tänze, sondern die Tanzkultur wird auch von modernen Melodien beeinflusst. Neue Tänze entstehen und spiegeln die heterogene, lebendige israelische Gesellschaft wider.

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

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Montags 19:00 – 21:00 Uhr
 Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft der Jüdische Gemeinde Wiesbaden oder unter: www.jg-wi.de/lehrhaus

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 von Weißrussland nach Palästina aufbrach? In den Jahren 1956/57 arbeitet Feldenkrais mit dem 70-jährigen Premierminister Israels, Ben Gurion und stellte ihn im wörtlichen Sinne auf den Kopf. Das Foto von dem auf dem Kopf stehenden Ben Gurion ging um die Welt. Ganz Israel wollte jetzt wissen, wer dieser Mann ist, der den Premierminister nicht nur von seinen Schmerzen befreit, sondern ihn auf wundersame Weise sogar verjüngt hatte. Tauchen Sie ein in die Lebensgeschichte eines

Sehr geehrte Damen und Herren,
 liebe Freundinnen und Freunde des Jüdischen Lehrhauses,
 seine mitmenschliche Umgebung wahrzunehmen, ist in erheblichem Maße von subjektiven Prozessen bestimmt. Bei Rückschlüssen auf eine Persönlichkeit oder auf eine Gruppe von Personen sind selektive Betonungen einerseits und Auslassungen andererseits typisch.

In solchen Beurteilungsprozessen der eigenen Umwelt setzt der Beurteilende eine „Ökonomisierung“ des Gedankens ein, um auf „bequemem“ und vereinfachtem Weg sein Urteil bilden zu können.

Den Effekten solcher voreiligen Rückschlüsse (Vorurteile, Stereotypen u. ä.) kann man durch Vorwarnungen, aber vor allem durch Lernen entgegenwirken.

Mit unserem Lehrangebot in diesem nunmehr 14. Semester versprechen wir kein umfassendes Heilmittel für alle Probleme dieser Erde, jedoch die Erweiterung des vorhandenen Wissens-Horizonts – dies mit Blick auf und aus der Sicht der Kultur und Historie jüdischer Nachbarn.

Dr. Jacob Gutmark

Dezernent für Kultur der
 Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Steve Landau

Leiter des Jüdischen Lehrhauses

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 06.02.,
 13.02., 20.02. und 27.02.2020

Leitung: Karoline Röhr, lizenzierte
 Feldenkrais®-Practitioner

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

lich nicht aus dem Rahmen des Familiengedächtnisses, sondern bleiben für immer Mitglied, das in Fotos und Erzählungen weiterlebt. Verlorenes und Vergessenes wird mit dem Theaterstück **remembeRING**, sofern es nicht materiell zerstört ist, ins kulturelle und individuelle Gedächtnis zurückgeholt. Das Verhältnis zwischen individueller Erinnerung und sozialem Gedächtnis wird in **remembeRING** von Liora Hilb aufgezeigt, indem sie ihre Erinnerung wiederzufinden und zu fixieren sucht.

Kooperationspartner: Stadtarchiv Wiesbaden, Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Stadtbüro der Katholischen Kirche Wiesbaden, Katholische Erwachsenenbildung, Amt für Religionspädagogik Wiesbaden – Rheingau – Untertaunus

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28

Kosten: Eintritt frei

Aufgrund der limitierten Platzzahl Aufführung von **remembeRING** für Schulklassen am Mittwoch, den 23. Januar, 10 Uhr. Gruppenmeldung unter stadtarchiv@wiesbaden.de

► remembeRING

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe
 „27. Januar – Erinnern an die Opfer“
 Autorin, Regisseurin & Darstellerin: Liora Hilb

Mittwoch, 22. Januar, 17.30 Uhr

remembeRING ist ein Theaterstück für Jugendliche und Erwachsene über das Suchen nach Antworten. Es erzählt bruchstückhaft die Geschichte einer Familie vor, während und nach der Shoah.

remembeRING ist die Geschichte eines Rings, der seinen Weg auf wundersame Weise vom KZ Auschwitz nach Tel Aviv fand- eine Geschichte aus der Shoah und dem Leben danach. Gespiegelt in den Fragen der Töchter an ihre Mütter wird der Überlieferung der Traumatisierung durch die Shoah über die Generationen hinweg nachgespürt. **remembeRING** ist der Versuch, den Stein umzudrehen, der sich auf die Toten und die Lebenden gelegt hat. Anhand wenigen Fotos und Habseligkeiten von Jenny Hilb wird das Lebenszeugnis von Lioras Großmutter berührbar und erlebbar und geht in den Erzählkanon des kollektiven Bewusstseins ein.

Eine Fotografie ist oft die letzte Spur, die von einem menschlichen Leben übrig bleibt. Die Verstorbenen verblassen nicht, sie fallen sprichwört-

► Jüdischer Humor

Darüber lacht der Rabbi – As der Rebbe lacht

Mittwoch, 26. Februar, 19 Uhr

Humor nimmt im Judentum eine zentrale Rolle ein. Er ist nicht nur sprachliches Stilmittel der Thora, sondern auch pädagogisches Konzept im Talmud. Historisch diente er oft als Katalysator, um mit Antisemitismus, Unterdrückung und Zensur umzugehen.

Anhand von Beispielen aus der Schrift und einer Vielzahl jüdischer Witze versucht Rabbiner Soussan einen Einblick in dieses schier grenzenlose Gebiet jüdischen Selbstverständnisses zu geben.

Rabbiner Julian-Chaim Soussan ist Rabbiner der jüdischen Gemeinde Frankfurt a. M. und Vor-



standsbeirat der orthodoxen Rabbinerkonferenz.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kosten: 5,- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich
Kostenfrei für Schüler*innen und Studierende

► Die Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland – Die Geschichte des Jüdischen Wohlfahrtsverbands

Mittwoch, 4. März, 19 Uhr

1917 wurde der Verband als „Zentralwohlfahrtsstelle der deutschen Juden“ gegründet, um die vielfältigen sozialen Einrichtungen einer einst blühenden jüdischen Gemeinschaft zu koordinieren. Unter der Herrschaft des Nationalsozialismus wurde die ZWST 1939 zwangsweise aufgelöst. Im Jahre 1951 wurde der Verband unter seinem heutigen Namen wiedergegründet, um in erster Linie die Not der Überlebenden des Holocausts zu lindern. Die ZWST begann ihre Arbeit buchstäblich als „Ein-Mann-Betrieb“.

Aron Schuster, Direktor der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland, wird unter anderem über die Herausforderungen, Aufgabenstellung und Struktur der ZWST, die sich vor allem nach dem Mauerfall 1989 und der damit verbundenen Zuwanderung der Juden aus der ehemaligen Sowjetunion ergeben haben, referieren.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Kosten: Eintritt frei – Spenden für die ZWST sind willkommen
Anmeld. bei der Jüdischen Gemeinde erforderl.

► 150 Jahre „Alt-Israelitische Kultusgemeinde“

Mittwoch, 6. Mai, 19 Uhr

1870, also vor 150 Jahren, kam der junge orthodoxe Rabbiner Dr. Leo Kahn nach Wiesbaden. Seine geistliche Ausbildung hatte er bei dem Frankfurter Rabbiner Samson Raphael Hirsch, dem Spiritus Rector der Neo-Orthodoxie, absolviert. Neben Kahn gehörte auch der Mainzer Rabbiner Marcus Lehmann zu dessen Schülern. Leo Kahns unermüdlicher Einsatz galt dem Ziel, eine gesetzestreue Infrastruktur in Wiesbaden zu etablieren.

Bisher sah die staatliche Obrigkeit vor, in jeder Stadt nur eine Gemeinde zuzulassen. So war die Wiesbadener Gemeinde seit 1832 den Reform-

► Das Prinzip Verantwortung – Wie aktuell ist Hans Jonas' Bioethik?

U13100
Hartmut Boger

31.03.2020

16,- €
s. S. 17

Weg gegangen. Als das sogenannte „Austrittsgesetz“ im Juli 1876 im Reichstag verabschiedet wurde, war es einigen Mitgliedern nun möglich, die Michelsberger Gemeinde zu verlassen, ohne dafür die personenstandsrechtliche Erklärung abgeben zu müssen, nicht mehr Jude zu sein. Kahn gelang es daraufhin, eine der ersten deutschen „Austritts-Gemeinden“ zu gründen – in voller Autonomie, mit Synagoge und Friedhof. Seinen wohlverdienten Ruhestand trat er 1925 an, blieb aber weiter in der Gemeinde tätig. Nach 67 Amtsjahren verstarb Dr. Leo Kahn 1936 im Alter von 94 Jahren in Wiesbaden.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin
Kosten: 5,- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich
Kostenfrei für Schüler*innen und Studierende

► Führung – Friedhof am Hellkundweg

Sonntag, 14. Juni, 11:30 – 13 Uhr

Die „Alt-Israelitische Kultusgemeinde“ bedurfte, nachdem wegen des Austritts ihrer Mitglieder aus der Michelsberger Synagoge eine Benutzung des Friedhofes dieser Gemeinde für sie nicht mehr möglich war, eines eigenen Friedhofs. Die Gemeinde verhandelte mit der Stadt und man einigte sich auf das Gelände seitlich des Nordfriedhofs, dessen Mauer dafür verlängert wurde. Der neue Friedhof am Hellkundweg wurde 1877 angelegt und – verbunden mit der Beisetzung von Amalie Hirsch – im November des gleichen Jahres durch Rabbiner Dr. Leo Kahn eingeweiht. Beigesetzt wurden hier unter anderem zwei Töchter des Rabbiners Dr. Kahn, die bereits in jungen Jahren verstorben waren, sowie seine Frau Sara (1851-1919). Neben ihr wurde Rabbiner Dr. Kahn 1936 bestattet. Die letzten Toten beerdigte die Gemeinde hier 1942. Erfahren Sie im Rahmen der Führung mehr über einige der noch ca. 300 vorhandenen Grabsteine.

Treffpunkt: Eingangstor des städtischen Nordfriedhofs

Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin
Kosten: Kostenfrei

► „Wut und Zorn, Mitleid und Erbarmen“

Arabische Reaktionen auf den Holocaust

Sonntag, 28. Juni, 11 Uhr mit Imbiss.
Ende ca. 15 Uhr.

„Wut und Zorn, Mitleid und Erbarmen“: Mit diesen Worten beschrieb der ägyptische Intellektuelle Taha Hussein 1946 die Reaktionen der Araber von Haifa auf die Ankunft von Holocaust-

Überlebenden. Diese Worte beschreiben nicht nur gegensätzliche Gefühle, sondern auch die Tatsache, dass die arabische Holocaust-Rezeption im Wesentlichen vor dem Hintergrund eines anderen Konfliktes, des Nahostkonflikts, stattfand.

In den letzten Jahren werden arabische Reaktionen auf den Holocaust verstärkt diskutiert und zuweilen auch als vermeintlich historische Beweise für aktuelle politische Auseinandersetzungen herangezogen. Allerdings waren die Reaktionen von Arabern auf die Shoah immer vielstimmig und manchmal gegensätzlich.

Das Tagesseminar wird sich erstens mit der versuchten Einflussnahme der nationalsozialistischen und faschistischen Propaganda auf die arabische Welt befassen, zweitens mit der Wahrnehmung der nationalsozialistischen Verbrechen während des Krieges und drittens mit den bis heute andauernden Diskussionen, die sich zwischen den Polen der Holocaust-Leugnung und einer neuen, differenzierten Beschäftigung mit den Gräueln der Shoah bewegen.

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,- €

► Besuch der Synagoge

Dieser kann ganzjährig individuell vereinbart werden unter Telefon 0611 – 933 30 30 oder per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de. Der Besuch eignet sich z.B. für Schulklassen und Kirchengemeinden, unabhängig von Alter und Kenntnisstand.

Der Besuch ist kostenfrei
Dauer ca. 60 – 90 Min.

► So erreichen Sie uns und können sich anmelden

Persönlich:

– Jüdische Gemeinde Wiesbaden
– Jüdisches Lehrhaus –
Friedrichstr. 31, 65185 Wiesbaden
Di. + Do. 09:00 – 12:00 + 15:00 – 17:00 Uhr
Per Telefon: 0611 – 933 30 30
Per Fax: 0611 – 933 30 319
Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

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 Kulturreisen.

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





Depositphotos © fotonomad01



Literatur, Film und Schreibseminare	30
Kunst- und Kulturgeschichte	36
Theater	38
Malen und Zeichnen	41
Künstlerisches Gestalten	50
Ton / Steinbildhauerei	54
Musik in Theorie und Praxis	54
Fotografie und Video	60
Kultur im Miteinander	61
Whisky, Wein und mehr	62
Landeskunde	64
Rundgänge und Besichtigungen	65
Tagesfahrten und Reisen	66



Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare

Gudrun Berger, Elfriede Weber,
Hakan Tutkun

© Heinz Porten



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

Öffnungszeiten
am Wochenende ab 09:30 Uhr

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

► LITERATUR, FILM UND SCHREIBSEMINARE

► Literatur als Hobby – „Ordnung ist Ehe“ (Fontane)

Romane zum Thema Ehe

In der Erzählliteratur spielen seit vielen Jahrhunderten Romane, die die Institution Ehe zum Thema haben, eine wichtige Rolle – ganz besonders in Zeiten großer gesellschaftlicher Umbrüche. Schließlich ist ein Ehepaar sozusagen die kleinste gesellschaftliche Einheit, und ein kollektiver „Wertewandel“ führt auch zu tiefgreifender Veränderung (und Verunsicherung) im privaten Lebenszusammenhang einer Ehe. Solche Entwicklungen sowie die daraus resultierenden Konflikte hat die Literatur zu jeder Zeit seismographisch registriert und zur Diskussion gestellt. Das Seminar befasst sich mit Romanen aus unterschiedlichen Epochen; beginnend mit Stine von Theodor Fontane – der an der Schwelle zum 20. Jhd. nicht weniger als fünf Ehe(bruchs)romane geschrieben hat –, über Eduard von Keyserlings „Wellen“ (1911) sowie Marlen Haushofers „Die Wand“ von 1963 (ein bekanntes Buch unter neuer Fragestellung betrachtet) bis hin zur ganz aktuellen Neuerscheinung: Jan Peter Bremers „Der junge Doktorand“. Die Texte werden von den Teilnehmenden vorab gelesen, im Seminar diskutiert und literaturwissenschaftlich, unter Einbeziehung ihrer jeweiligen Entstehungszeit, betrachtet. Texte: Theodor Fontane, Stine (anaconda Verlag), Eduard von Keyserling, Wellen (Fischer Taschenbuch), Marlen Haushofer, Die Wand (Ullstein Taschenbuch, Der junge Doktorand).

Kein Kurs am 25.02.2020

U20120 20 UStd. 72,- €

10 Vormittage, ab 04.02.2020

Di, 09:30 – 11:00 Uhr

Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

U20130 20 UStd. 72,- €

10 Abende, ab 06.02.2020

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Dr. Ulrike-Sofie Scholtz



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

Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare



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

Virginia Woolf, Die Fahrt zum Leuchtturm – Avantgarde des 20. Jahrhunderts

Unter den Romanen von Virginia Woolf (1882-1941), die zusammen mit James Joyce, William Faulkner, Alfred Döblin und anderen in der westlichen Welt die literarische Avantgarde des 20. Jahrhunderts bildete, gilt Mrs. Dalloway (1925) als der zugänglichste. Aber obwohl die spätere Fahrt zum Leuchtturm (1927) etwas widerständigere Lektüre darstellt, hat die Geschichte von der Familie, die zur Erinnerung an die verstorbene Mutter eine Bootsfahrt zum vorgelagerten Leuchtturm plant – wobei vieles Verdrängte wieder an die Oberfläche kommt – eine leise Trauer und eine poetische Dichte, die sie unvergesslich machen.

Der Text sollte bis zur ersten Seminarsitzung gelesen sein und wird im Seminar diskutiert sowie literaturwissenschaftlich erläutert. (Wer über der Lektüre Virginia-Woolf-süchtig geworden ist, könnte als nächsten Schritt den noch nostalgischeren, noch poetischeren Roman „Die Jahre von 1937“ lesen, auf den das Seminar sich hin und wieder beziehen wird...)

Text: Virginia Woolf, Die Fahrt zum Leuchtturm (Fischer Taschenbuch)

Termine: 04.03., 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07.2020

U20131 10 UStd. 35,- €

5 Abende, ab 04.03.2020

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Zwei rasende Weiber bei Schiller

Literaturseminar mit Charlotte Andresen

Frauen, die eifersüchtig auf Menschen sind, die sich wirklich lieben und versuchen, diese Liebe zu ihren eigenen Gunsten zu zerstören, gibt es in vielen Dramen. Sie machen aus Liebesbeziehungen durch Intrigen, falsche Briefe, Verstellung, Drohungen und Streben nach Ehre und Macht Trauerspiele, in denen nicht nur die Liebenden, sondern häufig auch sie selbst am Ende die Opfer sind. Da ist Lady Milford aus „Kabale und Liebe“, eine Adlige, die sich nicht damit abfinden kann, dass der von ihr verehrte Ferdinand von Walter die bürgerliche Luise Miller liebt und heiraten will. Ein „Sturm und Drang“ Drama, das mit dem Tod der Liebenden endet. Prinzessin Eboli am spanischen Hof von Philipp II liebt Don Carlos, der aber seine ehemalige Verlobte Elisabeth von Valois nicht vergessen kann, die inzwischen die Frau des Königs werden musste. Die zurückgewiesene Eboli schafft es in rasender Eifersucht, sich an Don Karlos und der Königin zu rächen. Beide Frauen sind ein wichtiger Motor im Handlungsgefüge der beiden Dramen, die jeweils

► Filmvorführungen anlässlich des 100. Geburtstages von Federico Fellini



Fellinis Roma

Regie: Federico Fellini

Italien 1972, Länge: 119 Minuten

Deutsche Sprachversion

Darsteller: Federico Fellini, Peter Gonzales, Fiona Florence

„Fellinis Roma“ folgt nicht einer linearen Handlung. Vielmehr ist der Film eine autobiografische Hommage Fellinis an die Stadt Rom, bestehend aus einer Mischung von dokumentarischen Szenen und fiktiven Versatzstücken. In einzelnen Episoden werden bestimmte Aspekte von Fellinis Leben thematisiert und nacherzählen. Dabei geht es immer wieder auch um politische Bezüge wie bspw. zur Herrschaft Mussolinis in Italien. Alltagsszenen

aus dem Rom der frühen 1970er Jahre geben einen spannenden Einblick in die Entstehungszeit des Filmdramas.

„Das mit imponierendem formalem Aufwand inszenierte Stadtporträt fasziniert in seiner Mischung aus Erinnerung und Gegenwart, Realität und Fantasie.“ (Lexikon des Internationalen Films)

Kooperationspartner Volkshochschule Wiesbaden e.V., Caligari FilmBühne, Murnau-Filmtheater

U20005

12,- €

Murnau-Filmtheater

1 Abend, 20.02.2020

Do, 20:00 Uhr



Fellini's Roma – Quelle DFF-Deutsches Filminstitut & Filmmuseum

Fellini's Schiff der Träume

Regie: Federico Fellini

Italien 1972

Länge: 128 Minuten, FSK: ab 12 Jahren

Deutsche Fassung

Darsteller: Freddie Jones, Barbara Jefford, Norma West

Im Juli 1914 sticht ein italienischer Luxusdampfer in See. An Bord befindet sich eine exklusive Gesellschaft (darunter eine von Pina Bausch gespielte Prinzessin), die die Asche einer legendären Operndiva auf ihrer letzten Reise begleitet. Ein schelmischer Journalist stellt die einzelnen Personen vor. E LA NAVE VA ist ein Film, wie ihn nur Fellini

drehen konnte: phantastisch und bildgewaltig, vollkommen irreale und doch mit einem starken Zeitbezug, tragisch und komisch zugleich, exzentrisch und poetisch. Selten wurde die Lust am Untergang so schön zelebriert.

Kooperationspartner Volkshochschule Wiesbaden e.V., Caligari FilmBühne, DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum e.V., Murnau-Filmtheater

U20008

12,- €

Caligari Film-Bühne

1 Abend, 15.01.2020

Mi, 20:00 – 22:00 Uhr



Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare

in ein politisches Zeitgeschehen eingebettet sind. In beiden Fällen steht dem höfischen Verständnis einer Liebesbeziehung aus Statusgründen das empfindsame, echte Gefühl zweier Menschen entgegen.

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

U20133 17,- €
24.03.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Zum 250. Geburtstag Friedrich Hölderlins

„Nicht ist es gut..., doch gut ist...“ – Dialogisches Abendseminar zu Hölderlins Dichtung

Friedrich Hölderlin (* 20.03.1770 in Lauffen, † 07.06.1843 in Tübingen) war ein herausragender deutscher Dichter, der zu seinen Lebzeiten nie die Anerkennung gefunden hat, die im gebührte. Heutzutage ist er international einer der am meisten beachteten und wurde in alle Weltsprachen übersetzt. Thema dieses Abends sind Satz und Gegensatz in Hölderlins Dichtung, wobei das Gedicht „Andenken“ im ersten Teil des Seminars im Mittelpunkt der Betrachtung steht. Dabei werden biographische und intertextuelle Bezüge zu seinem Briefroman „Hyperion“ und zu weiteren Gedichten wie etwas „Patmos“ und „Abendphantasie“ hergestellt. Im zweiten Teil werden wir uns den Übersetzungen ins Französische, Italienische und Englische widmen und herausarbeiten, welche Besonderheiten der einzelnen Sprachen bei der Übertragung bzw. Nachdichtung hierbei zu berücksichtigen sind. Da Hölderlin auch ein virtuoser Flötist war, wird der Abend entsprechend musikalisch begleitet. In der Pause ist für angemessene Verköstigung mit Brot, Käse, Oliven, Wasser und Wein gesorgt.

Gestalter*innen des Abends: Iain Galbraith, Paul Krieger, Hartmut und Elke Boger (Literatur), Cornelia Thorspecken (Flöte).

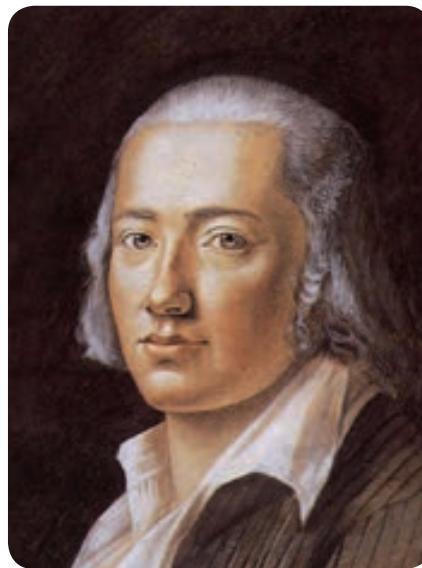
In Kooperation mit dem Kulturfonds Rhein-Main und dem Förderverein Literaturhaus Villa Clementine.

U20135 19,- €
20.03.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

► Der Mut, auf den Grund zu gehen

Ein Tag mit Meister Eckhart

„Wer kommt will in Gottes Grund, der muss zuvor in seinen eigenen Grund kommen.“ – Auf solche paradoxen Aussagen trifft auf Schritt und Tritt, wer sich auf die geistlichen Schriften des Dominikanermönchs und Mystikers aus dem 14. Jahrhundert – Meister Eckhart – einlässt. Eckhart will uns zeigen, dass „Gotteserfahrung“ kein abgehobener Zustand ist, sondern er



Friedrich Hölderlin © FK_Hiemer

versteht sie als menschliche Grundmöglichkeit. „Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott, denn wenn der Gedanke vergeht, vergeht auch der Gott.“ – Und was hat es mit der „Gottesgeburt in der Seele“ auf sich, auf die der Meister immer wieder zurück kommt? Eckharts Predigten sind an intellektuellem Scharfsinn sowie an erlebnismäßiger Tiefe bis heute wohl unübertroffen.

Im Wechsel von Kurzreferat, Gespräch und Gruppenarbeit wollen wir uns an Deutungen seiner kühnen Gedanken und Sprachbilder versuchen. Texte werden vorgelegt.

U13400 35,- €
09.05.2020
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► 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.

U15200V
13.01.2020
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
U15300V
25.02.2020
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

U15400V
18.03.2020
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

U15500V
23.04.2020
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

U15600V
08.06.2020
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: Hochschul- und Landesbibliothek Wbn, Rheinstraße 55/57

► 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.

U20170 Eintritt frei!
Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich)
19.03.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

U20180 Eintritt frei!
Stadtbibliothek Biebrich
10.06.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

► Der Mensch soll lernen. Nur Ochsen büffeln.

Armin Nufer liest: Erich Kästner – Texte und Gedichte

Schönes und Böses, Erheiterndes und Zweideutiges, Zeitkritisches und Liebvolles, kurz Kästner'sche „Gebrauchslyrik“. Und dazwischen gestreut ein bißchen Prosa und Biographisches. „Denkt an das fünfte Gebot: Schlagt eure Zeit nicht tot“.

Der 1899 in Dresden geborene Kästner verfasste neben seinen populären Kinderbüchern (Emil und die Detektive machte ihn 1928 schlagartig berühmt) und Gedichten (u.a. Die lyrische Hausapotheke, Herz auf Taille) auch Romane (u.a. Fabian, Drei Männer im Schnee). Er war Drehbuchautor, Theaterkritiker, Journalist und schrieb Texte für das Kabarett „die Schaubude“ in München. 1957 erhielt er den Georg-Büchner-Preis.

U20215 14,- €
19.02.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Armin Nufer

Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare



© Barbara Steichert

► Genie und Liebe – eine Reise in die russische Kultur

Alexander Puschkin

„Ich bin nicht für das Glück geboren...“ Am Hofe hat man in Russland nur Französisch gesprochen. Zwar gab es auch vorher schöne Gedichte in russischer Sprache, aber als Puschkins Werke auftauchten, begriff jeder, dass man bislang gar keinen Begriff davon hatte, wie schön ein russisches Gedicht sein kann. Vor Puschkin gelang es keinem, der russischen Sprache derartige Präzision, Ausdrucksstärke und Schönheit zu verleihen. Der Höhepunkt Puschkins dichterisches Schaffens fällt in die Zeit seiner Verlobung und auch Heirat mit Natalia Gontscharowa. Die 16jährige Natalja ist zwar noch fast ein Kind, aber schon eine gefeierte Schönheit. Sie wurde von den obersten Moskauer Kreisen geschätzt, wenn nicht sogar umworben. In Russland ist Puschkin, wie ihn Dostojewskij genannt hat, der russische Goethe des Ostens.

U20140 12,- €
27.04.2020
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Stella Seifert

Atmosphäre ist es möglich, aus der Vielfalt das Neue nicht nur zu denken. Vaclav Havel wurde vom Denker und Poeten erst zum Symbol des Widerstandes im Prager Frühling – und dann zum Dichterfürsten und Präsidenten. Im Rahmen des „Salons“ der Villa Schnitzler soll es möglich werden, Prager Kaffeehauskultur in Wiesbaden zu erleben.

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 und Knabbereien. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20085 22,- €
05.06.2020
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Seminare von
Prof. Achim Köddermann im Fachbereich Philosophie.

Nähtere Hinweise siehe Seite 17

► Prager Kaffeehaus-Kultur

Seminar- und Salonabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Es gibt kaum einen schöneren Ort als die Kaffeehäuser von Prag. Ob opulent wie das Louvre, nostalgisch wie Slavia oder hochintellektuell im kubistischen Haus: allen gemeinsam ist die gelebte Vergangenheit. Vor 1938 waren sie auch der Schauplatz der deutschen, jüdischen und tschechischen Kultur, am Schnittpunkt der vielen Traditionen, neben der ältesten deutschen Universität: der Karlsuniversität. Ideen wurden hier seit dem Mittelalter geboren und diskutiert. Als Bühne für Schriftsteller und Philosophen haben Kaffeehäuser Kafka wie Freud als Foren und Studienorte gleichermaßen gedient. In gemütlicher, anregender, aber auch aufregender

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

► Wiesbadener Geheimnisse

Lesung mit
Dr. Eva Wodarz-Eichner

Was hat es eigentlich mit der Wiesbadener Heidenmauer auf sich? Warum hängt an einem Sonnenberger Haus ein quadratisches Schild mit einer mysteriösen Buchstabenkombination? Warum steht am Portal der Marktkirche gleich mehrfach der Namenszug Höppli? Und warum gibt es am Gleis 1 des Wiesbadener Hauptbahnhofs ein prächtiges Portal, das nirgendwo hinführt? Wiesbaden hat viele Relikte aus vergangenen Zeiten – jedes von ihnen erzählt seine Geschichte. In ihrem neuen Buch „Wiesbadener Geheimnisse“ spürt die Wiesbadener Autorin und Kulturjournalistin Dr. Eva Wodarz-Eichner diesen Geheimnissen nach. Bei einem Glas Sekt stellt sie die schönsten von ihnen im Rahmen einer Lesung aus dem Buch vor. Ein Glas Sekt und Knabbereien inklusive. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U20191 16,- €
22.03.2020
So, 16:00 – 18:00 Uhr

► Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

mit schottischer Musik – Kultur und Kulinarik

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

Mitwirkende: Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Sven Rausch, Helmine Rausch und Sir Andrew (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

www.vhs-wiesbaden.de



Kultur und Kreativität

Literatur, Film 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 fretless 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 19,- €

08.03.2020

So, 17:00 – 19:30 Uhr

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



©Barbara Dueckelmann



©Saskia Marloh

► 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'americana 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-Buffet mit den passenden Weinen, herhaft, 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. Benvenuiti!

Einlass ab 17:50 Uhr in die Bibliothek.

Kursgebühr inklusive Speisen und Getränken.

V20155 56,- €

29.08.2020

Sa, 18:00 – 21:00 Uhr

Keike Barth

► Mord ist gut fürs Geschäft

Krimi-Lesung mit Dr. Karsten Eichner

Mörderische Manager. Tödliche Technologie-Experimente. Treulose und deshalb tote Investmentbanker. Plaudernde Promotionsberater. Und mittendrin wunderübische junge Oligarchengattinnen, die schnellstmöglich zu steinreichen Oligarchenwitwen werden wollen. „Mordskarriere“-Autor Dr. Karsten Eichner entführt in seinen Krimi-Geschichten mit viel schwarzem Humor in die oftmals tödliche Welt der Schönen und Reichen. Mord im Big Business – stilvoll genossen bei einem Glas Gin & Tonic.

Veranstaltung im Rahmen des KrimiMärz 2020

U20192 16,- €

01.03.2020

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, Fenna Williams

► Mord in den Highlands

Literarisch-musikalisches Schottland-Tasting (mit Whisky)

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

Die Krimiautorinnen Fenna Williams präsentieren 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.

Veranstaltung im Rahmen des KrimiMärz 2020
Kursgebühr inklusive 1 Glas Whisky.

U20205 23,- €

20.03.2020

Fr, 19:30 – 22:00 Uhr

Fenna Williams, Stefanie Tettenborn, Esther Groß

Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare



► Mein Mietnomade und ich. Eine wahre Geschichte

Musikalische Lesung mit
Prof. Dr. Matthias Kreck

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 Guttenberg aus dem Verteidigungsministerium beigebracht ... Was man natürlich nicht unbedingt vergleichen kann. Aber Matthias Kreck schafft es auch bravurös, seinen Mietnomaden in Bestzeit rauszukeln. 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

► Die Kunst, einen Roman zu schreiben

Für Erwachsene und Jugendliche
ab 12 Jahren

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

U20340 54,- €
3 Nachmittage, ab 16.05.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Maria Regina Kaiser

► 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 skizzieren werden.

Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin

U20350 62,- €
09.05.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth

► Kreatives Schreiben: Fantasie der Farben

Farben wecken Erinnerungen! Farben beflügeln die Fantasie! Das Schreiben ist alles andere als schwarz-weiß. In diesem Workshop lassen wir uns von einem bunten Farbklängen inspirieren und entdecken unser kreatives Potential. Die Geschichten, die dabei entstehen, werden nicht bewertet, denn es geht vor allem um die Wirkung der Texte beim Schreiben und Hören. Beim Kreativen Schreiben steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß am Schreiben hat. Susanne Kronenberg ist Autorin und Seminarleiterin für Kreatives Schreiben.

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

U20351 52,- €
28.03.2020
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► 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.

U20352 52,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Genie und Handwerk

Kreativer Autoren-Workshop

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem gelungenen Text zueinander. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit beiden Facetten. Wir schreiben kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Was verbessert einen Text? Worauf kommt es bei der Erzählperspektive an? Was zeichnet den Schriftsteller aus? Mit langjähriger Erfahrung als Autorin von Fachbüchern, Kurzgeschichten und Kriminalromanen gibt Susanne Kronenberg einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat und sich Anregungen für das Schreiben zu Hause mitnehmen möchte. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

U20353 52,- €
06.06.2020
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Armenischer Märchenabend

V28120 18.09.2020 25,- €
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr s. S. 64

► Die Kreuzzüge

U12015 30.01. + 06.02.2020 24,- €
Sören Scheffler s. S. 19

► Das göttliche Tier – Götterbilder im alten Ägypten

U14200 26.03.2020 12,- €
Sören Scheffler s. S. 19

► Ein Kampf um Rom? – Die Völkerwanderung

U14100 30.01. + 06.02.2020 24,- €
Sören Scheffler s. S. 20

– Anzeige –

KUNSTARCHE
WIESBADEN E.V.
www.kunstarche-wiesbaden.org
„Auf Spuren zu „Athen““ © 2011 Kunstarche Wiesbaden e.V.



Kultur und Kreativität

Literatur, Film und Schreibseminare / Kunst- und Kulturgeschichte

► 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

U20359 59,- €

08.02.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Krauth

V20359 62,- €

05.9.2020

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? Was ist der Unterschied zwischen Protagonist und Antagonist, zwischen Haupt- und Nebenfiguren und wie wirken diese zusammen? Wie wird aus einer konzipierten Figur ein dreidimensiona-

ler 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

U20360 59,- €

15.02.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Krauth

V20360 62,- €

12.09.2020

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 jedwem 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, Auszügen und einer 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

Veranstaltung im Rahmen des Krimi-März 2020

U20364 63,- €

07.03.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Krauth

► Autofiktionales Schreiben

Workshop

Auch in der Literatur verschwimmen die Grenzen zwischen Fiktion und Realität, bzw. Biographie immer mehr. Auch wenn die Autofiktion als Mischtechnik zwischen real Erlebtem und Erfundenem keine Neuerfindung ist, so erfreut sie sich doch immer stärkerer Beliebtheit. Aber welche Aspekte des Biographischen eignen sich zur Literarisierung und wie verknüpfen wir diese Aspekte mit Erfundenem? In praktischen Übungen wollen wir in diesem Seminar dies ergründen und umsetzen.

Die Kursleiterin ist Autorin und Dramaturgin.

U20365 63,- €

29.08.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Krauth

► Storytelling

Wochenendworkshop

Seit es Menschen gibt, werden Geschichten erzählt. Egal ob auf Netflix oder in steinzeitliche Höhlen, Geschichten begleiten unser Leben, erzählen uns, wer wir sind, warum wir existieren, woher wir kommen und was alles möglich sein kann. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Möglichkeiten und Genres des Erzählens. Wir werden gemeinsam Geschichten erfinden, alte Märchen aufleben lassen, eigene Erlebnisse erzählen, mit Ausdrucksformen experimentieren, sogar Geschichten ohne Worte erzählen. Wir benutzen dabei alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Wir erzählen in der Gruppe, zu zweit oder alleine. Loten das Potential unserer Phantasie aus, benutzen Stimme, Körper und Geist. Wir durchleben gemeinsam die Wege und Irrwege der Protagonisten, wachsen als Gruppe zusammen, haben jede Menge Spaß und üben ganz nebenbei, vor anderen zu sprechen und ein Publikum mit einer Story zu fesseln.

U20370 63,- €

13.06.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Astrid Bierwirth

► KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

► Sternstunden der Archäologie

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Oft waren es Zufälle, die große Entdeckungen der Archäologie möglich machten – manchmal stand auch die Hartnäckigkeit der Ausgräber hierbei Pate. Der berühmte Alexander-Sarkophag, der Diskus von Phaistos, die Bronze-

– Anzeige –





statuen von Riace, der Mechanismus von Antikythera oder die Terrakotta-Armee beim Grab des chinesischen Kaisers Qin Shihuangdi – der Vortrag erläutert Hintergründe, Entdeckung und Bedeutung der Ausgrabungen und Funde. Im Vordergrund steht hierbei die kulturgeschichtliche Bedeutung und die Perspektive weiterer Forschung.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

U20542 12,- €
15.05..2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.

► Römische Städte und Siedlungen in Deutschland

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Köln, Mainz, Trier und Regensburg sind Römische Städte und Siedlungen in Deutschland, die mit Stolz auf ihre römische Vergangenheit blicken und zahlreiche Baureste und Funde museal präsentieren. Der Vortrag zeigt aber auch kleinere Stadtanlagen (vici) wie Wiesbaden, Ladenburg, Rottenburg oder Jülich – selbst Kastelle am Limes hatten ausgedehnte Zivilsiedlungen. Welche Bedeutung die Stadtanlagen hatten, wie sie entstanden und schließlich auch nach dem Ende der Römerzeit weiterexistierten wird anhand archäologischer Dokumentation den Teilnehmern nachvollziehbar vermittelt.

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

U20543 12,- €
05.06.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Mario Becker, M.A.

► 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, untermauert mit Bildern und Musik. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20560 22,- €
29.04.2020
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Handschriften lesen – Deutsche Schrift entziffern und verstehen

für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wer will lesen können, was die Großeltern geschrieben haben? Anhand ausgewählter Schriftstücke aus den historischen Beständen des Hessischen Hauptstaatsarchivs führt die Archivarin Dr. Carina Schmidt in die deutsche Kurrentschrift der letzten Jahrhunderte ein. In fünf Veranstaltungen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Schrift und Form historischer Schriftstücke vertraut gemacht. Eine Veranstaltung des Hessischen Hauptstaatsarchivs in Kooperation mit der vhs Wiesbaden. Anmeldung über die vhs ist erforderlich.

U20600 37,- €
Hess. Hauptstaatsarchiv, Mosbacher Str. 55,
65187 Wiesbaden
5 Abende, ab 23.03.2020
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Carina Schmidt

► 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 Kunstmuseum 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.

THEMENREIHE RELIGIONSTIFTER

► 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

► Religionsstifter – Zarathustra

Die helle und die dunkle Seite der Macht
U12400 12,- €
12.03.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 14

► Religionsstifter – Buddha

Die Erklärung des menschlichen Leids
U12200 12,- €
02.04.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 14

► Religionsstifter – Konfuzius und Lao Tze

Chinas religiöse Meister
U12100 12,- €
28.05.2020, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler s. S. 14

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

Für evtl. Busfahrten bringen Sie bitte Ihre Teilnahmekarte mit!
Treffpunkt: Galerie Rother Winter, Taunusstr. 52, Wiesbaden

U20700 15,- €
21.03.2020
Sa, 14:00 – 16:30 Uhr
Larissa Klinger



Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte / Theater

► 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

► Malen und Zeichnen in der Lombardei/Gardasee (Norditalien)

V29189R 8 Tage Kursgebühr 490,- €
ab 29.08.2020
Doris Happel s. S. 48

► Malen und Zeichnen in Bad Alexandersbad im Fichtelgebirge

U29188R 8 Tage Kursgebühr 490,- €
ab 20.06.2020
Doris Happel s. S. 48

– Anzeige –



Depositphotos © Konstantinov

► 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.

Oper und Ballett

27.02.2020
„Anna Nicole“

Oper von Marc-Anthony Turnage
Kursleitung: Daniel C. Schindler

02.04.2020
„Le Sacre du Printemps“

Ballett von Edward Clug und Bryan Arias
Kursleitung: Lucas Herrmann, Dramaturg

16.04.2020
„Il Trovatore“
Oper von Giuseppe Verdi
Kursleitung: Katja Leclerc, Dramaturgin

14.05.2020
„Tristan und Isolde“
Oper von Richard Wagner
Kursleitung: Wolfgang Behrens, Dramaturg

U20840 8 UStd. 34,- €
4 Abende, ab 27.02.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

► 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 Ausdrucks-möglichkeiten. 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 an den Kurstagen, am Probentag und der Aufführung wird benötigt.

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

U20870 28 UStd. 136,- €
 10 Abende, ab 02.03.2020
 Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
 Proben-Samstag, 09.05.2020,
 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Haker

lichkeiten und einen großen Freiraum an. Alles darf ausprobiert werden, egal ob erzählt oder getanzt wird, ob kleine Theaterszenen entstehen oder ein Lied gesungen wird, ob allein oder in der Gruppe, es besteht für jeden die Möglichkeit, sich auf ganz individuelle Weise einzubringen und einen persönlichen Ausdruck zu finden. Mit der Möglichkeit einer Aufführung im kleinen Kreis kommen wir miteinander in Kontakt, bilden ein Ensemble, spielen und arbeiten zusammen, sind offen für neue Erfahrungen, für unser Gegenüber und uns selbst. Für die Kursteilnahme sind kein Vorkenntnisse nötig.

U20900 20 UStd. 98,- €
 10 Abende, ab 19.02.2020
 Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Astrid Bierwirth

bisheriger IMPRO-Teilnehmer*innen. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen, und verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz. Parameter, die im privaten, wie auch im beruflichen Leben eine nicht unerhebliche Rolle spielen. „Meine Power-Point-Präsentationen sind jetzt sehr viel lebendiger. Danke dafür.“ Aussage einer Teilnehmerin. Bernhard Mohr ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom und Trainer im Businessbereich u.a. Bildungsurlaub im VHS Programm. Info: subitotheater.de; kriminacht.de; pegasustheater.de; Kein Unterricht am 25.02.2020

U20910 16 UStd. 67,- €
 6 Abende, ab 04.02.2020
 Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Die Kunst der Performance

Theater für alle!

„...und sagen sie, das Leben sei ein Traum: das nicht, nicht Traum allein. Traum ist ein Stück vom Leben...“ (Rainer Maria Rilke) Inspiriert von Gedichten, Geschichten und Gemälden, Musik, Liedern, Tanz und eigenen Erlebnissen, entwickeln wir die Performance Leben und Traum. Nach einer kurzen körperlichen und stimmlichen Aufwärmphase, erforschen wir mit Spaß und Neugier unser kreatives Potential, finden unseren persönlichen Zugang zu den verschiedenen Möglichkeiten der Thematik und entwickeln gemeinsam Szenen und Abläufe. Die Performance bietet dafür eine Vielfalt von Mög-

► 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. Diese einmalige Theaterform hat Sucht- und Kultcharakter. Vor allem als theaterunerfahrenen Laie, lernt man hier sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu verbessern. Und zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß. „Noch nie so viel gelacht“ ist die Aussage vieler

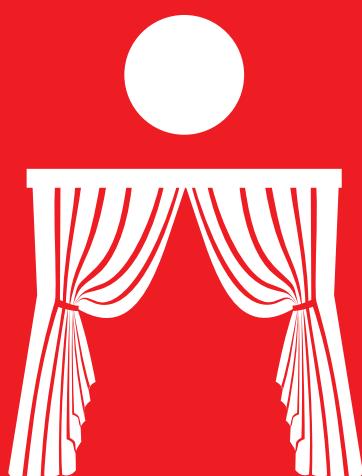
► Lok auf zwei Beinen

Impro-Theater-Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Improspieler*innen mit Vorkenntnissen. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs intensiv mit den Themen Charakter, Emotion, Status und erweitern unseren Spielefundus. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom und Trainer im Businessbereich u.a. Bildungsurlaub im VHS Programm. Info: subitotheater.de; pegasustheater.de; kriminacht.de

U20911 26,67 UStd. 112,- €
 10 Abende, ab 21.04.2020
 Di, 19:00 – 21:00 Uhr

– Anzeige –



Leinwand, Bühne, Parkett.

Neue Ideen und Leidenschaft
begeistern Menschen. Darum fördern
wir Kunst und Kultur in der Region.

Gemeinsam #AllemGewachsen



Kultur und Kreativität

Theater

► Improvisationstheater

Wochenend-Workshop für Einsteiger und Anfänger

Schnupperwochenende für alle!

Improvisieren ist nicht nur eine Theaterform sondern eine Lebenseinstellung und eine erlernbare Methode. Sie erfahren, was man braucht, um ohne Vorbereitung auf die Bühne zu gehen, zu spielen und dabei auch noch Spaß zu haben. Improvisationstheaters, unterstützt vom positiven Teamgeist des Ensembles, gibt die Möglichkeit, neue Rollen auszuprobiert und seine Horizonte zu erweitern. Erfahrungen, die nicht nur auf der Bühne von Nutzen sind.

Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown- Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des traditionellen Theaters mit denen des Improtheaters. Im kuenstlerhaus43 hat er daraus eine eigene Theaterform entwickelt, die improvisiertes und inszeniertes verbindet. Die Teilnehmer lernen in einem Crashkurs was es braucht seine Frau oder seinen Mann auf der Bühne zu stehen.

Fragen und Infos unter 0611-1724596.

U20940 64,- €

kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43

1 Wochenende

Sa, 11.01.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 12.01.2020, 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

– Anzeige –

beim Tun den roten Faden. Der hoffentlich dann alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern: Ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte. Das Angebot richtet sich an Menschen, die davon träumen, andere zum Lachen zu bringen und an Neugierige, die bereits mit Menschen in Seniorenheimen oder Krankenhäusern arbeiten. Dieser Tag hilft, mehr über die Arbeit eines Clowndoktors zu erfahren! 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 über 20 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur öffnet Ihnen die Welt des Lachens und Wunders. Der Phantasie sind keine Grenzen mehr gesetzt.

Frage und Infos unter 0611-1724596.

Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.

U20941

59,- €

15.02.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Wolfgang Vielsack

► 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, Stimmlage, Modulation, Stimmklang und stimmliche Präsenz sind eher dem Instrument, nämlich der Stimme zuzuordnen. Zunehmende Flexibilität im Umgang mit diesen Themen kommt ebenfalls dem Vorlesen und der freien Rede zugute. 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 Stimmpädagogin und Regisseurin

U20860

49,- €

16.05.2020

Sa, 10:00 – 16:00 Uhr

Susanne Schwarz

► Souverän und überzeugend präsentieren, sicher und frei reden

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre sprecherischen Kompetenzen trainieren und verbessern wollen. Dazu gehören sprachliche Ausdrucksfähigkeit und Formulierungsvermögen, der Umgang mit textgestalterischen Mitteln, sowie die nicht zu unterschätzenden nonverbalen Fähigkeiten: Wie bringe ich meine Persönlichkeit in einen Vortrag ein? Wie vermittele ich Information über Mimik, Gestik, Körperhaltung und



DEUTSCHLANDS EINZIGES SCHWARZES THEATER

Illusion ohne digitale Technik - Theater voller Magie, Illusion und Poesie für Alt & Jung

PROGRAMM Dezember 2019

Sa 07. & 27.12.	18 Uhr	Der Zauberlehrling - Reloaded
So 08.12.	18 Uhr	Die kleine Meerjungfrau Rusalka
Fr 13.12.	20 Uhr	Der Kleine Prinz
Sa 14.12.	18 Uhr	Momo
So 15. & 29.12.	15 Uhr	Schneewittchen
Mi 25.12.	18 Uhr	Der Blaue Vogel
Do 26.12.	18 Uhr	Grenzen – Los
Sa 28.12.	18 Uhr	Die Zauberflöte

Fragen Sie nach neuen Terminen in 2020!

Schwarzenbergstraße 3, 65189 Wiesbaden , Bus: 3, 6, 27, 33

Karten unter: Tel.: 0611-71 99 71 / karten@velvets-theater.de

www.velvets-theater.de und an allen bekannten VVK-Stellen

www.facebook.com/velvetstheater/



Kultur und Kreativität

Theater / Malen und Zeichnen



Blickkontakt? Wie setzte ich meine Stimme optimal ein? Wie gehe ich mit eventuellen Blockaden oder Sprechangst um? Nach einer Phase körperlicher und stimmlicher Vorbereitung üben wir zunächst, vorhandene Texte zu präsentieren, um dann in einem zweiten Schritt frei vor der Gruppe zu sprechen. Durch die aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten und dem feedback der Dozentin und der Gruppe erarbeiten wir uns unseren persönlichen Umgang mit einer Vortrags situation und optimieren unseren persönlichen Auftritt.

U20865 63,- €
14.03.2020,
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Astrid Bierwirth

► 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

U21020 45 UStd. 135,- €
15 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser
Kein Unterricht am Rosenmontag, 24.02.2020

14-täglich

U21060 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, Termine: 10.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.05., 18.05., 08.06. und 22.06.2020.
Mo, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser
Kein Unterricht am Rosenmontag, 24.02.2020

► 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.

U21066 95,- €
1 Wochenende
Fr, 31.01.2020, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 01.02.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 02.02.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

U21067 95,- €
1 Wochenende
Fr, 28.02.2020, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 29.02.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 01.03.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

► Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene von 12 bis 99 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

U21092 62,- €
1 Wochenende
Sa, 25.04.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 26.04.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

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

Grundlagen Figurenentwurf,
Comic- und Cartoonzeichnen

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

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

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

U21151 20 UStd. 75,- €
1 Wochenende
Fr, 13.03.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.03.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 15.03.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

► Figürliches Skizzieren und Zeichnen Menschen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

U21168 24 UStd. 112,- €
8 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

► Figürliches Zeichnen – Basistraining

Intensiv-Workshop in den Ferien

Wie zeichne ich Menschen nach Modell? Dieses Basistraining erleichtert Anfängern den Einstieg ins Thema und ermöglicht Fortgeschrittenen, ihre Kenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen. Die Kursteilnehmer stehen sich gegenseitig für kurze Posen Modell. Am Nachmittag steht ein Modell zur Verfügung. Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien aller Art, falls vorhanden: Aquarellfarbe, -Papier und -Pinsel.

Ort: Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15, 65185 Wiesbaden. Modellgeld: 6,- €

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin

V21171 10 UStd. 45,- €
04.07.2020
Sa, 10:30 – 18:00 Uhr
Katja Rosenberg



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► 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

V21173 12 UStd. 54,- €
25.07.2020
Sa, 10:00 – 19:00 Uhr
Katja Rosenberg



Portraitkurs © Barbara Steichert

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

Wir zeichnen nach Modell und üben Proportion, Ausdruck, Darstellung von Bewegung, Haltung und Kleidung. Am ersten Tag wird eine grundlegende Einführung gegeben. An den Nachmittagen wird nach Modell gezeichnet oder gemalt. Bei schönem Wetter kann der Kurs im Garten der Villa Schnitzler stattfinden. Am Freitag treffen wir uns in der Stadt und zeichnen Menschen auf belebten Plätzen. Bitte mitbringen: Papier und Zeichenutensilien aller Art, falls vorhanden: Aquarellfarbe, -Papier und -Pinsel. Modellgeld: 30,- €. Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin FH und Illustratorin

V21170 24,67 UStd. 119,- €
5 Tage, ab 20.07.2020
Mo, 11:00 – 17:30 Uhr
Di – Fr, jeweils 14:30 – 17:30 Uhr
Katja Rosenberg

► Urban Sketching – Grün in der Stadt

Wo Stadt und Grün zusammenstoßen gibt es spannende Kontraste zwischen Architektur und Natur, die im Skizzenbuch oder auf dem Zeichenblock festgehalten werden. Kursorte sind Parks und Grünanlagen oder Alleen in Wiesbaden. Verschiedene Vorgehensweisen und Techniken zur Darstellung von Bäumen und Pflanzen und von Architektur werden vorgestellt und geübt. Treffpunkt am 06.05. ist der Eingang zum Kurpark neben dem Kurhaus. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -Block mitbringen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

U21172 12 UStd. 56,- €
4 Abende, ab 06.05.2020
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg
Kein Kurs am 20.05.2020

U21175 13,33 UStd. 65,- €
5 Nachmittage, Termine: 13.03., 03.04., 08.05., 05.06. und 26.06.2020
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Urban Sketching – Am Wasser

In Wiesbaden gibt es viele schöne Orte, an denen Wasser fließt, plätschert oder sprudelt und zum Schauen, Entspannen oder Abkühlen einlädt. Die entspannte Atmosphäre der Plätze, an denen sich die Menschen erholen oder den Feierabend genießen, kann in vielfältigen Techniken im Skizzenbuch oder auf dem Malblock festgehalten werden. Treffpunkt am 10.06. ist der Eingang zur Theaterkolonnade an der Wilhelmstraße. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial und Skizzenbuch oder -Block sowie Klappstuhl oder Sitzkissen mitbringen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

U21173 12 UStd. 56,- €
4 Abende, ab 10.06.2020
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg

► Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

„Der erste Schritt ist der schwierigste!“ In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen. Der Kursleiter ist dipl. Künstler und hat als Maler, Bildhauer und Kunstpädagoge langjährige Unterrichtserfahrung. Materialkosten: 25,- € bitte am ersten Kurstag an den Kursleiter zahlen.

U21192 27 UStd. 108,- €
9 Abende, ab 22.04.2020
Mi, 17:30 – 19:45 Uhr
Dipl. Ischkhyan Nazaryan

► Urban Sketching – Skizzieren und Zeichnen in der Stadt

Ein Workshop für Jung und Alt

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

► 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/inne/n 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. Skizzertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien

Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen



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 lösemittelfreien Techniken. Ölmalfarbe bitte als wasserverarbeitbare Variante verwenden. Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde. Material frei nach Wahl, Anfänger bringen bitte auch eigene Bildvorlagen/Papier oder andere Bildträger mit.

Die Kursleiterin ist Diplom-Designerin.

U21197 29,33 UStd. 99,- €
11 Abende, ab 20.01.2020
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Susanne Kuehnhold
Kein Unterricht am 24.02. (Rosenmontag) und 09.03.2020.

► 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.

U21199 45,- €
20.06.2020
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 bildnerischer 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.

Susanne Kuehnhold, Dipl.-Designerin, Künstlerin

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.

nissen. Bitte mitbringen: eine Menge Papier (Mindestformat DIN A2), persönlich bevorzugtes Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren.

U21215 65,- €
1 Wochenende, Sa, 09.05. + So, 10.05.2020 jeweils 13:30 – 17:30 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. 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.

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

U21220 16 UStd. 125,- €
6 Abende, ab 26.02.2020
Mi, 18:45 – 20:45 Uhr
Susanne Kühnhold

U21221 13,33 UStd. 105,- €
1 Wochenende
Sa, 07.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 08.03.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

BILDUNGSLAUBE an der vhs Wiesbaden



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



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

► Aktzeichnen – Internsivwochenende – Figürliches Zeichnen nach dem Modell

Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an TeilnehmerInnen, die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-Zeichner/innen, 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.

Bitte mitbringen: weicher Bleistift, DIN A2 Papier, Pastellkreiden, 30 cm Holzstab, 2 Papierklammern

U21223 21,33 UStd. 85,- €
1 Wochenende
Sa, 21.03.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
So, 22.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Axel Himbburg

wöchentliche Kurse

U21225 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 24.01.2020
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

U21230 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 24.01.2020
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himbburg

U21235 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 13.03.2020
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

U21236 18,67 UStd. 85,- €
7 Abende, ab 13.03.2020
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himbburg

► 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.

U21270 30 UStd. 105,- €
10 Vormittage, ab 02.03.2020
Mo, 09:30 – 11:45 Uhr
Doris Piela

► Das Porträt

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Sie möchten lernen, ein Porträt zu zeichnen? Hier bekommen Sie eine Einführung und können erste Porträts mit Modell zeichnen. Für ein Porträt ist die genaue Beobachtung der Proportionen und der Lichtführung an dem komplizierten dreidimensionalen geometrischen Körper, welcher der Kopf eines Menschen ist, zu erlernen. Hinzu kommt die Wahl des Zeichen- oder Malgrundes und des Zeichen- oder Malmaterials. Auf diese Aspekte wird in dem Kurs eingegangen. Eingeladen sind Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse sowie Wiedereinsteiger*innen. Unterrichtet wird nach den Lehrbüchern von Andrew Loomis, einem amerikanischen Illustrator des letzten Jahrhunderts, der die Porträtzeichnung grundlegend revolutioniert hat. Seine Bücher waren lange nicht erhältlich, sind nun aber wieder aufgelegt.

Material für die ersten Stunden: H2 Blei/Graphitstift, 2B Blei/Graphitstift, glattes weißes Zeichenpapier A3, von mindestens 160 g/m, einen Radierstift – sieht aus wie ein Stift und lässt sich anspitzen –, in weicher = rosa Qualität, einen Spitzer und schmales Maler-Krepp-Band. Alle anderen Materialien werden in den Stunden besprochen. Literaturempfehlung: Andrew Loomis: Drawing The Heads And The Hands, Titan Books, 2011

U21280 26,67 UStd. 132,- €
10 Abende, ab 03.03.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Margarita Siebke

► Porträt-Zeichenkurs – Köpfe sehen

Anfänger und Wiedereinsteiger

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

Dieser Kurs kann zur Vorbereitung weiterer Kurse mit anderen Techniken dienen und benötigt nur wenige Materialien, die jeder verfügbar hat.

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

U21310 12 UStd. 39,- €
3 Samstage: 25.01., 01.02. und 08.02.2020 jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr
Larissa Fey

► 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.

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

U21300 18 UStd. 75,- €
3 Sonntage, ab 26.01.2020
So, 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.

U21320 45 UStd. 135,- €
15 Vormittage, ab 12.02.2020
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

► Acrylfarben im Einsatz

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit Acrylfarben bekannt gemacht: eine Frühlingswiese kann wie ein abstraktes Aquarell erscheinen. Wie geht das? Sie lernen, wie man mit Acrylfarben aquarellartig

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



malen kann. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung. Materialkosten von ca. 20,- € (ohne Leinwände) bitte direkt an die Kursleitung bezahlen.

U21555 9,33 UStd. 45,- €
29.03.2020
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

► 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 spontane 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 Materialiste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

Termine: 17.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04., 11.05., 25.05. und 15.06.2020

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

U21340 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 17.02.2020
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

U21341 26,67 UStd. 90,- €
10 Abende, ab 20.02.2020
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell wurde jahrhundertelang 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 Prima-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.

Materialiste und Besprechung in der ersten Unterrichtseinheit. Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Malutensilien und Skizzepapier mit.

U21360 21 UStd. 92,- €
7 Vormittage, ab 16.01.2020
Do, 09:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

► Intensivwochenende Aquarellmalerei

An diesem Wochenende widmen wir uns der Aquarellmalerei in ihren zahlreichen Facetten. Kursinhalt: Das Aquarell als Medium zum Skizzieren und Festhalten von Stimmungen in seiner Lockerheit und Spontaneität wird genauso Platz eingeräumt wie dem etwas genauer „durchgearbeiteten“ Aquarell.

Techniken: Alla prima / Lasurtechnik / Nass in Nass Technik, Einsatz von Aquarellstiften als Ergänzung. Regeln des Farbauftrages, das Aussparen von weißen Flächen sowie Farbenlehre und Komposition sind Bestandteil des Unterrichtes. Wetterabhängig malen wir am 2. Tag im Freien. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialiste und/oder bringen Sie vorhandenes Aquarellmaterial mit.

Die Kursleiterin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin und Malerin.

U21567 69,- €
1 Wochenende, Sa, 06.06. + So, 07.06.2020
jeweils 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► Farbempfinden

Pastell-Aquarell-Malerei – Anfänger und Fortgeschrittene

Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbrillanz. 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 Materialiste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

U21385 45 UStd. 135,- €
15 Nachmittage, ab 10.02.2020
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser
Kein Unterricht am Rosenmontag, 24.02.2020

► 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 Kompositionsllehre 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,



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

Pflanzen, Stillleben 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. Evtl. ergänzendes Material stellt die Kursleiterin gegen Verbrauchs-kosten zur Verfügung.

Die Kursleiterin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin und 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

Einstieger 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: 25.02., 10.03., 24.03., 28.04., 12.05. und 09.06.2020

U21500 23,33 UStd. 92,- €

7 Abende, ab 25.02.2020

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 Stilllebens und einer kleinen Landschaft (nach Foto) aufgezeigt. Dies bedeutet: Die richtige Art der Vorzeichnung, das Finden der Komposition, der maltechnische Bildaufbau, der warm-kalt-Farbkontrast usw. Vertieft werden grundlegende Informationen, wie die richtigen Pinsel, Malmittel, Malgründe, der Schlussfiris usw. Eine gemeinsame Besprechung gegen Ende rundet das Kursprogramm ab.

Bitte zum Vorbesprechungsabend vorhandenes Malmaterial mitbringen.

U21530 75,- €

Vorbesprechung: Fr, 06.03.2020

von 18:00 – 20:00 Uhr

Kurs Sa, 14.03. und So, 15.03.2020 jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr

Michael Schubert

► Ölmalerei – Pastoses Malen macht Spaß!

Anfänger und Geübte

Malen wie die Impressionisten... oder fotografisch? 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.

U21550 40 UStd. 150,- €

12 Vormittage, ab 11.03.2020

Mi, 09:30 – 12:00 Uhr

Erika Fiedler

► Acrylfarben im Einsatz!

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene In diesem Kurs werden Sie mit Acrylfarben bekannt gemacht. Eine Frühlingswiese kann wie ein abstraktes Aquarell erscheinen. Wie geht das? Sie lernen, wie man mit Acrylfarben aquarellartig malen kann. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung. Materialkosten von ca. 20,- € (ohne Leinwände) bitte direkt an die Kursleitung bezahlen.

U21555 9,33 UStd. 45,- €

29.03.2020

So, 10:00 – 17:00 Uhr

Erika Fiedler

► Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsspektrum 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.

U21560 36 UStd. 115,- €

12 Nachmittage, ab 18.02.2020

Di, 14:00 – 16:15 Uhr

Gudo Knabjohann

► 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 Dozentin ist Dipl.-Designerin und Künstlerin.

U21615 12 UStd. 99,- €

Sa, 15.02.2020, 10:00 – 14:30 Uhr

Sa, 29.02.2020, 10:00 – 14:30 Uhr

Susanne Kuehnhold

► Experimentelles Malen in Acryl – Mischnäthen – 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.

Die Kursleiterin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin und Malerin.

Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialiste.

U21568 69,- €

1 Wochenende, Sa, 02.05. + So, 03.05.2020

jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Claudia Stöber



► Kreativ mit Acryl

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

Osterferienkurs für Erwachsene

U21572 16 UStd. 87,- €
4 Tage, ab 06.04.2020
Mo – Do, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Somerferienkurs

V21574 20 UStd. 99,- €
5 Tage, ab 06.07.2020
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

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 möchten.*

Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

U21573 20 UStd. 99,- €
5 Termine: 15.02., 14.03., 09.05.,
06.06. und 27.06.2020
jeweils Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► 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. Malgrünide (Acrylblock oder Leinwände), untersch. Pinselstärken, Pappsteller o.Ä. zum Mischen, Schürze, gerne auch eigene Motiv-Vorlagen

U21580 5 UStd. 28,- €

08.03.2020

So, 13:00 – 16:45 Uhr

Ingrid Langenbahn

U21581 5 UStd. 28,- €
17.05.2020

So, 13:00 – 16:45 Uhr

Ingrid Langenbahn

U21582 8 UStd. 46,- €

Sa, 06.06.2020, 10:00 – 13:00 Uhr

So, 07.06.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ingrid Langenbahn

► 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

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.

Zum Kunstführerschein Wiesbaden ist ein Sonderprospekt erhältlich.

► 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: 28.02., 20.03., 24.04., 22.05. und 03.07.2020

U21630 20 UStd. 160,- €
5 Abende, ab 28.02.2020
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Doris Happel

► Praxiskurs Malerei und Zeichnung Kunstführerschein Wiesbaden

Im Praxiskurs erhalten Sie individuelle Anregungen und Tipps für die Entfaltung eines eigenen künstlerischen Ansatzes.

Im Mittelpunkt steht die malerische oder zeichnerische Praxis (Motive und Technik nach Wahl).

Termine: 03.03., 17.03., 31.03., 05.05., 19.05., 16.06. und 30.06.2020

U21631 23,33 UStd. 185,- €

7 Abende, ab 03.03.2020

Di, 19:00 – 21:30 Uhr

Doris Happel



Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen

- 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 Kursleiterin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin und Malerin.

U21610 62,- €
1 Wochenende, Sa, 28.03. und So, 29.03.2020
jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr

Claudia Stöber

► Lust am Malen? Ein Ausdrucksmal-Wochenende

Workshop am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein ganzes Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretation, Bewertung oder Leistungsdruck lässt genug Raum für diesen kreativen Prozeß. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen be-

gegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Blockaden erleben, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen – und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen. Beim Ausdrucksmalen werden Sie in all diesen Phasen liebevoll begleitet und so kann sich der freie kreative Fluss wieder zeigen und die Freude am Malen, Gestalten und Ausprobieren ungehindert da sein. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben auf Papier. Die Materialien werden gestellt. Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe. Für Materialien sind 15,- € direkt an die Kursleiterin zu zahlen

U21590 8 UStd. 69,- €
Sa, 13.06.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 14.06.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
Annett Heide

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

► Freie Malerei

Anfänger und bisherige Teilnehmer

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

Bitte beachten Sie die Termine: 24.01., 14.02., 06.03., 27.03., 03.04., 08.05., 05.06.2020

U21600 28 UStd. 84,- €
7 Abende, ab 24.01.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Doris Happel

KREATIVWOCHE UND MALREISEN 2020 – Leitung: Doris Happel

In den Kreativwochen entwickeln oder erweitern Sie Ihren Kenntnisstand im Malen und Zeichnen grundlegend und kontinuierlich. In der Regel werden die Mal- und Zeichen-techniken im Sinne einer Freien Malerei von den Teilnehmenden gewählt (Acryl, Aquarell, Gouache, Mischtechnik und Pastell, sowie Bleistift-, Feder- und Kohlezeichnung), wobei in Absprache mit der Kursleiterin das sinnvollste Material eingesetzt wird. Neueinsteiger oder Anfängende werden mit der von Ihnen favorisierten Technik professionell vertraut gemacht und entwickeln sogleich ein sicheres Fundament.

Die Kreativwochen und Malreisen führen in einzigartige Landschaften Südeuropas mit dem ganz besonderen Licht des Südens oder in bekannte Künstlerregionen des Inlands. Sie malen und zeichnen in kreativer Atmosphäre und machen wichtige künstlerische Entdeckungen. Wichtig ist die Kontinuität des Kursgeschehens. Ihre Bildideen werden unter fachlicher Anleitung umgesetzt, und es wird vielfach Anregung und Unterstützung geboten. Bildbesprechungen und individuelle Tipps ergänzen das Programm. Auf diese Weise machen Sie sich schrittweise mit unentbehrlichen gestalterischen Grundlagen vertraut

und komplettieren vorhandene Kenntnisse. Das heißt im einzelnen: Einführung in die Anlage des Zeichnens direkt vor dem Motiv, Einführung in den professionellen Bildbau, Systeme zum Mischen der Farbe, Abstraktionsprozesse. Sie entdecken die Farben und Tonwerte im Wechselspiel von Licht und Schatten und lernen Begriffe wie bunt-unbunt, warm-kalt, Ton und Wert in der Praxis kennen.

Die aktuellen Reiseziele entnehmen Sie bitte den Sonderprospekt, die in der vhs-Geschäftsstelle Wiesbaden (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ausliegen oder kostenlos angefordert werden können. Zu jeder Reise findet ein exklusiver Informationsabend statt.

► Malen und Zeichnen in Bad Alexandersbad im Fichtelgebirge

Kreativreise für Anfänger und Fortgeschrittene vom 20.06. – 27.06.2020

Übernachtungen im Seminarhotel. 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)

U29188R Kursgebühr 490,- €
8 Tage, ab 20.06.2020
Doris Happel

► Malen und Zeichnen in der Lombardei/Gardasee (Norditalien)

Kreativreise für Anfänger und Fortgeschrittene vom 29.08. – 05.09.2020

Übernachtungen im Hotel oder Appartement. Die An- und Abreise erfolgt individuell mit Pkw oder Bahn. Fahrgemeinschaften und auch Flugreisen möglich.
Die Techniken sind freigestellt, empfohlen wird Acryl und/oder Aquarell, sowie Zeichnung und/oder Pastell. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

V29189R Kursgebühr 490,- €
8 Tage, ab 29.08.2020
Doris Happel

Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen



► Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte

Arbeitsgemeinschaft Kunsttheorie und Werkbegutachtung

Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachzuspüren, 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

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

► Superlearning Zeichnen Intensivkurs für Anfänger

Jeder Mensch kann Zeichnen lernen. Zeichnen zu können ist keine Frage von geheimnisvollen genialen Fähigkeiten. Es ist ganz einfach abhängig von einer anderen Art der Wahrnehmung, die den meisten Menschen verloren gegangen ist. Dieser Zeichenkurs ist mit Superlearning-Übungen aufgebaut, die es Ihnen möglich machen schon innerhalb von 2 Tagen gute zeichnerische Fähigkeiten zu entwickeln. Der Kurs gibt eine solide Grundlage um anschließend alleine weiterzuarbeiten und um Ihr kreatives Schaffen auf eine neue Basis zu stellen. Nach einem Wahrnehmungstraining lernen Sie Skizzen und Naturstudien zu zeichnen. Sie werden auch an Stillleben, Portraits, der bewegten Gestalt und aus ihrer Fantasie heraus arbeiten. Alle Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Dadurch wird der Lerneffekt potenziert und Sie bekommen eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte. Durch die ausgewählten suggestopädischen Elemente wirkt dieser Intensivkurs nicht zu ermüdend, sondern er macht Spaß und entspannt. Bei schönem Wetter werden einige Übungen im Freien stattfinden. Bitte mitbringen: Zeichenpapier (DIN A 4), 2 weiche Bleistifte (B2 – B4), 1 dunkler Filzstift. Empfohlene Literatur: Bücher von Betty Edwards.

U21068 155,- €
1 Wochenende
Fr, 12.06.2020, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, 13.06.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 14.06.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Birgitta Volz

► 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.
Erstes Treffen in der Villa Schnitzler. Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, dipl. Architektin und Vorsitzende des BBK Wiesbaden Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

V21387 20 UStd. 72,- €
5 Vormittage, ab 06.07.2020
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► 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 Alphabet. 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.

U21626 75,- €
1 Wochenende

Sa 08.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 09.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
Doris Happel

U21629 75,- €
1 Wochenende

Sa 22.02.2020, 11:00 – 19:00 Uhr
So, 23.02.2020, 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 (Kleingruppe)

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 befrieden 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. Am Rosenmontag, den 24.2.2020 ist kein Unterricht

U21635 12 UStd. 73,- €
6 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
Chen-Hsiu Reschke





Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

► KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

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

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs arbeiten Sie an einem Mosaik ganz persönlicher Art. Ihrer Intuition folgend lassen Sie sich auf verschiedene „Mosaik“-Materialien ein. Spielerischer Umgang mit einem Materialmix und „Mitbringseln“ aus Ihrem eigenen Fundus (Scherben, Steine, Muscheln, Schmuck, usw.) laden Sie zum Experimentieren ein! – ohne Entwurf, spontane Arbeiten, der Phantasie freien Lauf lassen. So entstehen auf dem Objektträger überraschende Kombinationen, Motive, Flächen und Texturen. Überlassen Sie alles dem „Zufall“ und tauchen Sie ein in ein inspirierendes entspanntes Wochenende und freuen Sie sich auf Ihr wunderschönes, eigenwilliges Kunstwerk!. Der Kurs vermittelt alle Informationen, die zur Herstellung eines Mosaiques erforderlich sind. Fragen zu Ideen und Material beantworte ich gerne im Vorfeld. info@bruchwerk.de
Material: Objektträger ca. 15,- €; weitere Materialien werden nach Verbrauch berechnet. www.bruchwerk.de

U22061 97,- €
bruchwerk mosaikwerkstatt Sabine Stamm
Wochenendkurs
Fr, 06.03.2020, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 07.03.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 08.03.2020, 10:00 – 15:30 Uhr

► 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 pomifera) 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.

U22064 79,- €
1 Wochenende
Sa, 09.05.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 10.05.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
Michel Bombardier

► Messerbauseminar Workshop

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

U22066 59,- €
07.06.2020
So, 10:00 – 19:00 Uhr
Michel Bombardier

► Goldschmieden für Anfänger

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

U22083 49,- €
20.03.2020
Fr, 14:00 – 20:00 Uhr
Susanne Geiger

► Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestal- tung mit Edelstahldraht

für Erwachsene und Jugendliche
ab 15 Jahren

Kreieren Sie Ihre Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Ohrhänger/-stecker und Schlüsselanhänger einfach selbst! Über 150 Edelsteine wie z. B. Lapislazuli, Rosenquarz aber auch unbekanntere Steine wie Mookait und Disthen, preiswerte Echtperlen, 925-Silberteile und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vor gestellt. Eine große Auswahl an Modellen steht Ihnen zur Nacharbeitung oder als Anregung zur Verfügung. Wir arbeiten mit allergenfreiem Edel stahldraht und 925-Silber-Quetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es gelingt, in kurzer Zeit selbst Schmuck herzustellen, der trotzdem sehr stabil ist. Kratzende Drahtenden gibt es nicht mehr! Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert



© Valentina Kiesling

Valentina Kiesling ist in Taschkent, Usbekistan geboren, hat dort Volkswirtschaft studiert, wollte aber kreativ tätig sein und hat sich im Beruf „Schmuck machen“ gefunden. In ihrem Schmuck spiegeln sich ihre Eindrücke von Ländern wider, in denen ihre Familie und sie gereist sind und auch gelebt haben. Seit über 14 Jahren beschäftigt sich Frau Kiesling mit der „Wire-Wrapping“-Technik, eine uralte Technik der Schmuckherstellung mit Silber-, Kupfer- oder Messingdraht mit Naturstein-Perlen. Es beginnt mit einer Idee und wird dann zu einer Konstruktion, bei der alle Teile von Hand gefertigt sind und in einem Schmuckstück zusammen gestellt, danach patiniert und poliert werden. In ihrem Kurs kann man diese Technik kennen lernen und anhand von Beispielen ausprobieren sowie Ideen verwirklichen!

werden. Werkzeuge werden bereitgestellt. Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für ein Paar Ohrhänger aus 925-Silber mit Zuchtpolen ab 7,- €, für eine Halskette zwischen 15,- und 80,- €. Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger.

Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin.

U22084 45,- €
28.03.2020
Sa, 10:30 – 17:30 Uhr
Elinka Sturm

► Schmuck selbst entwerfen und gestalten

Drahtwickeltechnik und
Schmuckdesign Workshop

Ob als Geschenk oder für sich selbst: Am Ende des Workshops halten Sie ihr entworfenes und hergestelltes Schmuckstück in den Händen. Wir

Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten



© Valentina Kiessling



beginnen mit der Theorie der Wickeldrahttechnik, danach folgt die kreative Phase des Entwurfens (unterstützt durch Kaffee, Tee und Kuchen) und am Ende folgt die praktische Umsetzung:

- Übersicht der zu verwendenden Werkzeuge und Materialien
 - Drahtvorbereitung
 - Erstellen eines Entwurfs
 - Grundtechniken des Drahtwebens und -wickelns
 - Schmiedetechniken bei der Herstellung von Draht-Schmuck
 - Verwendung von Perlen und Edelsteinen
 - Verschlüsse, Ketten, Montage, Politur
- Das Besondere an dieser Drahtwickel-Technik ist die Tatsache, dass man ohne viel Equipment und Vorkenntnisse anspruchsvolle Schmuckstücke selbst herstellen kann. Für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene die ihre Techniken erweitern möchten.
- Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Kupferdraht, Perlen, Furnituren, Lederbänder, usw.) werden zur Verfügung gestellt. Je nach Verbrauch 25 € bis 35 €. Beispiele finden Sie auf der Homepage www.kokkozirkjewelry.com.

U22086 45,- €
21.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Valentina Kiessling

► Silberschmuck – einmal 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 unikatartige 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 Ver-

brauch 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

U22089 45,- €
17.05.2020
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 Tel.: 06131 – 472651 wegen des Liefertermins. Die Materialpauschale in Höhe von 20,- € und ggf. mehr, je nach eigenem Verbrauch von Pappe, Einbandmaterialien, Papieren und Spezialleimen ist an den Kursleiter zu entrichten.

Der Kursleiter ist Buchbindermeister mit eigenem Gewerbebetrieb in Mainz-Drais

U22110 73,- €
1 Wochenende
Sa, 25.01.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 26.01.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

U22111 73,- €
1 Wochenende
Sa, 21.03.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 22.03.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

U22112 73,- €
1 Wochenende
Sa, 02.05.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 03.05.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

U22113 73,- €
1 Wochenende
Sa, 16.05.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 17.05.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

U22114 73,- €
1 Wochenende
Sa, 20.06.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
So, 21.06.2020, 09:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel

► 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 inspirierenden Beispielen und Tipps zur Technik werden Sie selbst etwas Neues schaffen. Und dieser Moment, wenn das Werk, das man mit eigenen Händen kreiert hat, fertig vor einem steht – der macht zufrieden. Freuen Sie sich auf Ihr eigenes Handwerk. Bitte mitbringen: 2-3 alte Bücher (Hardcover), Bleistift, Geodreieck, stabiles Schneidelineal (min. 20cm), Cutter mit scharfer Klinge. Falls vorhanden: Bastelkleber flüssig, Falzbein, Fotos. Die Materialkosten von 4 € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten. Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin (FH) und Ideenschmiedin.

U22120 32,- €
09.05.2020
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Christiane Gutzmann

► Origami – Japanische Papierfaltung: Frühlingserwachen

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Mit Origami, der japanischen Kunst des Papierfaltens, wird ein Stück Papier durch Falten in alle möglichen Formen und Gestalten verwandelt. Diesmal ist das Thema Frühlingserwachen und Ostern: Die Tage werden länger, die ersten warmen Sonnenstrahlen kommen heraus, zartes Grün, Vögel zwitschern... Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Vom Erwachen der Natur inspiriert, stellen wir uns voller Tatendrang unserer Kreativität. In Papier stecken viele Möglichkeiten und Überraschungen. Man kann damit schöne Grußkarten, Dekorationen und Geschenke basteln. Aus Ihren Händen entstehen Blumen, Vögel, Küken, Hasen, Ostereier... Holen Sie sich eine fröhliche Stimmung nach Hause.

Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere.

U22130 27,- €
28.03.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Intuitives Bogenschießen“ s. S. 194



Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten

Modulares

Japanische Papierfaltung für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Origami hat verschiedene Bereiche, modulares Origami ist eines davon. Dazu gehören Objekte wie Schachteln, Blumenbälle, Sterne und geometrische Gebilde. Mehrere gleiche Teile werden gefaltet und werden zu einem Modell zusammengesetzt. So entstehen simple bis komplexe 3D-Modelle. Ein einzelnes Modul ist einfach zu falten, die Zusammensetzung kann allerdings eine Herausforderung sein; es kommt auf das Objekt an. (Es handelt sich hier nicht um Tangrami). Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

U22131 27,- €
09.05.2020
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 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 60 € (4 €/UE) hinzu. Bitte am 1. Kurstag an die KL zahlen. Die Kursleiterin ist eine qualifizierte Ikebana-Meisterin (1st Term Master, Kenshu-shi).

U22170 15 UStd. 58,- €
5 Abende, ab 05.03.2020
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Indahrusmiati Frank

► Ostereier individuell mit geschmolzenem Wachs verzieren

Erwachsene und Jugendliche

In diesem Kurs gestalten Sie Ihre eigenen Ostereier in traditioneller slowakischer Wachsmaltechnik. So bekommt Ihre Osterdekoration oder Ihr Osterstrauß einen individuellen Anstrich. Wir bemalen die ausgeblasenen, grundierten Eier mit geschmolzenem Wachs. Bitte bringen Sie daher eine Schürze mit, um Ihre Kleidung vor dem Wachs zu schützen. Die Materialkosten betragen 15 €, beinhalten 4 Eier sowie Wachs nach Verbrauch und sind in der ersten Stunde zu bezahlen. Weitere Eier werden extra berechnet

oder können mitgebracht werden. Kinder können in Begleitung Erwachsener teilnehmen.

U22182 29,- €
3 Abende, ab 04.03.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Alexandra Jahnke

► Textiles Gestalten – Kreatives Stickern „Embroidery“

für Anfänger und Stickerfahrene

Stickern 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 Stickern und Gestalten als eine andere Form der Illustration und Zeichnung: Jede/r Teilnehmer*in kann auf bedrucktem Baumwollstoff ein Motiv auswählen, das auf einem runden Stickrahmen nachgestickt wird mit verschiedenfarbigen Stickgarnen. Wir werden mit einer Einführung in verschiedene, einfache Stickstile beginnen. Danach wird Ihnen unter Anleitung gezeigt, wie Sie mit Nadel und Garn „zeichnen“ und auch 3D-Effekte erzielen können, indem z.B. den Porträts aus Garn Frisuren gezaubert werden. Vorkenntnisse in Nähen und Stickern 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.

U22227 8 UStd. 42,- €
4 Abende, ab 09.03.2020
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
Katrin Wolff

► 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 Erfolgserlebnisse! Sie können an diesem Tag 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, Stulpfen, Kissenhüllen, Lampenschirme, Taschen oder auch Schals in der Nunotechnik können Sie nassfilzen. Sie können aber auch die Technik des Trockenfilzens ausprobieren, die zu einem schnellen Erfolg führt und auch einfach zuhause umzusetzen ist: Tiere, Früchte, Figuren oder auch freie Formen können hiermit gestaltet werden. Beide Techniken kann



Embroidery-Art ©Katrin Wolff

man auch gut miteinander kombinieren. 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. 8,- bis 25,- €). Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie, Seife bzw. Filznadeln 4,- €)

U22222 8 UStd. 36,- €
07.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Margot Roth

► Upcycling: Kreatives aus Papier

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

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

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

U22224 4 UStd. 18,- €
1 Abend, ab 24.03.2020
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Margot Roth

Kultur und Kreativität

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten



► Nähkurs für Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessanten 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.

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

U22245 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C, 4 Abende, ab 23.04.2020
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Irina Wirt

U22250 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C, 4 Samstage, ab 23.05.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Irina Wirt

► Nähkurs für Anfänger/innen II

An diesem Kurs können Interessentinnen und Interessanten teilnehmen, die bereits über erste Näherfahrungen verfügen.

Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie zum Beispiel, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsaus schnitte und Kanten sauber abschließen kann und vieles mehr. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.

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

U22260 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C, 4 Samstage, ab 25.04.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Irina Wirt

► Nähkurs für Fortgeschrittene

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

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

V22260 20 UStd. 91,- €
vhs, Haus C, 5 Samstage, ab 22.08.2020
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr (am 29.08.2020 ist der Unterricht von 14:00 – 17:00 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 unüblichen 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, neue Stoffe, Stoffreste, alte Kleidungsstücke, das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband ...).

U22265 16 UStd. 75,- €
vhs, Haus C, 4 Tage, ab 19.05.2020
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

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





Kultur und Kreativität

Gestalten mit Ton / Steinbildhauerei / Musik in Theorie und Praxis

► 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, Unterglasurmalerei, Aufglasurmalerei, Wachsaußpartechniken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.

U23089 16,33 UStd. 114,- €

Keramikwerkstatt Casselmann

6 Abende, ab 11.03.2020

Mi, 16:45 – 19:00 Uhr

Manuela Casselmann

U23090 49,- €

Keramikwerkstatt Casselmann

28.03.2020

Sa, 15:00 – 19:00 Uhr

Manuela Casselmann

► Figürliches Gestalten in Ton: Bildhauerisches Gestalten

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

U23100 21 UStd. 92,- €

7 Abende, ab 16.01.2020

Do, 19:15 – 21:30 Uhr

Isanna von Perbandt

► Plastisches Gestalten in Ton: Vom Gegenständ- lichen zur Abstraktion

In dieser Seminarreihe zum menschlichen Körper werden die handwerklichen Techniken einer sitzenden, liegenden und stehenden Figur gezeigt, die jeweils eine spezielle Technik haben. Gleichzeitig wird die Proportionslehre zum menschlichen Körper sowie den Weg zur Abstraktion vermittelt. Mit zu den Themen gehört auch die farbliche Endbearbeitung mit Engobe und Oxyden, sowie die Überlegung wie



Töpfern © Barbara Steichert

Bei Stein betragen ca. 20,- €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden.

Während der Mittagszeit von 13:00 – 14:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden! Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

U23140 33,33 UStd. 115,- €

Schloss Freudenberg

5 Tage, ab 06.07.2020

Mo – Fr, 10:00 – 16:00 Uhr

N.N.

Bitte beachten Sie auch den **Keramik-Kurs** für Kinder unter junge vhs,
s. S. 220

► MUSIK IN THEORIE UND PRAXIS

► Einführung in die Musiktheorie und Notenschrift

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. Marktkirchenkantor Dr. 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.

Der Dozent ist Kantor der Marktkirche Wiesbaden.

für Anfänger und
Wiedereinsteiger

U24003 45,- €

Mo, 04.05., Mi, 06.05. und Fr. 08.05.2020

jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr

Dr. Thomas J. Frank

für Fortgeschrittene

U24004 30,- €

18.05.2020 und 20.05.2020

jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr

Dr. Thomas J. Frank

► 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



MUSIKREIHE: MIT DEM HERZEN HÖREN: EINFÜ(L/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 und in der Basilika im Kloster Eberbach erleben.

► Mit dem Herzen hören:

Begleitseminar zum Konzert
am 28.03.2020 um 19.00 Uhr
in der Marktkirche Wiesbaden

Die Oper „Cavalleria rusticana“ ist zu Recht das populärste Werk des italienischen Komponisten Pietro Mascagni. Marktkirchenkantor Dr. Thomas Jörg Frank führt das Werk gemeinsam mit der „Messa di gloria“ (ebenfalls von Mascagni) nun erstmalig auf (die Messe ist die Wiesbadener Erstaufführung). Mit der Oper „Cavalleria rusticana“ gewann der Komponist einen Wettbewerb. Zeitlebens litt er unter diesem Erfolg, da er stets nur an diesem einem Werk, das ihm großen finanziellen Reichtum bescherte, gemessen wurde. Andere Werke von ihm blieben leider



Mascagni / Cavalleria
© Marktkirche

nahezu unbekannt. Warum sollte man die Oper z. B. in einer Kirche aufführen? Diese und viele interessante Geschichten um das Werk werden Sie in diesem Seminar erhalten, das als Begleitveranstaltung zum Konzert am Samstag, dem 28. März 2020 in der Marktkirche Wiesbaden konzipiert ist. Ein großer Klangkörper mit über 200 Mitwirkenden wird an diesem Abend im Nassauischen Landesdom zu hören sein. Neben bekannten Solisten treten die Ostböhmische Staatsphilharmonie Hradec Králové (Königgrätz), der Chor Rastislav Blansko (Tschechien) und der Chor der Marktkirche auf. Die musikalische Gesamtleitung hat Thomas Jörg Frank. Karten sind bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.churchmusic.de erhältlich. Es können bis zu zwei Karten zu den ermäßigten Preisen (ca. 30% ermäßigt) beim Kursleiter erworben werden. Für die Seminarabende ist eine Anmeldung erforderlich.

U24005 24,- €
2 Abende, 11.03. und 18.03.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

► Mit dem Herzen hören

Begleitseminar zum Konzert
„Metamorphosen“ am 14. Juni
2020 in der Basilika Kloster
Eberbach

Wer an die Musik von Richard Strauss, Arnold Schönberg, und Paul Hindemith denkt, hat wohl eher recht modern anmutende Klänge und gerade bei Schönberg Zwölftonmusik im Kopf – und denkt nicht sofort an Musik der Romantik. Dennoch beschäftigen wir uns im Seminar mit Werken, die noch sehr von der Romantik geprägt sind. Wir werden ergründen, woran dies liegt und wie Musik, die zu einer Zeit komponiert wurde, als andere Komponisten die Grenzen der tonalen Musik bereits überschritten hatten, noch so „romantisch“ sein kann. Wir werden auch Vergleiche anstellen, wie die verschiedenen Kompositionen wirken und warum sie das tun.

Ziel des Seminars ist es, dass sich die Kursteilnehmer nach Ende des Seminars dem Stück emotional, aber auch inhaltlich und strukturell näher fühlen als vorher und im Konzert Elemente des Gehörten/Gelernten wiedererkennen können.

Karten sind an allen Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.schiersteiner-kantorei.de erhältlich.

Es können bis zu zwei Karten zu den ermäßigten Preisen (ca. 30% ermäßigt) beim Kursleiter erworben werden. Für die Seminarabende ist eine Anmeldung erforderlich.

U24008 12,- €
08.06.2020
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Clemens Bosselmann, Leiter der Schiersteiner Kantorei

Üben unterstützen möchten: ... ich hab's doch zweimal durchgespielt! ... ich hab keine Lust zu üben! ... huch, ist die Woche schon wieder'rüm? ... 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

► Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek

Besuchen Sie unsere Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek. In ca. 1,5 Stunden führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten. Sie

erhalten Einblick in unseren Bestand sowie Recherche-Tipps in unserem Katalog, dem OPAC. E-Pianos zum Ausprobieren, Klang erleben im Sonic chair, unsere Selbst-Verbuchung, Infos zur Onleihe – entdecken Sie die Welt der Medien. Wir freuen uns auf Sie!

Eintritt frei. Anmeldung bei der vhs erbeten. Treffpunkt ist im Eingangsbereich der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10

U24031 Eintritt frei
13.02.2020
Do, 16:30 – 18:00 Uhr

U24032 Eintritt frei
14.05.2020
Do, 16:30 – 18:00 Uhr



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

► 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.

U24110 26,67 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 13.02.2020
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Nägler

► 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 Einzelstimmbildungseinheiten 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.

U24114 18 UStd. 106,- €
9 Abende, ab 04.02.2020
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Monika Schmid
Kein Unterricht am 26.02.2020!

► 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.

U24139 67,- €
28.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Raphaela Nägler

► 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. Bitte wetterbedingte Kleidung und gutes Schuhwerk tragen. Stefanie Tettenborn wird die Lieder anstimmen und die Wanderung führen. Gute Laune und eine Brotzeit sind selbst zu organisieren. Für ein Gläschen guten Riesling wird gesorgt sein. Die Mundorgel kann downgeloaded, als App geladen oder in den verschiedensten Ausführungen im Buchhandeln erworben werden. Treffpunkt wird ca. 10 Tage vorher bekannt gegeben. Bei Wettereintritt kann der Kurs an anderem Ort fortgesetzt werden. Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

U24145 27,- €
17.05.2020
So, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

► 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 Instruments „Stimme“ rundet das Programm ab.

Die Kursleiterin ist Mezzosopranistin sowie Gesangs- und Sprechpädagogin

U24146 27,- €
16.05.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn

► Singen befreit die Seele und macht glücklich!

Stimmbildung-Workshop mit Atem- und Bewegungsübungen

Sie erleben einen beschwingten und schönen Samstag mit viel Musik, bei dem wir über ein wenig körperliche Betätigung, über einige Atem- und Singübungen, bis hin zu verschiedenen

Songs aus unterschiedlichen Musikstilrichtungen, vom Chanson und Musical oder Jazz und Swing Lieder und Songs ausprobieren können. Sie haben Freude am Singen, Bewegen und Musizieren – lernen Sie Neues bezüglich Ihrer Atmung und Stimmtechnik und lassen Sie sich ein auf ein paar unbeschwertemusikalische Stunden, aus denen Sie sicherlich voller Elan und Beschwingtheit wieder nach Hause gehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit, so dass wir uneingeschränkt nicht nur unsere Stimmbänder, sondern auch unseren Körper in Schwung bringen können.

Die Dozentin ist Darstellerin, Sängerin und Vocalcoach, www.annette-kuhn.de.

U24151 51,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Annette Kuhn-Greiner

Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet dienstags und freitags an 7 Einzelterminen (Vormittagen o. Abenden) und für alle Kurse gemeinsam am Sonntag, den 07.06.2020 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 25.04.2020 mit einer Doppelstunde, um in die Geheimnisse der Notenschrift und des Notenlernens einzutauchen. Mit praktischen Beispielen wird die gitarrentypische Schreibweise im Violinschlüssel erklärt, die so genannten Notlocations. Für den Anfang spielen wir mit Gitarren, die mit Nylonseiten 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.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Notenpapier, Gitarre, -stütze oder Fußbank, Buch: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Rolf Tönnes Schott ED 9475 ISMN-001-13209-1, DVD

U24300 20 UStd. 135,- €
5 Vormittage: Wir beginnen mit einer Doppelstunde am 25.04. um 10:00 – 13:00 Uhr, danach geht es Di weiter ab 10:30 Uhr
Zoltan Magyar

U24301 20 UStd. 135,- €
5 Abende: Wir beginnen mit einer Doppelstunde am 25.04. von 15:00 – 18:00 Uhr, danach geht es Mo weiter um 18:00 Uhr
Zoltan Magyar



RÜDESHEIMER SONNTAGSKONZERTE



Liebe Musikfreunde, verehrte Konzertgäste,

mit zwei großartigen Konzerten sind die Rüdesheimer Sonntagskonzerte im außergewöhnlichen Ambiente von Schloss Boosenburg in die Saison 2019/20, der 38. der Reihe, gestartet.

Das Trio d'Iroise, das erstmals der Einladung nach Rüdesheim am Rhein gefolgt ist, eröffnete die Spielzeit mit den selten gespielten Streichtrios von Gideon Klein und Bernd Alois Zimmermann sowie dem Divertimento von Wolfgang Amadeus Mozart, Beginn und Höhepunkt der Gattung. Mit der Verpflichtung des jungen Streichtrios wurde die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Musikrat und der Bundesauswahl Konzerte Junger Künstler wiederbelebt, die die Konzertreihe vor vielen Jahren bereits erfolgreich gepflegt hat.

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

Zum vierten Mal kehrt im Februar 2020 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 mitbegündet. 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 wiederaufzudecken 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

Bernhard Jung

Vorsitzender Förderkreis
Rüdesheim-Konzerte e.V.

Stephan Breith

Künstlerische Leitung

Volker Mosler

Bürgermeister

Holger Lamm

vhs-Leiter

PROGRAMM

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 11.30 Uhr

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 11.30 Uhr

Programmänderungen vorbehalten.



Kultur und Kreativität

Musik in Theorie und Praxis

► Gitarre 2

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir lernen neue Anschlagtechniken (Wechselschlag), spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickingstile und Pop-Songs. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 1, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475.

U24302 20 UStd. 135,- €
7 Abende, ab 21.04.2020
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Zoltan Magyar



© pixabay von draperfamily

► Gitarre 3

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten der vorherigen Kurse. Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs und Solostücke.
Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 1, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475.

U24303 20 UStd. 135,- €
7 Abende, ab 21.04.2020
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre – Fortgeschrittene

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. Kein Unterricht am 22. Mai 2020
Bitte mitbringen: Lehrbuch „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby“, Band 2, Rolf Tönnes Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0

U24320 20 UStd. 135,- €
7 Abende, ab 27.03.2020
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Zoltan Magyar

► Liedbegleitung Gitarre

für Anfänger und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Lehrkräfte, Erzieher/innen, Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen und Teilnehmer/innen, die schon eine gewisse Wendigkeit und Erfahrung im Umgang mit der Gitarre haben. Grundakkorde und elementare Anschlagtechniken sollten bekannt sein. Anhand von Liedbeispielen aus z.B. Rock, Folklore, Volks- und Kinderliedern erweitern wir unser Repertoire, befassen uns u.a. auch mit Barré- und Powerakkorden und erweitern unsere Zupf- und Schlagmuster.

Bitte eine geeignete Gitarre zu Kursbeginn mitbringen. Eigene Liedwünsche werden berücksichtigt. Notenmaterial wird in Kopien zur Verfügung gestellt. (ca. 3 – 5 €)

U24323 22,- €
26.04.2020
So, 14:00 – 17:00 Uhr
Zoltan Magyar

► Ukulele

Im 21. Jahrhundert erlebt die Ukulele weltweit ein echtes Revival. Ihre Ursprünge liegen in Hawaii und Portugal. Portugiesische Reisende hatten sie aus Hawaii in den 1890er Jahren nach Europa mitgebracht. So erfreute sich die Ukulele bald großer Beliebtheit, da man sich gut und schnell mit dem Instrument begleiten kann.

Ukulele 1 – Workshop für Anfänger

Willkommen im Einsteiger-Workshop Ukulele für Anfänger ohne Vorkenntnisse! Sie lernen in nur 7 Schritten 10 Einsteigersongs, Akkorde und einfache rhythmische Anschlags-techniken und erhalten weitere Übungstipps. Instrument (C-Stimmung) und Schreibmaterial bitte mitbringen.

U24324 46,- €
29.03.2020
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Zoltan Magyar

Ukulele 2 – Einsteiger mit Gitarrenvorkenntnissen

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

U24325 46,- €
17.05.2020
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Zoltan Magyar

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



© pixabay von draperfamily

► Trommeln

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. Zur 1. Sitzung bitte eigene Trommel(n) mitbringen bzw. den Kursleiter informieren, falls Leihstrommel gewünscht wird. Für Tipps bezüglich der Instrumente wenden Sie sich bitte an den Kursleiter.
Email:holgerwittkowski@yahoo.de

für Anfänger

U24326 18 UStd. 76,- €
9 Abende, ab 28.01.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Holger Wittkowski

mit Vorkenntnissen

U24327 18 UStd. 81,- €
9 Abende, ab 28.01.2020
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Holger Wittkowski

► 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! Für Tipps bezüglich der Instrumente wenden Sie sich bitte an den Kursleiter. Email: holgerwittkowski@yahoo.de
Bitte eigene Instrumente mitbringen.

U24330 35,- €
21.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Holger Wittkowski

► Querflöte für Eltern und Kind (5 – 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 Dozentin 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

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.

DEUTSCHES FERNSEHKRIMI FESTIVAL 2020

Eben noch auf der Leinwand und plötzlich erscheinen sie im Kinosaal zum Verhör: Bella Block, Klaus Borowski und Felix Murot ...

Nirgendwo ist man seinen Lieblingskommissar*innen so nah wie beim Deutschen FernsehKrimi-Festival in der Caligari FilmBühne in Wiesbaden. Zum 16. Mal werden vom 1. bis 8. März 2020 die besten Krimis des Jahres gesucht. 10 Produktionen treten dafür im Wettbewerb um den Deutschen FernsehKrimi-Preis an. Doch damit nicht genug: 2020 ermitteln wir erstmals die beste Krimi-Serie, vergeben erneut den Ehrenpreis für besondere Verdienste im Genre und fahnden traditionell nach dem vielversprechendsten Fernsehkrimi-Drehbuchnachwuchs. Wir schwören unter Eid: Kommen lohnt sich!

Alle Informationen sind auf unserer Homepage www.fernsehkrimifestival.de zu finden.

DFKF. CF. 03 / 20 WI	01.–08.03.2020
AKTENZEICHEN	DATUM
Caligari FilmBühne	Landeshauptstadt Wiesbaden
SCHAUPLATZ	STADT
www.fernsehkrimifestival.de	  
WEB	



Kultur und Kreativität

Fotografie und Video

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

U25025 93,- €
1 Wochenende
Fr, 24.01.2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 25.01.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 26.01.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

U25026 93,- €
1 Wochenende
Fr, 14.02.2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 15.02.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 16.02.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

U25027 93,- €
1 Wochenende
Fr, 06.03.2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 07.03.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 08.03.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

U25028 93,- €
1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 28.03.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 29.03.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

www.vhs-wiesbaden.de

U25029 93,- €
1 Wochenende

Fr, 24.04.2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 25.04.2020, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 26.04.2020, 11:00 – 18:00 Uhr
Axel Himbburg

► 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 Besprechungsstermin 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, 09.05.20 (vorm.), Sa, 16.05.20 (nachm.), Fr, 29.05.20 (abends) – jeweils 4 UStd. Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen. Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert; ein einfaches genügt.

U25040 89,- €
07.05.2020, 16:00 – 18:00 Uhr
14.05.2020, 16:00 – 18:00 Uhr
28.05.2020, 16:00 – 18:00 Uhr
30.05.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Axel Himbburg

U25041 89,- €
07.05.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
14.05.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
28.05.2020, 18:00 – 20:00 Uhr
30.05.2020, 12:00 – 14:00 Uhr
Axel Himbburg

U25042 89,- €
07.05.2020, 20:00 – 22:00 Uhr
14.05.2020, 20:00 – 22:00 Uhr
28.05.2020, 20:00 – 22:00 Uhr
30.05.2020, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himbburg

► Fotografie spezial: Motiv Mensch

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert. Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig; probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert). Die Bildbesprechungen im Kurs runden die praktischen Übungen ab.

U25071 85,- €
21.02.2020, 20:00 – 21:00 Uhr
22.02.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himbburg

U25072 85,- €
13.03.2020, 21:00 – 22:00 Uhr
14.03.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himbburg

► 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. Langzeitzbelichtungen, 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.

U25085 85,- €
21.02.2020, 21:00 – 22:00 Uhr
23.02.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himbburg

► 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



Kultur und Kreativität

Fotografie und Video / Kultur im Miteinander



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 Foto1, empfehlenswert auch Foto2, oder entsprechende Vorkenntnisse.

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

U25086 85,- €
13.03.2020, 21:00 – 22:00 Uhr
15.03.2020, 10:00 – 20:00 Uhr
Axel Himborg

► 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 Wiederholungstümern einen Leitfaden zur Gestaltung von Fotobüchern. Auch wenn bei spieltisch 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.

U25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 05.03.2020
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Pfeiffer

► 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 Nahein-

stellungen? 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!

U25215 60,- €
1 Wochenende
Fr, 06.03.2020, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 07.03.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

► 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 äußere 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. Zum Ausklang des Seminars ist am Samstag um ca. 17 Uhr zur Vertiefung der „Tischetikette“ ein gemeinsames Essen geplant. Die Kursleiterin ist zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil.

U26251 59,- €
14.02.2020
Fr, 15:00 – 18:00 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

U26255 6,- €
Lernzentrum, Haus A, vhs A111
20.03.2020
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! Termine sind: 19.10., 26.10. und 02.11.2020

V26405 6 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 19.10.2020
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Sumi Krupp



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



Kultur und Kreativität

Kultur im Miteinander / Whisky, Wein und mehr

► WHISKY, WEIN UND MEHR

► Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das „Wasser des Lebens“

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die „Spreu vom Malt“ trennt. Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte. Dieser Kurs erklärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whiskys, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes. Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.

Kursgebühr nicht ermäßigbar. Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

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



whisky©vhs Archiv

► 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

► Weine im Rheingau

Basis-Seminar

Der Rheingau genießt mit seinen traditionsreichen Spitzenlagen Weltruf. Hier wachsen auf unterschiedlichen Böden und Hanglagen u.a. ausgezeichnete Rieslinge und Spätburgunder. Aber auch andere Rebsorten bringen spannende Ergebnisse. Ein Bildvortrag über die facettenreiche Wein- und Kulturlandschaft stimmt auf die Best-of-Rheingau-Probe ein. Sie erfahren alles Wissenswerte über diese spannende Region und verkosten eine Reihe von ausgewählten Spitzenrieslingen, Spätburgundern sowie für den Rheingau „exotischen“ Rebsorten wie Chardonnay und Gewürztraminer. Zudem gewährt dieses Seminar Einblicke in die sensorische Wahrnehmung und Beschreibung der Weine sowie deren Beurteilung. Der Referent ist Chefredaktuer des prestigeträchtigen WEINWISSE. Ein kleiner Imbiss aus der Region rundet das Seminar in Bild, Glas, Wort und Teller ab. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U27128 53,- €
21.06.2020
Mi, 14:30 – 18:30 Uhr
Giuseppe Lauria



depositphotos ©Vikeriya

► 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 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.

U27131 56,- €
16.05.2020
Sa, 14:30 – 19:00 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 Dufte 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 Hintergrundes 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,



depositphotos ©Molesko



Wein, kleine kulinarische Köstlichkeiten.
Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U27130 56,- €
14.12.2019

Sa, 14:30 – 19:00 Uhr

Giuseppe Lauria

U27130 56,- €
20.06.2020

Sa, 14:30 – 19:00 Uhr

Giuseppe Lauria

► 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

► 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 ist IHK-geprüfter Sommelier.

U27260 53,- €
15.05.2020

Fr, 18:30 – 21:30 Uhr

Gregor Mathe, Christian Mappala



Belinda Schröder wurde am 11.12.1976 in Wiesbaden geboren. Sie lebt mit Ehemann und Tochter im Wiesbadener Rheingau-Viertel. Hauptberuflich arbeitet sie als Verwaltungsangestellte und hat sich „nebenbei“ mit der Eröffnung von Belis Teeparadies im Sommer 2018 einen langersehnten Wunsch erfüllt. Ihre Leidenschaft und ihr Wissen über Tee möchte sie nun gerne auch im Rahmen von vhs-Seminaren an andere Tee-Begeisterte und Interessierte weitergeben.

© Belinda Schröder

► 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.

U27430R 12,- €
28.02.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

U27440R 12,- €
20.03.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

U27450R 12,- €
17.04.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

► Einführung in die Welt des Tees - mehr als schwarz/weiß!

Seminar mit Verkostung

In Belis Teeparadies heißt es „Nicht abwarten... Tee trinken“; getreu dem Motto „Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen“. Der heutige Markt hält eine Vielzahl an „Tee“-Kreationen bereit – da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Dieses Tee-Seminar will einen Überblick über die gängigen Tee-Sorten vermitteln. Zunächst widmen wir uns den klassischen Tees, die von der Teepflanze stammen. Unterschiede entstehen hier durch die Schritte und Art der Verarbeitung. Im Weiteren werden die nur sogenannten Tees, wie z.B. Kräuter-, FrüchteTEE, Rooibos, Honeybush, die den Namen „Tee“ zu Unrecht tragen, erklärt und verkostet. Passend dazu wird es einen kulinarischen Appetithappen geben, der die „Teestunde“ abrundet.

Die Kursgebühr ist inklusive Teegebäck/Waffeln aus eigener Herstellung -mit Dinkelmehl gebacken- sowie Tees. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U27510 2 UStd. 20,- €
Belis Teeparadies, Untere Albrechtsstr. 14,
65185 Wiesbaden
07.03.2020
Sa, 15:30 – 17:00 Uhr
Belinda Schröder

► Coole Ideen für heiße Tage – köstliche Eistee-Kreationen eiskalt genießen

Seminar mit Verkostung

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand leckere Eistees selbst zubereiten – und dabei den Gehalt an Zucker(-alternativen) ganz individuell bestimmen können! Angefangen beim klassischen Grundrezept lernen Sie weitere Varianten und mögliche zusätzliche Bestandteile kennen – der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt. Es wird vermittelt, welche Tees sich am besten für Eistee eignen; gerne steht die Kursleiterin auch für alle weiteren Fragen rund ums Thema Tee zur Verfügung.

Die Kursgebühr ist inklusive Teegebäck/Waffeln aus eigener Herstellung – mit Dinkelmehl gebacken – sowie Tees. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U27520 2 UStd. 20,- €
Belis Teeparadies, Untere Albrechtsstr. 14,
65185 Wiesbaden
20.06.2020
Sa, 15:30 – 17:00 Uhr
Belinda Schröder





Kultur und Kreativität

Landeskunde

► HIER UND DORT: LANDESKUNDE

► 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, freimaurischer, 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 und Sir Andrew (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

► Edinburgh

Geschichte und Geschichten von Schottlands stolzer Hauptstadt

Die Spuren der Vergangenheit lassen sich überall in Edinburgh entdecken. Aus einer ursprünglich auf einem Vulkan errichteten Festung entwickelte sich eine mittelalterliche Stadt, die ihre stolze Burg während der Unabhängigkeitskriege zwischen Schottland und England behaupten musste. Geschützt durch dicke Steinmauern, hausten die Einwohner Edinburghs auf engstem Raum in einem stetig wachsenden, architektonischen Albtraum aus Gewölben und Hochhäusern. Erst Anfang des 18. Jahrhunderts wurde die Stadt vergrößert und avancierte zu einer der geistigen Hochburgen während der Aufklärung, die Philosophen, Dichter und Denker aus ganz Europa anzog. Während die Neustadt sich einen Namen als „Athen des Nordens“ machte, trieben einige Gesellen in der Altstadt ihre kriminellen Machenschaften. So führte der Bedarf an Leichen zwecks anatomischer Untersuchungen in der Universitätsstadt zu mörderischen Geschäftsmodellen, während das diebische Doppel Leben

eines angesehenen Stadtrats die Vorlage für Stevensons „Dr. Jekyll and Mr. Hyde“ bot. Heute zeigt sich Edinburgh als moderne, dynamische Stadt im Norden Europas, die Besucher aus aller Welt mit ihren zahlreichen Festivals anzieht.

Lassen Sie sich an diesem Abend mit Bildern, Texten und Dudelsackklängen bei einem Glas Whisky in die schottische Hauptstadt entführen! Kursgebühr inkl. 1 Glas Whisky und Knabberereien

U28110 14,- €
03.04.2020
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Kerstin Jeuck

► Armenischer Märchenabend

Vortrag mit Lesung und Musik

„Es lebte einmal und lebte nicht“, so beginnen viele der armenischen Märchen. Howhannes Tumanjan (1869-1923) gehört zu den bedeutendsten Nationaldichtern Armeniens. Seine Märchen sprechen sowohl Kinder als auch Erwachsene an. H. Tumanjan suchte in Legenden und Sagen, Fabeln, Schwänken, Gleichnissen und Anekdoten seiner Heimat Armenien und fand das, was für ihn den literarischen Reichtum seines Volkes und auch anderer Völker ausmachte. Er sammelte armenische Volksdichtung und übertrug russische, indische, japanische, irische, italienische und persische Märchen ins Armenische. Die Schriftstellerin und Übersetzerin Agapi Mkrtchian und Professor Helmuth R. Malonek haben 20 von Tumanjans insgesamt 50 Märchen aus dem Armenischen übertragen. Das Buch mit dem Titel „Armenische Märchen/ Howhannes Tumanjan“ ist im „Wolfgang-Hager-Verlag“ erschienen. Anlässlich seines 150.

Geburtstages wurde H. Tumanjan in die Liste des UNESCO-Jubiläumskalenders bedeutender Persönlichkeiten und wichtiger Ereignisse für den Zyklus 2018-2019 aufgenommen. Das Märchenbuch wurde von deutschen und armenischen Schülerinnen und Schülern illustriert. Begleitend zum armenischen Märchenabend gibt es eine kleine Ausstellung mit dem Titel „Märchen von H. Tumanjan von deutschen und armenischen Schülerinnen und Schülern im Kunstunterricht kreativ dargestellt.“ Der Abend wird von Arpi und Muschegh Nazaryan musikalisch umrahmt.

V28120 25,- €
18.09.2020
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Agapi Mkrtchian

► Russland: Land & Leute

Der Russe – wie er leibt und lebt ...

... die Handtasche auf dem Boden, das Salz verstreuft 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 Gebräuche 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, untermauert mit Bildern und Musik. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20560 22,- €
29.04.2020
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Der Iran – Persischer Abend

mit Wort, Bild 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 Schätze 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

► Australien

Multivisions-Vortrag von Dr. Boy-Jürgen Andresen

Der Ghan ist ein transkontinentaler Fernverkehrszug, der über fast 3000 km von Darwin nach Adelaide/Australien in Nord-Süd-Richtung durchquert über vier Klimazonen und 22,5 Breitengrade hinweg. Die Reise dauert vier Tage und drei Nächte in luxuriösen Salonwagen und ist ein Traum für jeden Traveller.

Unsere Fotoreise beginnt im tropischen Darwin mit seinen wunderschönen Nationalparks (Kakadu, Lichfield und Arnhem), wo wir uns zunächst mit Flora und Fauna der Tropen bekannt machen. Mit dem Zug, der tagsüber für Ausflüge hält, erleben wir dann Katherine Gorge mit den weltberühmten Flusschluchten in den Woodlands. Es folgt Alice Springs im roten Herzen Australiens mit den wunderbaren Institutionen der School of the Air und den Flying Doctors sowie einem Ausflug zu Ayers Rock/Uluru. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch der Opalminen in Coober Pedy (Manguri), wo die

Kultur und Kreativität

Landeskunde / Rundgänge, Besichtigungen



© Dr. Boy Andresen

Menschen zum Schutz vor der sengenden Hitze gerne unterirdisch wohnen. Dort werden die berühmten australischen Flame Opals und ca. 85% der Weltproduktion an Opalen gewonnen. In Adelaide erwarten uns dann wieder normale Zivilisation und erfrischende Temperaturen. Eine ganz intensive Reise durch die Mitte Australiens mit einem unbeschreiblichen Reisegefühl in der Eisenbahn. Natürlich Bilder satt... Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme-karte ermöglicht die Nutzung des KombiTickets. Restplätze an der Abendkasse.

U28050V 10,- €
25.03.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr

► 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.

U27420R 12,- €
Henkell, Biebricher Allee 142
31.01.2020
Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

► 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 traditionsreichen 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

U28611R 68,- €
28.03.2020
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

► 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 die Neugotik eines Gotteshauses, 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.

U28637R 7,- €
Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee
06.06.2020
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Brigitta Kunte

► Zwischen Herd und Mitbestimmung – Starke Wiesbadener Frauen

Kommen Sie mit auf eine Spurensuche nach der weiblichen Seite Wiesbadens. Wie haben Frauen gelebt und gewirkt, welche Ereignisse haben ihre Wege entscheidend geprägt? Erfahren Sie wie Frauen die Stadtgeschichte mitgestaltet haben, tauchen Sie ein in das Leben ganz besonderer Frauen: ob Politikerin, Schauspielerin oder Frauenrechtlerin – Alltagsleben und Skandalgeschichten der Wiesbadenerinnen. Ein unterhaltsamer Rundgang mit Überraschungen erwartet Sie. Anmeldung über die vhs erforderlich.

U28638R 7,- €
Treffpunkt: Dinana Skulptur in der Herbertanlage
17.05.2020
So, 14:00 – 15:30 Uhr
Franziska Voigt

► Geschichten aus dem „russischen“ Wiesbaden: „Femme fatale“

Über die Spielleidenschaft und morganatische Ehe
„Das deutsche Nizza“, so wurde in einem russischen Reiseführer aus dem 19. Jahrhundert Wiesbaden genannt. Viele Russen suchten hier Heilung, Inspiration, Glück. Turgenjew ließ hier den Protagonisten einer Novelle selbstzerstörerische Leidenschaft erfahren, Dostojewski erlebte hier die Höhen und Tiefen seiner Spielsucht und die Tochter des Dichters Puschkin fand hier ihre große Liebe. Anmeldung über die vhs erforderlich. Treffpunkt: Vor dem Hotel Nassauer Hof, Kaiser-Friedrich-Platz.

U28639R 2 UStd. 7,- €
16.05.2020
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr
Dr. Olga Funke



Kultur und Kreativität

Rundgänge und Besichtigungen / Tagesfahrten und Reisen



Eos - Studienreisen

Eos Studienreisen ist ein beliebter Reiseveranstalter für Teilnehmer mit hohen inhaltlichen Ansprüchen. In unserem Programm sind Exkursionen mit kunstgeschichtlichem und archäologischem Schwerpunkt. Aktuelles Programm, Verfügbarkeiten und Kontaktmöglichkeiten unter

www.eos-studienreisen.de

Die meisten Touren begleitet der VHS-Dozent Mario Becker persönlich.

Aktuelle Top-Tipps:

Portugal (2.-11.05. 2020)

Andalusien (2.-10.09. 2020)



EOS Studienreisen
Am hohen Rain 3
61273 Wehrheim
06081-9859409

► Gustavsburg – Stahlhäuser und eine „Gartenstadt“

Das zeitweise zu Mainz gehörige Gustavsburg wird meist vom Zugfenster aus oder durch den alltäglichen Stau am Mainspitzdreieck flüchtig wahrgenommen. Dabei lohnt ein näherer Blick auf das vermeintliche „Aschenputtel“ an der Mainspitze. Eine dem Gartenstadtidéal verpflichtete Werkssiedlung und Wohnhäuser aus Stahl zeugen noch von der vergangenen Größe als Standort des Stahlhochbaues und eines bedeutenden Hafens. Die Führung spannt einen Bogen von der Gründung Gustavsburgs im Dreißigjährigen Krieg bis zur Gegenwart.

Anmeldung über die vhs erforderlich.

U28636R 2,67 UStd. 7,- €

Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Gustavsburg

23.05.2020

Sa, 14:30 – 16:30 Uhr

Bernhard Hager

nochtitlan. 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)
Rückfahrt 16:00 Uhr

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 – ca. 18:00 Uhr

Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► TAGESFAHRTEN UND REISEN



© Hendrik Zwietasch

► 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 Te-

► Medicus – Die Macht des Wissens

Tagesfahrt zur 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) Rückfahrt ca. 16:00 Uhr
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 – ca. 18:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Auf den Spuren des Nikolaus von Kues

Philosophische Tagesfahrt nach Bernkastell-Kues

Diese Tagesfahrt auf den Spuren des berühmten Philosophen, Theologen und Humanisten Nikolaus von Kues (1401 – 1463), latinisiert als Cusanus bekannt, führt in seine Geburtsstadt, das pittoreske Bernkastel-Kues an der Mosel. Die Besichtigung seines Geburshaus in Kues mit örtlicher Führung steht dabei als erstes auf dem Programm. Im Anschluss besteht die Möglichkeit nach einem Spaziergang entlang der Mosel die historisch bedeutsame und wunderschöne Altstadt von Bernkastel zu erkunden. Am Nachmittag wird das Cusanusstift mit einer 90-minütigen örtlichen Führung besucht. Den Abschluss bietet eine Weinprobe – zur freien Auswahl stehen 150 im Keller der Vinothek gelagerte Moselweine, die verköstigt werden können, aber keine Angst, es müssen nicht alle Weine versucht werden... Weinprobe, Einritte und Führungen sind in der Gebührt inbegriffen.

Dr. Matthias Vollet leitet die Kueser Akademie in Bernkastel-Kues und bietet Philosophie-Seminare an der Universität Mainz und der vhs Wiesbaden an, Dr. Salomon-Menger und/oder Elfriede Weber begleiten die Fahrt seitens der vhs.

Rückfahrt: 17:30 Uhr

Diese Tagesfahrt wird in Kooperation mit der vhs Bingen durchgeführt.

U29050R 84,- €
1 Tag, 06.06.2020
Sa, 08:30 – ca. 19:00 Uhr
Dr. Matthias Vollet und/oder Elfriede Weber, Dr. Philipp Salomon-Menger

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



inselhombroich@presse

► 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 (1936 – 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 Museumsplatz 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.

Rückfahrt Neuss 17:00 Uhr

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 – ca. 19:00 Uhr
Angela Cremer, Elfriede Weber

► Malen und Zeichnen in der Lombardei/Gardasee (Norditalien)

V29189R 8 Tage Kursgebühr 490,- € ab 29.08.2020
Doris Happel s. S. 48

► Zum Jubiläumsjahr 2020: Ludwig van Beethovens 250. Geburtstag

Tagesfahrt auf den Spuren von Beethoven in Bonn und zum Beethoven-Haus

Im Dezember 2020 jährt sich Beethovens Geburtstag zum 250. Mal. Im Jahr 1770 wurde Ludwig van Beethoven in Bonn geboren, hier erlebte er seine Kindheit und Jugend. Anlässlich dieses Ereignisses bieten wir eine Tagesfahrt zu dem neu gestalteten Beethoven-Haus in Bonn an, in dem Sie die wichtigsten Lebensstationen Beethovens vor dem Hintergrund historischer Ereignisse erleben können. Das Haus ist eines der wenigen erhaltenen Bonner Bürgerhäuser aus dem 18. Jh. Schon beim Betreten des Innenhofes fühlt sich der Besucher durch das historische Ambiente des Hauses in Beethovens Zeit versetzt, und die Lebenswelt am Übergang vom feudalen zum bürgerlichen Zeitalter wird sinnlich erfahrbar. Hier werden mehr als 200 Exponate rund um das Leben des Künstlers ausgestellt, darunter dessen Hörrohre, originale Handschriften und Instrumente.

Vorher führt ein Stadtrundgang zu vielen Schauplätzen seines Lebens, an denen er musikalisch wirkte und seine Spuren hinterlassen hat.

Voraussichtliche Rückfahrt: 17:00 Uhr

V29010R 69,- €
1 Tag, 22.08.2020
Sa, 09:00 – ca. 19:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber



Ludwig van Beethoven

► Malen und Zeichnen in Bad Alexandersbad im Fichtelgebirge

U29188R 8 Tage Kursgebühr 490,- € ab 20.06.2020
Doris Happel s. S. 48

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.





fotolia © sepy

Beruf und Karriere	70
Xpert	72
Wirtschaftskompetenz	75
Büroorganisation / Sekretariat	75
Führung und Leitung	76
Führungs- / Karrierekompetenz für Frauen	79
Projektmanagement	80
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	81
Selbstmanagement / Work-Life-Balance	85
Beruflicher Auftritt	86
Konfliktmanagement	87
Kommunikation / Rhetorik	88
Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching	93
Bewerbungsunterstützung	94
Berufliche Qualifizierung	95
Schulabschlüsse	97
EDV	98



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

Fachbereichsassistenz

Telefon (0611) 98 89-151

Fax (0611) 98 89-159

E-Mail cschillinger@vhs-wiesbaden.de



Pädagogische Mitarbeiter/innen:

Anny Anany, Robert Baric, Karin Decker, Stefan Hastrich, Anna-Maria Hertlein, Annett Lang, Katarzyna Lech-Zawadzka, Wolfgang Ninsa, Carsten Podlesny, Birgit Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel, Elke Scharmann-Köhler, Yvonne Pioch, Silke Rosenbauer, Heike Ullrich, Uwe Wittholz, Yilmaz Yüksel, Stefan Zimmermann

Verwaltung:

Andrea Rau, Margit Scherrer, Hakan Tutkun, Sabine Wagner, Seher Yalgettekin

► 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 finanziert.



Eine weitere Möglichkeit der finanziellen Förderung ist der **Bildungsprämiengutschein**. Der Fachbereich Beruf ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle für dieses Programm, d.h. Sie können Ihren Zuschuss direkt bei uns beantragen. Unter Telefon (0611) 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 Geschäftssessen 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 regelmäßigen qualifizierten Feedbacks reflektieren möchten
- andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.

Bitte nutzen Sie unter (0611) 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

09.12.2019	T53325BU
09.03.2020	U53325BU
09.11.2020	V53325BU

► Adobe CC Illustrator

15.06.2020	U54120BU
02.11.2020	V54120BU

► Adobe InDesign CC – Aufbau

04.05.2020	U54030BU
26.10.2020	V54030BU

► Adobe InDesign CC – Grundlagen

17.02.2020	U54010BU
28.09.2020	V54010BU

► Affinity Photo –

Bildbearbeitung für Fotografen
10.02.2020 U54069BU
23.11.2020 V54069BU

► Affinity Publisher

02.03.2020	U54070BU
23.11.2020	V54070BU

► Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

20.04.2020	U54850BU
19.10.2020	V54850BU

► AutoCAD mit 3D- Drucker – Einsteiger und Umsteiger

09.03.2020	U54210BU
16.11.2020	V54210BU

► AutoCAD mit 3D-Drucker – Aufbau

22.06.2020	U54220BU
30.11.2020	V54220BU

► Besser mit sich und anderen kommunizieren mit Methoden aus dem NLP

22.06.2020	U51070BU
07.12.2020	V51070BU

► Bildbearbeitung mit Adobe CC

Photoshop - Grundlagen

23.03.2020	U54050BU
14.12.2020	V54050BU

► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop - Aufbau

25.05.2020	U54060BU
18.01.2021	W54060BU

► Business NLP – Basiskurs

23.03.2020	U51050BU
15.06.2020	U51060BU
21.09.2020	V51050BU
30.11.2020	V51060BU

► Contentmanagement mit TYPO3

25.05.2020	U54460BU
23.11.2020	V54460BU

► Datenbank-Programmierung für den Microsoft SQL Server

04.05.2020	U53360BU
------------	----------

► Die Kraft der Kommunikation

16.12.2019	T60023BU
16.03.2020	U60023BU
26.10.2020	V60023BU

► Die Kunst des Verbalen Aikido

23.11.2020	V60029BU
------------	----------

► Die sieben Kellerkinder®

02.03.2020	U51020BU
26.10.2020	V51020BU

► Einführung in die Administration einer Oracle Datenbank

21.09.2020	V53360BU
------------	----------

► Einführung in die Statistik-Software R

11.05.2020	U52896BU
07.12.2020	V52896BU

► Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen

09.12.2019	T50850BU
22.06.2020	U50850BU
07.12.2020	V50850BU

► Erfolgreich sein – Mensch bleiben – Balance zwischen Beruf und Privatleben

20.04.2020	U51210BU
02.11.2020	V51210BU

► Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A

20.04.2020	U50010BU
30.11.2020	V50010BU

► Excel Kompaktkurs

20.04.2020	U52850BU
02.11.2020	V52850BU

► Führung leben

04.05.2020	U50700BU
11.01.2021	V50700BU

► Großartig präsentieren – Menschen gewinnen

10.02.2020	U60020BU
21.09.2020	V60020BU

► Gut und leicht berufliche Entscheidungen treffen

04.05.2020	U51021BU
14.12.2020	V51021BU

► Internetseiten erstellen mit WordPress

11.05.2020	U54485BU
07.12.2020	V54485BU

► IT-Projektmanagement

22.06.2020	U54800BU
30.11.2020	V54800BU

► Makroprogrammierung in Excel

16.03.2020	U52860BU
16.11.2020	V52860BU

► Miteinander statt Gegeneinander – Gewaltfreie Kommunikation

25.05.2020	U60032BU
30.11.2020	V60032BU

► Oracle Datenbankentwicklung mit PL/SQL

12.10.2020	V53350BU
------------	----------

► Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

23.03.2020	U52270BU
------------	----------

► Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

16.12.2019	T50901BU
17.02.2020	U50900BU
11.05.2020	U50901BU
28.09.2020	V50900BU

► Schlagfertigkeit

11.05.2020	U60028BU
16.11.2020	V60028BU

► Schwarze Rhetorik – die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft & Gesellschaft

02.03.2020	U60026BU
19.10.2020	V60026BU

► Stimmig auftreten: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

16.03.2020	U60036BU
21.09.2020	V60036BU

► Systemisch Führen

09.03.2020	U50730BU
09.11.2020	V50730BU

► Veränderungen im beruflichen Kontext anstoßen durch (Selbst-)Coaching

20.04.2020	U51022BU</td



► 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 Administratorenrrechte 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 17.02. – 02.03.2020,
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 (XB)			Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lehn 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			●					●	●
Lehn und Gehalt (1)				●				●	●
Lehn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lehn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●				●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen*	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirklich vorzeigen								●

* 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

► 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.

U50100 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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.

U50110 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 18:30 – 20:30 Uhr

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

► 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.

U50120 395,- €
Webinar
15 Abende, ab 17.03.2020
So, 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.

U50130 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 18:30 – 20:30 Uhr

► Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

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

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.

U50140 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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.

U50150 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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.

U50160 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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



Beruf und Karriere Xpert

Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

U50170 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
Di, 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.

U50180 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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.

U50190 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 18:30 – 20:30 Uhr



flexibel

vhs 

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

Eiget, selbständige Apothekerin

- ✓ 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- undbeitragspflichtigen 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.

U50200 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 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 erstellt, 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.

U50210 395,- €
Webinar
15 Abende, ab 17.03.2020
So, 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.

U50220 395,- €
Webinar
20 Abende, ab 03.03.2020
So, 18:30 – 20:30 Uhr

BILDUNGURLAUBE an der vhs Wiesbaden

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



► WIRTSCHAFTSKOMPETENZ

► 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 Betriebswirtnn benutzte Sprache. Damit sind Sie ein kompetenter Ansprechpartner und verfügen über die notwendige Basis für unternehmerisches Denken und Handeln:
Bilanzierung

- Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung) – Grundzüge und wesentliche Begriffe
- Ermittlung des Jahresergebnisses
- Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen

- Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

Kostenrechnung

- Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
- Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
- Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
- Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht

- Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
- Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname
- Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

Der Kurs kann mit der Prüfung zum EBC*L (zgl. 159 €) abgeschlossen werden. Der Preis beinhaltet das vierbändige Lehrwerk. Herr Reinisch ist Dipl.-Kaufmann, Herr Rodig ist Dipl.-Betriebswirt.

U50010BU 60 UStd. 485,- €

Bildungsurlaub:

1 Woche, ab 20.04. und
2 Samstage, 09.05. und 16.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:30 Uhr

Jürgen Reinisch

V50010BU 60 UStd. 485,- €

Bildungsurlaub:

1 Woche, ab 30.11.2020 und
2 Samstage, 19.01. und 30.01.2021

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:30 Uhr

Thomas Rodig

► Buchführung – Grundlagen

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

U50020 60 UStd. 495,- €

15 Abende, ab 10.02.2020

Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Patrick Bilo

► 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

U50030 60 UStd. 495,- €

15 Abende, ab 20.04.2020

Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Patrick Bilo

► 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 Programmdaten?
- 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 Buchungsjourale und der Konten

– Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung

– Offene-Posten-Auswertung

– Monatsabschluss

– Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

U50040 40 UStd. 495,- €

2 Wochenenden, ab 18.04.2020

Sa + So, 09:00 – 17:00 Uhr

Patrick Bilo

► 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, Fremdwörtern und Negativformulierungen
- Besonderheiten des kaufmännischen Schriftverkehrs

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

U50675 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 21.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Marlen Ehbrecht

www.vhs-wiesbaden.de

► Bedingungsloses Grundeinkommen

Sozialromantik oder Notwendigkeit?

U11400 18.03.2020 40,- €
s. S. 14



Beruf und Karriere

Büroorganisation / Führung und Leitung

► 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!

U50680B 8 UStd. 80,- €

4 Abende, ab 04.03.2020

Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

U50680C 8 UStd. 80,- €

4 Abende, ab 24.04.2020

Fr, 17:00 – 18:30 Uhr

U50680D 8 UStd. 80,- €

4 Abende, ab 10.06.2020

Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

Margit Allgeier

► 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.

U60005 5 UStd. 55,- €

1 Samstag, 16.05.2019

10:00 – 14:00 Uhr

Gernod Dudda

besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.

Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

U60009 8 UStd.

105,- €

1 Samstag, 14.03.2020

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, indem Sie die Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und der Systemischen Arbeit (nach Dr. Gunther Schmidt) auf Ihre Führungsaufgabe übertragen und anwenden. 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
- Kernelemente des NLP und systemischer Führung

► 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

Bundesagentur für Arbeit

Beschäftigten mit dem Programm Qualifizierungsgutscheine 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.

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

**Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie**

Die Höhe der Förderung beträgt weiterhin 50 Prozent der Veranstaltungsgebühren, sogenannten 1.000-Euro-Grenze). Prüfungen und Pflichtfortbildungen sind unter bestimmten Bedingungen förderfähig.

Seit dem 1. Juli 2017 gelten verbesserte Bedingungen für den Erhalt und den Einsatz eines Prämienabgangscheins. Prämienabgangscheine 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 Prämienabgangschein 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.

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Europäische Union

Weitere Logos:
Wir beraten Sie gern!
Terminvereinbarung oder Beratung unter: Tel.: 0611/9889-151



- Prinzipien erfolgreicher Führung mit Menschlichkeit
 - Führen in Krisen und Veränderungssituationen
 - Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
 - Teamcoaching und Teamentwicklung, Zugehörigkeit im Team stärken
 - Gesprächstypen zielorientierter Führung
 - Optimierung Ihres persönlichen Führungsmodells
 - Werte und Ethik, aktuelle Trends
Methoden: Video-Feedback Einzel- und Gruppenaufgaben, Fallanalyse und intensives Feedback.
- Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

U50700BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 04.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

W50700BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 11.01.2021

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

► Systemisch Führen

Ein erprobter Ansatz, den Herausforderungen von Leitung und Mitarbeiterführung gewachsen zu sein, ist systemisches Denken. Aber was heißt „systemisch“? Der Begriff ist in aller Munde, aber was kann er für praktisches Handeln bedeuten? Systemisches Arbeiten schließt Beziehungen, Kommunikation, potentielle Veränderungen und die Umwelt ein. Es lässt Raum für persönliches Wachstum, für Verantwortung für sich und das Arbeitsergebnis und für Engagement. Systemisch zu führen heißt, individuell statt standardisiert zu arbeiten und die Aufgabe, die arbeitenden Menschen und die Bedingungen gleichwertig im Blick zu haben. Ein Merkmal solchen Handelns sind Fragen: Wozu ist das gut? Wo liegt der Sinn? Wer profitiert davon? Sie werden vor fertigen Antworten bevorzugt. Beobachten, achtsam und bereit für neue Lösungen zu sein, zeichnet systemisch denkende Leitungskräfte aus. Während des Bildungsurlaubs werden diese Herangehensweisen z.B. bei folgenden Themen praktisch erarbeitet:

- Was ist Führen? Rollenverständnis von Leitungskräften
 - Techniken und Methoden von Führung und ihre Grenzen
 - Umgang mit schwierigen Situationen
 - Der eigene Führungsstil
- Herr Königstein ist Dipl.-Psychologe und systemischer Organisationsberater.

U50730BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 09.03.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Achim Königstein



Monika Schnabel ist Organisationsberaterin und war mehrere Jahre Führungskraft und Leiterin einer Organisationsabteilung. Häufig sind es die Strukturen und die Kultur im Unternehmen, die das Verhalten der Menschen beeinflussen. Deshalb ist es hilfreich, bei Problemen die organisatorische Perspektive einzunehmen. In ihren Workshops will sie Führungskräften und Projektleitern ein Set an Know-how und Tools vermitteln und sie ermutigen, „smartes Organisieren“ im Management- und Führungsalltag einzusetzen.

© Astrid Köhler

V50730BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 09.11.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Achim Königstein

► Gestern Kollege – heute Chef

Teil 1: Wie Ihnen der Rollenwechsel gelingt

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 Führungsrolle aus der organisatorischen Perspektive. Wir betrachten zunächst die Rahmenbedingungen und die Anforderungen für Ihre neue Aufgabe. Daraus erarbeiten wir praktische Lösungsansätze, mit denen Sie nicht nur die ersten 100 Tage erfolgreich gestalten können. Themen sind u.a.:

- 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

Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

U50725 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 24.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 25.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Monika Schnabel

► Gestern Kollege – heute Chef

Teil 2: Wie Sie Ihre individuelle Führungsrolle gestalten

Sie kennen bereits die wichtigsten Herausforderungen und können Ihre Führungsaufgaben im Pflichtprogramm gut meistern. Nun geht es um die Kür. Wie werde ich eine erfolgreiche und anerkannte Führungskraft? In diesem Workshop erarbeiten Sie eine individuelle Roadmap für Ihre Führungsstrategie. Welche Stärken bringen Sie mit? Und wo ist Ihre Achillesferse? Wir gleichen dies ab mit der Unternehmenspolitik, den formalen und informellen Netzwerken und Ihren Rollenanforderungen. Daraus erarbeiten wir praktikable Handlungsansätze für die (Selbst-)Entwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit.

Themen sind u.a.:

- Unternehmenspolitik und Machtstrukturen
- Unternehmenskultur und Führungsstile
- Führungspersönlichkeit und Potenzialorientierung

Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

U50726 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 15.05.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 16.05.2020, 09:00 – 17:00 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



Beruf und Karriere

Führung und Leitung

- Lösungen für konkrete Teamherausforderungen und Steuerung gruppendynamischer Prozesse
- Methodik zur Entwicklung einer werteorientierten Teamvision

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

U50730 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 08.05.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.05.2020, 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>)

U50735 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Bitte beachten Sie unsere **Gesundheitskurse** Yoga, Achtsamkeit, Energie u.ä. ab S. 174

► BEM – Betriebliches Ein-gliederungsmanagement

„Seit 2004 sind Arbeitgeber verpflichtet, länger erkrankten Beschäftigten ein Betriebliches Ein-gliederungsmanagement (kurz: BEM) anzubieten. Das BEM dient dem Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit und ist ein Instrument, um den Folgen des demographischen Wandels wirksam zu begegnen. Gleichzeitig sichert das BEM durch frühzeitige Intervention die individuellen Chancen den Arbeitsplatz zu behalten.“ So steht es auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. In diesem Seminar geht es darum, wie das BEM konkret funktioniert, was Sie bei einer Durchführung beachten müssen



shutterstock©SFIO CRACHO

und welche Fähigkeiten Sie als BEM Beauftragten unterstützen. Frau Kahmann ist lizenzierte Mediatorin des Bundesverband Mediation und anerkannte Trainerin des Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.

Frau Dunsbach ist zertifizierte Mediatorin BM®.

U50740 15 UStd. 295,- €
1 Wochenende
Fr, 13.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann, Sandra Dunsbach

► 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.

U51440 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.03.2020, 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 Ebrecht ist Dipl.-Kauffrau.

U51450 10 UStd. 105,- €
1 Samstag, 28.03.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ebrecht

► 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?

Beruf und Karriere

Führung und Leitung / Führungs- und Karrierekompetenz



Folgende Themen werden im Kurs angesprochen:

- Reise durch die Generationen – vom Baby-boomer zur Generation Z
- Welche Rolle nimmt der Ausbildende 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.

U51455 10 UStd. 105,- €
1 Samstag, 25.04.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht



shutterstock@Yuri Shevtsov

- Ihr Team und ihre Führungsrolle
 - Clever organisieren und leiten
- Monika Schnabel ist Bankbetriebswirtin und Organisationsberaterin mit mehrjähriger Führungserfahrung.

U50856 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Monika Schnabel

► Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souverän zu handeln bedeutet, flexibel und gelassen mit Unvorhergesehenem umzugehen, in Konfliktsituationen sachlich zu bleiben und den Überblick zu behalten. Souveräne Menschen gehen Aufgaben mit Umsicht und Weitblick an und vermitteln Vertrauen. Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr Leben / Berufsleben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coachin.

U50865 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 15.02.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 16.02.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

– Anzeige –



► FÜHRUNGS- UND KARRIEREKOMPETENZ FÜR FRAUEN

► Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensivtraining für Frauen, die eine Leitungsfunktion anstreben oder vorhandene Führungskenntnisse 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

U50850BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.06.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

V50850BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 07.12.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Erfolgreich führen – Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Trainerin und Coachin.

U50855 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Sa, 29.02.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 01.03.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Frauen in Führung

Wie Sie Ihre Rolle als Führungskraft oder Projektleiterin erfolgreich gestalten

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den besonderen Herausforderungen für Frauen in Leitungsfunktionen.

Dazu beleuchten wir die Rahmenbedingungen Ihrer Rolle und die Organisations- und Machtstrukturen im Unternehmen. Für Ihre Aufgaben als Vorgesetzte oder Projektleiterin erarbeiten wir daraus praxisgerechte Handlungskonzepte. Die bewusste Gestaltung Ihrer eigenen Führungsstrategie hilft Ihnen, die Stolperfallen im Führungsalltag clever zu umschiffen.

Themen sind u.a.:

- Unternehmens- und Führungskultur
- Machtstrukturen und Stolperfallen



Beruf und Karriere

Projektmanagement

► 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, Aufwandschätzung, Prioritäten

Projektkontrolle und -steuerung

- Basisplan, Tracking, Soll/Ist Vergleiche, Was-Wäre-Wenn, Earned Value, Trendanalysen

Projektabchluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

T50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 16.12.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

U50900BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 17.02.2020

Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

U50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 11.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

V50900BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 28.09.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

V50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 14.12.2020

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

U50910 15 UStd. 205,- €

1 Wochenende

Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 06.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Siegfried Reuscher

- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung

- Abnahme: Abnahmeverfahren, Abnahmedokumentation

- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

U54800BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 22.06.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Rainer Huthmann

V54800BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 30.11.2020

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-Zusammenschnitt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken u. Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl. Informatiker (FH).

U54850BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 20.04.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Patric Eid

V54850BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 19.10.2020

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)

U54855 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.03.2020, 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

U54860 8 UStd. 95,- €

1 Samstag, 16.05.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

► SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ AM ARBEITSPLATZ

► Dein Kompetenzraum

Kennst Du Deine Stärken und Du weist auch, wie Du sie darstellen kannst?

In einem geführten Brainstorming erarbeiten wir, in Deinem beruflichen Kontext, Deine Stärken, Erfolge, Fähigkeiten und vieles mehr. Du wirst Dich wundern, was Du alles kannst, wenn Du es erst siehst. Ja, wir visualisieren die Ergebnisse. Mit realistischen Übungen wenden wir diese Ergebnisse an.

Eine gute Übung und Vorbereitung für alle Veränderungswilligen, Bewerber, oder Menschen, die sich für eine Gehaltsverhandlung vorbereiten.

Was Du aus dem Workshop mitnimmst:

- Du kannst sicher Deine Stärken in jeder Situation darstellen
- Du bekommst eine neue Sicht auf Deine Fähigkeiten
- Du lernst Dich sicher zu präsentieren
- Du erhältst wertvolles Feedback

Die Dozentin ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken für Vertrieb, Marketing und Public Relation, Coach und Konsultant für Vertrieb.

U51027 8 UStd. 85,- €
1 Samstag, 09.05.2020
09:00 – 16:00 Uhr
Gudrun Traumann

► Die sieben Kellerkinder

7 Talente entdecken

Das dynamische Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ beschreibt kreative Energien, die jedem Menschen innewohnen. Ein Leben ohne die aktive Beteiligung der Kellerkinder® ist öde und langweilig. Außerdem verwalten die sieben Kellerkinder® die Antworten auf entscheidende Lebensfragen:

- Die sieben Kellerkinder® als Typen
- Sieben Grundeigenschaften in Analogie zu den sieben Kellerkindern®
- Die sieben Rhythmen der Kellerkinder®
- Zusammenstellung von Teams mithilfe des Sieben Kellerkinder® Modells
- Balance zwischen den Sieben Kellerkindern®
- Eigene Kellerkinder® Sketche entwickeln und darstellen
- Für Konfliktsituationen aus dem Businessalltag über das „Kellerkinderspiel“ und die „Sieben Kellerkinder® Aufstellungen“ eine Lösung erarbeiten
- Der „best case“ wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Die sieben Kellerkinder® und ihre transformierten Qualitäten in gespielten Alltagssituationen

Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Bequeme Kleidung ist erwünscht. Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter. Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin. Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

U51020BU 40 UStd. 345,- €
Galli Training Center Adelheidstraße 21
Bildungsurlaub

1 Woche, ab 02.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

V51020BU 40 UStd. 345,- €
Galli Training Center Adelheidstraße 21
Bildungsurlaub

1 Woche, ab 26.10.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge





Beruf und Karriere

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN

► Business NLP – Basiskurs

Mit NLP (= Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen Sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie, Ihre Kunden, Ihre Kollegen und Mitarbeiter, kurz: Ihr ganzes Umfeld.

- Verabschieden Sie sich von alten Ängsten
- Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen
- Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen
- Sie werden ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln
- Sie werden Sprache nutzen können, um Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant zu führen
- Ihre Menschenkenntnis wird sich deutlich steigern

Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.

- Einführung in die Grundlagen des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Ziele-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Repräsentationssysteme
- Pacing, Leading, Rapport
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Time-Line
- Six-Step-Reframing
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung)

Anita Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und – Lehrcoach und Heilpraktikerin Psychotherapie.

U51050BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 23.03.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

U51060BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 15.06.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

V51050BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 21.09.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

V51060BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 30.11.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Anita Heyer

► Besser mit sich und anderen kommunizieren mit Methoden aus dem NLP

Bei dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) handelt es sich um einen ursprünglich aus der Kurzzeitherapie heraus entstandenen vielschichtigen Ansatz zur schnellen und nachhaltigen Veränderung limitierender Muster. Zentrale Aspekte sind dabei eine effektive Kommunikation, die Beseitigung mentaler bzw. emotionaler Blockaden und das Erschließen kraftvoller Ressourcen. NLP stellt dazu eine umfangreiche Bandbreite an Formaten zur Verfügung und ermutigt den Anwender, sein Gehirn systematisch und zielorientiert zu nutzen. Anhand präziser kommunikativer und mentaler Werkzeuge sollte es dabei gelingen, das eigene innere Erleben, das darauf basierende Verhalten, aber auch dasjenige unserer Interaktionspartner, gezielt zu verändern. Erfolge werden dadurch planbar, realisierbar und reproduzierbar. In diesem Bildungsurlaubseminar werden den Teilnehmern die Grundlagen des NLP vermittelt und ihnen bereits eine Reihe hochwertiger Werkzeuge zum Erlangen der „Lufthoheit“ über das Denken, Fühlen und Handeln in die Hand gegeben.

Schwerpunkte:

- Die Entstehung und das Menschenbild des NLP
 - Die Grundannahmen des NLP
 - Die Vorstellung ausgesuchter NLP-Formate
- Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

U51070BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 22.06.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

V51070BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche ab 07.12.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

► Gut und leicht berufliche Entscheidungen treffen

Geht es Ihnen auch so: Wenn Sie sich entscheiden müssen, bekommen Sie Magenverstimmung? Sie drücken sich gern vor Entscheidungen oder lassen andere für sich entscheiden? Wenn Ihnen jemand das Messer auf die Brust setzt, entscheiden Sie unter Druck und überlegen anschließend immer wieder, ob das wohl die richtige Entscheidung war? Vielleicht revidieren Sie auch hin und wieder Ihre Wahl oder entscheiden sich in letzter Minute noch um?

Die meisten Menschen entscheiden nicht gerne, heißt doch eine Entscheidung treffen, sich von einer anderen Option zu verabschieden. Wenn Sie dazu gehören, finden Sie durch dieses Seminar einen Weg, wie Sie in Zukunft besser entscheiden können. Sie erfahren von der Hirnforscherin, was das Wesen einer Entscheidung ausmacht, warum wir uns oft schwer mit ihr tun und wie Sie dennoch gute Entscheidungen treffen können. Sie lernen verschiedene Entscheidungstypen kennen, werden sich in ihnen verorten und für sich ganz persönlich erfahren, welches – je nach Situation und Art der Entscheidung – die besten Entscheidungsstrategien für Sie sind. Dr. Sarah Gierhan ist Coach und Neuropsychologin.

U51021BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 04.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. Sarah Gierhan

V51021BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 14.12.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. Sarah Gierhan

► Veränderungen im beruflichen Kontext anstoßen durch (Selbst-)Coaching

Kennen Sie das? Sie sind im Prinzip zufrieden, aber einige Ihrer Verhaltensweisen- oder Denkweisen gefallen Ihnen selbst nicht. Zum Beispiel fühlen Sie sich mitunter zu perfektionistisch, zu ungeduldig, zu wenig feinfühlig, vielleicht geben Sie zu schnell auf, können sich nicht gut beherrschen oder setzen andere zu sehr unter Druck (oder lassen sich zu schnell unter Druck setzen). Sie würden dieses Verhalten gerne verändern, wissen aber nicht, wie?

Niemand kennt Sie so gut, wie Sie sich selbst. Und genau hier setzen (Selbst-)Coaching-Methoden an: Sie unterstützen Sie dabei, Ihr Verhalten zu reflektieren und eine neue Verhaltensweise zu erlernen. Sie helfen, den Scheinwerfer auf bislang unbelichtete Flecken zu richten, die Gedanken zu sortieren und schließlich eine Lösung zu finden. Was auch immer Sie ändern wollen in Ihrem beruflichen Leben (bei sich selbst, im Team oder bei Arbeitsabläufen), in diesem





Dr. Sarah Gierhan

Warum denkt, fühlt und handelt der Mensch so, wie er oder sie es tut? Und was kann jeder einzelne tun, um zufriedener und glücklicher zu leben? – Mit diesen Fragen beschäftigt sich Dr. Sarah Gierhan aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Sie setzt ihr Wissen aber auch in die Praxis um: Als zertifizierter Business Coach begleitet die promovierte Neuropsychologin Menschen bei beruflichen Themen (z.B. Entscheidungen, Veränderungen, persönlicher Analyse und Weiterentwicklung, beruflicher Orientierung, Work-Life-Balance, Umgang mit Stress) – individuell, ehrlich, effektiv.
[\(<http://saraghierhan.de>\)](http://saraghierhan.de)

© Sarah Gierhan

Kurs werden Sie (Selbst-)Coaching-Methoden erlernen, mit denen Sie Ihre eigenen Anliegen bearbeiten können. In Einzel- und Gruppenarbeiten lernen Sie Methoden aus dem Konstruktivismus, der humanistischen Psychologie und dem systemischen Coaching kennen. Dabei werden Sie von der Kursleiterin engmaschig angeleitet und unterstützt. Das Gelernte werden Sie nach dem Besuch im Alltag niederschwellig einsetzen können. So haben Sie auch in Zukunft Möglichkeiten an der Hand, sich selbst zu coachen, wann immer Sie Bedarf haben.

Dr. Sarah Gierhan ist Coach und Neuropsychologin.

U51022BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 20.04.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Dr. Sarah Gierhan

V51022BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche, ab 16.11.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
 Dr. Sarah Gierhan

► Persönlichkeitstypen erkennen

Mehr Sicherheit im Umgang mit Kunden, Kollegen und Chefs

Lernen Sie Ihre Kollegen besser kennen und verstehen. Nutzen Sie die Signale der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und sehen Sie sich selbst, ihre Kollegen und Bekannten in einem neuen Licht. Sie werden verstehen, welche Vorlieben Ihre Gesprächspartner haben, um sie richtig ansprechen und eine gewinnende Kommunikation aufzubauen 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.

V51024 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 30.10.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 31.10.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
 Sabina Ziegler

► 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 ein 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 absolut richtig in diesem Training

- Sie werden anhand von vielen leicht anwendenden 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.

U51046 30 UStd. 145,- €
 2 Wochenenden ab 20.03.2020
 Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
 Frank R. B. Dressel

► 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.

U51440 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 27.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 28.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
 Nadja Marcour



Beruf und Karriere

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

► Interculturelle 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
- Interculturelle Kommunikation
- Wie bewege ich mich in fremden Kulturen
- Was bedeutet Integration und wie kann sie erreicht werden

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

U51450 10 UStd. 105,- €
1 Samstag, 28.03.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

► 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 Ausbildende 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.

U51455 10 UStd. 105,- €
1 Samstag, 25.04.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

► 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 Anwendungsbereiche. 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.

U51026 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr., 24.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa., 25.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes.

Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

– 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





► 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 Weiterbildungmaßnahmen 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. Damit Sie optimal von den Inhalten des Workshops profitieren können bitten wir Sie, Ihre Unterlagen zu aktuellen Lernprojekten (Sprachkurse, Fachbücher, o.ä.) mitzubringen. Herr Frank wird Ihnen dann anhand Ihrer Unterlagen praktische Tipps zum schnelleren und effektiveren Lernen geben. Außerdem bitten wir Sie ein Überraschungsei mitzubringen.

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..

Buchempfehlung: Sven Frank, „Speedlearning – die Erfolgstechniken für Beruf, Schule und mehr“ Redline Verlag, 2018, ISBN-13: 978-3868817201

U51240 10 UStd. 115,- €
1 Samstag, 28.03.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Sven Frank

► 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 Bildungsrabau 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 wirksamen Verhaltensstrategien ergänzen
- Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
- Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
- Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
- Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
- Burnout-Symptome erkennen u. 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.

U51210BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsrabau
1 Woche, ab 20.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

V51210BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsrabau
1 Woche, ab 02.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

► Wieder mehr „Ich“

Vom reinen Funktionieren zum selbstbestimmten Sein und Tun

Fragen Sie sich gelegentlich, wo eigentlich die Zeit hin ist und wo eigentlich Sie in Ihrem Leben geblieben sind? Dann fühlen Sie sich wahrscheinlich wie in einem Hamsterrad: getrieben, fremdbestimmt. Sie jonglieren, Sie funktionieren. Aber sind Sie selbst noch dabei?

Manche beschreiben es auch so: Am wichtigsten ist, dass alles läuft, wofür ich verantwortlich bin und dass es den Menschen in meinem Umfeld gut geht. Danach kümmere ich mich um mich selbst. Wenn ich ehrlich bin, bekomme ich nicht genügend Schlaf, manchmal vergesse ich zu essen oder esse zuviel und dabei genau das Falsche. Ich bewege mich nicht genug, habe zu wenig Zeit für meine Freunde und was ich gerne mal gemacht habe. Wenn ich mal ein Buch zur Hand nehme. Schlafe ich darüber ein. Entscheidungen werden irgendwie ohne mich getroffen. Ob das, was ich mache oder arbeite, mir Spaß macht, ist zweitrangig. Was mir guttut, ist schon lange kein Thema mehr.

Wenn Sie an dieser Situation etwas ändern wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden Antworten finden auf die Fragen: wie schaffe ich es, nicht mehr nur gut zu funktionieren, sondern auch meine inneren Wünsche ernst zu nehmen? Wie komme ich vom fremdbestimmten Handeln in Arbeit, Familie, Gesellschaft wieder zu einem selbstbestimmten Sein und Tun?

Wie kann ich mein Penum bewerkstelligen, aber dennoch nicht zu kurz kommen. Wer sich selbst in den Mittelpunkt stellt, ist ausgeglichener und bewältigt gelassen und gestärkt seine Aufgaben. Wer aus eigenem Antrieb handelt, hat mehr Motivation und Energie. Wer (wieder) das Gefühl hat, das eigene Leben selbst zu gestalten und nicht mehr nur gelebt zu werden, wer wieder einen Zugang zu sich selbst hat, wer sich wieder wichtig nimmt und nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen handelt, wird glücklicher!

Dr. Sarah Gierhan ist Coach und Neuropsychologin.

U51215BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsrabau
1 Woche, ab 11.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Sarah Gierhan

V51215BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsrabau
1 Woche, ab 19.10.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Sarah Gierhan



Beruf und Karriere

Selbstmanagement / Work-Life-Balance / Persönlicher Auftritt

► 7 Resilienzstrategien für den Beruf

Mir Freude und Motivation jeden Morgen aufs Neue am Arbeitsplatz zu erscheinen, wird für immer mehr Menschen zu einem Problem. Wie können wir den ständig wechselnden Herausforderungen begegnen. Was können wir tun, damit es klare Grenzen zwischen Arbeit- und Privatleben gibt. Es gibt Menschen, denen gelingt das besser als anderen. Die Forschung spricht hier von Resilienz, ein Begriff, der aus der Materialwissenschaft kommt. Dort beschreibt Resilienz das Phänomen, dass ein Körper sich unter Druck verformen und sich danach wieder in den ursprünglichen Zustand zurückbegeben kann. Menschen mit hoher Resilienz – eine gefragte Fähigkeit in der Arbeitswelt – verfügen über mehr Widerstandskraft in außergewöhnlichen Situationen. Sie können besser mit Krisen, Niederlagen und Veränderungen umgehen. Sie stehen aktiv im Leben und gestalten ihr Umfeld. Sie blicken optimistisch in die Zukunft und sind daher ausgeglichener.

Die gute Nachricht, Resilienz lässt sich trainieren! Zusammen erarbeiten wir 7 Resilienz-Hacks, die wir im Berufsalltag schnell anwenden können.

1. Positive Grundeinstellung
2. Bewusst Körpersignale wahrnehmen
3. Akzeptanz – statt gegen Windmühlen zu kämpfen
4. Lösungsorientiert handeln
5. Auf die innere Stimme hören
6. Eigenverantwortlich handeln
7. Wertschätzend kommunizieren und vernetzt arbeiten

Die Dozentin ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken für Vertrieb, Marketing und Public Relation, Coach und Konsultant für Vertrieb.

U51220 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► 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.

U51230 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

► PERSÖNLICHER UND BERUFLICHER AUFTRITT

► Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souverän zu handeln bedeutet, flexibel und gelassen mit Unvorhergesehenem umzugehen, in Konfliktsituationen sachlich zu bleiben und den Überblick zu behalten. Souveräne Menschen gehen Aufgaben mit Umsicht und Weitblick an und vermitteln Vertrauen. Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr Leben / Berufsleben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

U50865 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Sa, 15.02.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
So, 16.02.2020, 09:30 – 16:30 Uhr
Regina Siepelmeyer

► Souveränitätstraining für Führungskräfte

In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakte. 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>)

U50735 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

► Körpersprache und Präsenz (Grundlagen)

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Die emotionale Körpersprache und Wahrnehmung hat häufig eine größere Wirkung als das gesprochene Wort. Oft werden Sympathien oder Antipathien, Rollenwahrnehmung und Führungsakzeptanz kaum bewusst durch die Interpretation der Körpersprache aufgebaut. Vorurteile sind schwer zu revidieren. Daher ist es für eine erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig, die eigenen Muster und deren Wirkung kennenzulernen. In praktischen Übungen und mit dem Einsatz von Videofeedback arbeiten wir behutsam an einem alternativen, angemessenerem Repertoire:

- Bestandsaufnahme des ersten Eindrucks und das Körpersprache ABC
- Territoriale Körpersprache entschlüsseln und anwenden
- Durch klare Signalsetzung die Kommunikation verbessern
- Mit Charisma und guter Stimme wirken
- Anwendungstechniken und Strategien für den beruflichen Alltag
- Erste-Hilfe-Paket für den Umgang mit Stress und Nervosität

Frau Soukup ist Schauspielerin. (<http://www.blood-and-water.de>)

U51320 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 13.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

► Körpersprache und Präsenz (Aufbau)

Nach einer kurzen intensiven Vertiefung der Stimm- und Körpersprachen- Basics erfolgt eine Auseinandersetzung mit Hindernissen bei der praktischen Realisierung von Veränderungsvorhaben: Ließen sich die Erfahrungen aus dem Seminar realisieren? Hatten erarbeitete Strategien die erwünschte Wirkung? Welche Schwierigkeiten sind beim Umsetzen aufgetaucht? Wie können diese Probleme mit angewandter Stimm- und Körpersprachentechnik gelöst werden? Dieses Aufbauseminar 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>)

U51330 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 24.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.04.2020, 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/
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

U60031 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende
Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.03.2020, 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 zusammentreffen. Eine kooperative Haltung in Verbindung mit konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikationstechniken ist wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement.

- Ursachen und Merkmale von Konflikten
- Konfliktarten und Konfliktkörper
- 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

U51410 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende
Fr, 19.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.06.2020, 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.

U51440 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.03.2020, 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.

U51450 10 UStd. 105,- €

1 Samstag, 28.03.2020,
09:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht



Beruf und Karriere

Konfliktmanagement / De-Eskalation / Kommunikation / Rhetorik

► 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

Dieser Kurs kann sowohl beim Fachverband als auch beim CNVC für eine Anerkennung oder Zertifizierung angerechnet werden! Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

U60032BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

V60032BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 30.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

► 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.

U60005 5 UStd. 55,- €

1 Samstag, 16.05.2019
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.

U60009 8 UStd. 105,- €

1 Samstag, 14.03.2020
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

GEWALT FREIE 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
- Selbsteinfühlung, Empathie und Selbstausdruck

U60027 18 UStd. 205,- €

1 Wochenende
Sa, 16.05.2020, 09:30 – 17:30 Uhr
So, 17.05.2020, 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

Die Gewaltfreie Kommunikation (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. Die GFK unterstützt den Mediator in der Arbeit mit den Medianden. Gleichzeitig hilft die GFK dem Mediator gut für sich zu sorgen. Diese Fortbildung entspricht Punkt 3.8 der Standards und Ausbildungsrichtlinien 2018 des Bundesverband Mediation (BM).

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



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 ersten Blogartikel

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.

U60014 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 12.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

► Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Informationen im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen.

Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Websiten: 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.

U60015 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende
Sa, 04.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So, 05.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

V60015 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende
Sa, 07.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So, 08.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

► 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)

– Anzeige –



Fritz-Haber-Straße 4
65203 Wiesbaden-Biebrich
Phone: 0611/9 28 47-0
Fax: 0611/9 28 47-32
info@wiepa.com
www.wiepa.com



interstuhl

GERMAN INNOVATION

MODELL F160
DIE EINLADUNG ZUM
SETZEN UND WOHLFÜHLEN

ZUM SPITZENPREIS

369,- €

(inkl. MwSt.)

ENJOY SEATING PERFORMANCE.





Beruf und Karriere

Kommunikation / Rhetorik

- 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,- €

Bildungsurkab

1 Woche ab 16.12.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

U60023BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurkab

1 Woche ab 16.03.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

V60023BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurkab

1 Woche ab 26.10.2020

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 Erfolgsergebnisse zu schaffen.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

U60025 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 06.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Norbert A. Büth

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.

U60020A 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 21.03.2020, 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.

U60021A 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 03.04.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 04.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► 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 Wohlsein. 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. Lingva 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 Erfolgsergebnisse zu schaffen. Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

U60012 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 24.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 25.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Norbert A. Büth

► Stimmig auftreten: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Verbesserung der individuellen Selbstvermarktung in der modernen Arbeitsgesellschaft

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt, beim Telefonieren sogar bis zu 80 %. Ob bei Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon in schwierigen Situationen oder im privaten Bereich, Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Kleinste Nuancen im Stimmklang entscheiden häufig bereits darüber, ob ein Gespräch mit einem guten Ergebnis oder mit einem Streit zu Ende geht. Stimmliche Herausforderungen zu meistern, lässt sich trainieren. Sie lernen Ihre Sprechatmung kennen – Basis für einen vertrauensvollen, souveränen Informationsaustausch. Sie machen sich mit Ihren Sprechparametern vertraut und üben diese



gezielt einzusetzen. Sie bauen mit Sprechtechnik ihre Überzeugungskraft aus, üben spielerisch Ihre Mitmenschen zu motivieren und mitzureißen. In diesem Bildungsurlaub schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen. Dadurch wird Ihre Stimme zusätzlich entlastet und Sie bauen die Kontaktqualität zu Ihren Gesprächspartnern aus:

- wie Sie mit dem bewussten Einsatz von Atemtechnik bei Ihrem Gegenüber punkten
- 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 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.

Ihre Trainerin ist ausgebildete Schauspielerin, Dozentin für Stimm- und Sprechtechnik, zertifiziert als Businessstrainerin und Businesscoach, für internationale Firmen tätig und Mitglied im deutschen Verband für Training und Coaching.

U60036BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche ab 16.03.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Nadja Soukup

V60036BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche ab 21.09.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Nadja Soukup



Dirk Hannemann unterrichtet seit 15 Jahren als professioneller Kommunikationstrainer und hat sich auf emotionale Rhetorik spezialisiert. Bei ihm kann man lernen, wie man in Präsentationen mit Storytelling fasziniert oder Manipulation erkennt und abwehrt. Er ist ein Idealist im „schönsten Beruf der Welt“ und arbeitet gerne für Institute, in denen die Teilnehmenden aus eigener Motivation ihre Seminare aussuchen. Firmen buchen ihn, wenn es darum geht, weiche Themen mit fassbaren Ergebnissen zu trainieren. Seine beruflichen Anfänge liegen in der Unternehmensberatung, wo er für internationale Konzerne im Change Management eingesetzt war, und im Journalismus. Dirk Hannemann ist am Niederrhein geboren, hat in Frankfurt am Main Politikwissenschaften studiert und wohnt seit zwanzig Jahren in Berlin-Friedrichshain.
[\(<http://saraghierhan.de>\)](http://saraghierhan.de)

© Dirk Hannemann

► 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.

- Mit Zuversicht Menschen für sich gewinnen
- „Hypnotische“ Sprachmuster kennen und anwenden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

U60029 30 UStd. 295,- €
 2 Wochenenden, ab 08.05.2020
 Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

V60029BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche ab 23.11.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

► Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft

Umgang mit Manipulatoren und schwierigen Menschen

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden. Lernen Sie Scheinargumente und Bluffs von guter Argumentation zu unterscheiden und seien Sie besser gewappnet gegen Machtpiele im Büro und emotionale Erpressung. Antworten Sie schlagfertig auf persönliche Angriffe und finden Sie die richtigen Worte für konstruktive Konfliktlösungen. In vielen praxisnahen Übungen spielen wir durch, wie Sie sich mit dem richtigen Einsatz von Sprache vor Manipulationen schützen und gezielt Einfluss nehmen – für Ihren nachhaltigen Erfolg im Beruf und im Privatleben. Inhalte:

- Gute und schlechte Argumente: Bluffs erkennen, Scheinargumente aufdecken
 - Faire und unfaire Gesprächsführung: Blockaden auflösen, Fragen geschickt einsetzen
 - Unnötige Machtpiele: Emotionale Erpressung, Meetings, Strategien gegen Mobbing
 - Charismatische Persönlichkeit: Autorität und Attraktivität erhöhen, Marke Ich ausbilden
 - Konflikte konstruktiv lösen: Harvard Verhandlungsprinzip, schlagfertig gegen Angriffe
- Herr Hannemann ist Trainer für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

U60026BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche ab 02.03.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dirk Hannemann

V60026BU 40 UStd. 345,- €
 Bildungsurlaub
 1 Woche ab 19.10.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dirk Hannemann



Beruf und Karriere

Kommunikation / Rhetorik

► 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
- Fokusierung
- Ideen aufgreifen und weiterverarbeiten
- Der Fehler als Herausforderung und Chance
- Ja-und, statt Ja-aber Prinzip
- Was zählt, ist der Augenblick

Bernhard Mohr ist Dipl.- Schauspieler: www. subitotheater.de und www.pegasustheater.de und Trainer.

U60028BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Bernhard Mohr

V60028BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 16.11.2020
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

Dieser Kurs kann sowohl beim Fachverband als auch beim CNVC für eine Anerkennung oder Zertifizierung angerechnet werden!

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

U60032BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 25.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Elke Wilhelm

V60032BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 30.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Elke Wilhelm

► Small Talk oder das „Kleine Gespräch“

Kennen Sie das: vor dem Seminar oder in der Pause, beim geschäftlichen Empfang, der Befreitung 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 „smalltalke“...

- 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. Gehrmann ist Kommunikations- und Karriereberaterin und freie Profi-Sprecherin.

U60033 10 UStd. 105,- €

1 Wochenende
Sa, 18.04.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Marita Michel

► Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Einführungskurs

U60027 1 Wochenende 205,- €

16. + 17.05.2020, 09:30 – 17:30 Uhr

Ulrike Kahmann s. S. 88

für Mediatoren

U60028 1 Wochenende 185,- €

07.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr +

08.02.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Kahmann s. S. 88

► 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.

U60020BU 15 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 10.02.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

V60020BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche ab 21.09.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Dr. jur. Dennis Teschner

► Flipcharts einprägsam gestalten

Mit diesem Seminar stellen Sie sicher, dass die Informationen, die Sie in Besprechungen und Workshops festhalten wollen, verständlich und ausdrucksstark 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 Pfeil 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.



pixabay©Pexels

U60019 10 UStd. 125,- €

1 Samstag, 25.01.2020

09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

U60020 10 UStd. 125,- €

1 Samstag, 27.06.2020

09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► 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.

U60016 8 UStd. 95,- €

1 Samstag, 06.06.2020

09:00 – 16:00 Uhr

Marita Michel

► 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 DinaA4. Für alle, die ohne Laptop nicht arbeiten können – bringen ihn mit – die andern lassen sich auf das Abenteuer „analoges Arbeiten“ ein.

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

U60017 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 13.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 14.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Gudrun Traumann

► 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

U60018 15 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 06.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Sabina Ziegler

► BERUFLICHE (NEU-)ORIENTIERUNG / COACHING

► Coaching – Karriere- u. 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 Berufszielfindung 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 Berufszielfindung und zur Umsetzung Ihrer geplanten beruflichen Veränderung gegeben:

- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor



Beruf und Karriere

Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching / Professionelles Bewerben

- 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 Um-Orientierung

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 maßgeschneideter 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 Erfolgsergebnisse zu schaffen.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

U51550 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 17.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 18.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Norbert A. Büth

► 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. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir „schauen nochmal drüber“. 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

U51610 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 06.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 07.03.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

► Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, überzeugender 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

U51620 15 UStd. 145,- €
 1 Wochenende
 Fr, 18.09.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
 Sa, 19.09.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

www.vhs-wiesbaden.de

Ihr Weg in den Beruf – wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2020

Die nächsten Termine sind:

Hauptschulabschluss:

ab 21. April / 27. Oktober 2020

Mittlerer Bildungsabschluss:

ab 26. August 2020

Abiturvorbereitung Mathematik Landesabitur 2020

ab 18.01.2020

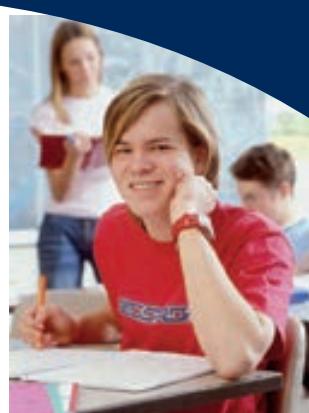
Schneller und besser lernen!

am 05.04.2020

Speedlearning für Schüler/innen 5. - 9. Klasse

am 05.04.2020

Speedlearning für Schüler/innen 10. - 13. Klasse



vhs

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

Telefon: 0611/9889-151
Fax: 0611/9889-159



► BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Diese Kurse sind nicht ermäßigbar,
Ratenzahlung ist möglich

► EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:

- EDV-Grundlagen
 - Windows
 - Word
 - Excel
 - PowerPoint
 - Internet
 - Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)
- Keine Ermäßigung!!

U51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 17.02.2020
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 24.04.2020) – Keine Ferien

V51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 21.09.2020
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 20.11.2020) – Keine Ferien

► 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
- 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 06 11 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

U51930 300 UStd., inkl 100 Std Praktikum 1530,- €
40 Vormittage, ab 04.02.2020
Di + Do, 08:15 – 12:15 Uhr
(endet am 28.07.2020) – keine Ferien!

V51930

300 UStd., inkl. 100 Std. Praktikum 1530,- €
40 Vormittage, ab 15.09.2020
Mo – Fr, 08:15 – 12:15 Uhr
(endet am 07.12.2020) – Keine Ferien!



Thinkstock ©jarenwicklund

► 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 Inklusionsassistenz 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 Voraussetzung

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.

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

AZAV

bag cert

gültig bis 16.4.2024

WIESENBERG VOLKSHOCHSCHULE

GESELLSCHAFT FÜR WEITERBILDUNGSANSTALTEN



Beruf und Karriere

Berufliche Qualifizierung

gen mit einem Bildungsgutschein oder einer Bildungsprämie gefördert werden.

Nähere Informationen unter 0611-9889-153,
Stefan Zimmermann

U51940 180 UStd. 980,- €
30 Nachmittage ab 03.02.2020
Mo + Mi, 13:30 – 18:00 Uhr
(Endet am 20.05.2020) Keine Ferien

► Vorbereitungskurs Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Heilpraktiker für Psychotherapie besitzen die staatliche Erlaubnis, Diagnosen zu erstellen und psychotherapeutisch tätig zu werden, ohne approbierten Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut zu sein. Die Erlaubnis wird erteilt, wenn das für Sie zuständige Gesundheitsamt in einer schriftlichen und mündlichen Überprüfung festgestellt hat, dass Sie Ihr Wissen verantwortungsvoll anwenden und niemanden gefährden. Ein Heilpraktiker für Psychotherapie soll also vor allem die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kenntnisse und Fähigkeiten kennen und entsprechend handeln können.

Dieser Intensivkurs bereitet Sie auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt vor.

Der Umfang beträgt insgesamt 186 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:

- 38 Freitagabende (18:00 – 20:30 Uhr) und
- 9 Samstage (10:00 – 17:00 Uhr) im Zeitraum 30.10.2020 bis 05.03.2022

Die Ferienzeiten in Hessen und Rheinland-Pfalz sind ununterrichtsfrei (außer 01.05.2021).

Nähere Informationen zu Inhalt, Anmelde- und Zahlungsbedingungen erhalten Sie im FB unter der Tel.-Nr. 0611-9889140 (Frau Petzoldt).

Informationsabend

V87010 3 UStd. Eintritt frei
04.09.2020
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

Vorbereitungskurs

V87015 186 UStd. 1400,- €
38 Fr.-Abende + 9 Sa, ab 30.10.2020
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

► Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2020

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.

Informationsabend

Die Informationsveranstaltung zu unserer Zusatzausbildung Mediation ab dem 20.11.2020 bietet Gelegenheit, die Ausbildungsleitung kennen zu lernen und Fragen zu Ausbildungsinhalten und zur organisatorischen Abwicklung zu klären.

V87020 2,67 UStd. Eintritt frei
27.08.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann

Mediationsausbildung

V87025 160 UStd. 2200,- €
vhs, Haus A
7 WE + 1 BU, ab 20.11.2020
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Dorothee Katzberg

► 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 spielerische 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.

U51990 10 UStd. 115,- €
1 Samstag, 06.06.2020
09:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

www.vhs-wiesbaden.de

– Anzeige –


Hessenkolleg
WIESBADEN

Hessenkolleg

Schulen für Erwachsene in Wiesbaden

BILDUNG
Tag & Nacht

- Abitur in 3 Jahren
- Fachhochschulreife in 2 Jahren
- Tagesunterricht
- Bafög von Beginn an

Hessenkolleg Wiesbaden
Alexandrastr. 6-8, 65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/ 98 60 10

0611/986 01-0 · www.hessenkolleg-wiesbaden.de

Abendgymnasium

ABEND GYMNASIUM
WIESBADEN

- Abitur in 3 Jahren
- Fachhochschulreife in 2 Jahren
- berufsbegleitend
- Bafög für die letzten 3 Semester

Abendgymnasium Wiesbaden
Brunhildenstr. 140, 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/ 31 51 38

0611/315138 · www.abendgymnasium-wiesbaden.de



► 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.

Keine Ermäßigung möglich.

U51960 950,- €

52 Vormittage, ab 21.04.2020
Die + Do, 08:15 – 11:30 Uhr

V51960 950,- €

52 Vormittage ab 27.10.2020
Die + 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.

Keine Ermäßigung möglich.

V51970 1850,- €

95 Vormittage, ab 26.08.2020
Mo, 08:15 – 13:15 Uhr
Mi, 10:00 – 13:15 Uhr
Fr, 08:15 – 12:30 Uhr

► Abiturvorbereitung Matematik 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 Prüfungs-

Stefan Zimmermann
Leitung Schulabschlüsse und Lehrgänge

Telefon: (0611) 98 89-153
E-Mail: szimmermann@vhs-wiesbaden.de



aufgaben 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 und nicht mehr so präsente Themen bis zu den Prüfungen aufzufrischen.

T51980 24 UStd. 245,- €

6 Samstage, ab 18.01.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Detlef Tribius

► Abiturvorbereitung Matematik Landesabitur 2021

W51980 24 UStd. 245,- €

6 Samstage, ab 16.01.2021
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!

U51985 4 UStd. 45,- €

1 Sonntag, 05.04.2020
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.

U51986 4 UStd. 45,- €

1 Sonntag, 05.04.2020
14:00 – 17:00 Uhr
Sven Frank



Beruf und Karriere

EDV / EDV für Ältere

► EDV / COMPUTERKURSE

► EDV-EINFÜHRUNGEN

Die Kurse U51910 und V51910 sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich

► EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:

- EDV-Grundlagen
- Windows
- Word
- Excel
- PowerPoint
- Internet
- Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

U51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 17.02.2020
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 24.04.2020) Keine Ferien

V51910 135 UStd. 745,- €
27 Vormittage, ab 21.09.2020
Mo, Mi, Fr, 08:30 – 12:30 Uhr
(endet am 20.11.2020) Keine Ferien

► 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.

U52010 16 UStd. 160,- €
4 Abende, ab 13.02.2020
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► 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
- Computermaus und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

U53505A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 27.01.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 10.03.2020
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505C 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 11.05.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505D 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 17.06.2020
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:

- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: CD, USB-Sticks

U53510A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 10.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53510B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 24.03.2020
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53510C 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 25.05.2020
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

U53515A 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 24.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53515B 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 22.04.2020
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein machen Sie sicher Ihre ersten Schritte ins Internet

- Information zum eignenen Internetzugang
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

U53520B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 23.3.2020
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

U53520A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 2.6.2020
Di, 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, Email, Soziale Netzwerke)
- Internet als Einkaufs- und Dienstleistungszentren 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

U53525A 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 20.4.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

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



► 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

U53700A 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 08.02.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Gerard Moeres

U53700B 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 06.06.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Gerard Moeres

► 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.

U53720A 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 04.03.2020
Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

U53720B 12 UStd. 100,- €
4 Nachmittage, ab 05.05.2020
Di, 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!

U53725A 4 UStd. 34,- €
1 Freitag 01.02.2020
14:00 – 17:00 Uhr

U53725B 4 UStd. 34,- €
1 Freitag 13.06.2020
14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 9: Online-Banking mit PC und Smartphone

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Die Kunden außerhalb der Großstädte sind von diesem Trend besonders betroffen. Als Alternative steht den Kunden ein Online Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z.B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich.

Weiterhin wird bargeldloses Bezahlen auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkarten-gesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Kunden stärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden. Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, welche Möglichkeiten das Online Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkun-den achten sollten.

Im Besonderen deckt der Workshop folgende Bereiche ab:

- Welche Sicherheitsaspekte sind beim Online Banking zu beachten?
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich?
- Wie erfolgt die Nutzung der Online Banking Angebote mit dem Computer?
- Wie kann ich mit dem Smartphone auf mein Konto zugreifen?
- Welche Möglichkeiten bietet mir das Smartphone schnell und einfach Geld an meine Freunde verschicken?
- Wie kann ich mit dem Smartphone im Geschäft bezahlen?

U53730A 6 UStd. 48,- €
2 Nachmittage, ab 29.02.2020
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

U53730B 6 UStd. 48,- €
2 Nachmittage, ab 20.06.2020
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr



Beruf und Karriere

EDV / Office-Anwendungen

► 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.

U52014 9 UStd. 82,- €
3 Abende, ab 12.03.2020
Do, 18:00 – 20:30 Uhr
Steffen Tautermann

► PC-Grundlagen Windows

- 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 Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordner
- 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

U52220A 15 UStd. 160,- €
1 Wochenende
Fr, 24.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

U52220B 15 UStd. 160,- €
1 Wochenende
Fr, 22.05.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.05.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

► OFFICE-ANWENDUNGEN

► Textverarbeitung

► Word Grundlagen

- Das Word-Anwendungsfenster
- Texteingabe, Löschen, Überschreiben, Korrigieren
- Zeichenformatierung, Absatzformatierung
- Tabstopps, Aufzählungen und Nummerierungen
- Seitenlayout gestalten
- Dokumente mit Illustrationen und Graphiken gestalten
- Dokumente speichern, schützen, drucken und versenden

T52610C 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 09:00 – 16:00 Uhr

U52610A 12 UStd. 135,- €

1 Wochenende
Fr, 21.02.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.02.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

U52610B 12 UStd. 135,- €
3 Abende, ab 21.04.2020
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

U52610D 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 05.06.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.06.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

U52650BU 40 UStd. 345,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 02.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

V52650BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 19.10.2020
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 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.

U52653 8 UStd. 95,- €

1 Samstag, ab 14.03.2020
Sa, 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

U52665 4 UStd. 45,- €
1 Abend, 01.04.2020
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Bea Krebs

U52710D 24 UStd. 260,- €
2 Wochenenden, ab 29.05.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

► Excel Aufbau

- Die Datenbankfunktion von Excel
- Die Arbeit mit fortgeschrittenen Formeln und Funktionen
- Die Arbeit mit großen Tabellen
- Daten konsolidieren und kombinieren
- Pivot-Tabellen
- Mit Matrizen arbeiten
- Mit dem Solver arbeiten
- Abfragen mit MS-Query
- Daten importieren und exportieren

U52730A 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Fr, 28.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.02.2020, 09:00 – 18:00 Uhr

U52730B 16 UStd. 175,- €
4 Abende, ab 13.05.2020
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

U52730D 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Fr, 12.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.06.2020, 09:00 – 18:00 Uhr

► Tabellenkalkulation

► Excel Grundlagen

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
- Rechenoperationen und elementare Funktionen
- Diagrammfunktionen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Adressierung
- Bereichsnamen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
- Smart-Tags
- Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

T52710C 24 UStd. 260,- €
2 Wochenenden, ab 06.12.2019
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

U52710A 24 UStd. 260,- €
2 Wochenenden, ab 14.02.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 15:30 Uhr

U52710B 24 UStd. 260,- €
6 Abende, ab 18.03.2020
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

- 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

U52850BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 20.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

V52850BU 40 UStd. 345,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 02.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► Makroprogrammierung in Excel

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstandenen Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein. Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.

Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

U52860BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

V52860BU 40 UStd. 415,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

► Excel Kompaktkurs

- Professionalles Arbeiten mit Excel (Grundlagen und Vertiefungen)
- Struktur des Excel-Arbeitsbildschirms
- Hilfe
- Aufbau von Tabellen und Mappen
- Ausfüllen von Datenreihen

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



Beruf und Karriere

Tabellenkalkulation

► 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.

U52880 12 UStd. 145,- €

1 Wochenende

Fr, 24.04.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 25.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Ralf Rhode

► Einführung in die Statistik-Software R

R ist ein kostenlos verfügbares Programm Paket, mit dem man statistische Fragestellungen

praktisch aller Art bearbeiten kann. Aufgrund des Open-Source-Konzeptes, verbunden mit einer Vielzahl an Funktionen und einer großen Nutzergemeinschaft ist es leistungsfähiger als vergleichbare andere Statistikprogramme. Deshalb gewinnt R auch in Unternehmen und in an Universitäten immer mehr Bedeutung. Für eine erfolgreiche Anwendung sind Kenntnisse des Bedienerkonzepts von R notwendig. Im Seminar wird eine strukturierte Einführung in die Benutzung von R geboten. Hierbei werden statistische Fragestellungen an Fallbeispielen auch unter dem Gesichtspunkt der Statistischen Methodenlehre und der Interpretation der Ergebnisse besprochen.

Kursinhalte:

- Einordnung der Statistik-Software R
- Beschaffung und Installation von R und RStudio
- Bedienerkonzept von R und Umgang mit der Benutzeroberfläche
- Daten ein- und ausgeben: Skalare, Vektoren, Matrizen, Datensätze
- Rechenfunktionen
- Daten exportieren und importieren
- Funktionen für die deskriptive Statistik
- Diagramme erzeugen
- Wahrscheinlichkeitsrechnung und Wahrscheinlichkeitsfunktionen
- Inferenzstatistik mit R: Statistisches Schließen,

Statistisches Testen

- Korrelationsanalyse
- Lineare Regression
- Varianzanalyse (ANOVA)
- Programmieren von R-Scripts
- Verwendung von Verzweigungen und Schleifen
- Programmieren eigener Funktionen

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der Verwendung von R, z.B. Studierende der Wirtschaftswissenschaften, Human- und Sozialwissenschaften, Medizin; Berufstätige mit Interesse an statistischen Fragestellungen; Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 10

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Erfahrungen in der Anwendung von Windows-Programmen, ein wenig Erfahrung mit Excel ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

U52896BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 11.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Ralf Rhode

V52896BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 07.12.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Ralf Rhode

HESSENCAMPUS Wiesbaden
BILDUNGSBERATUNG

Kostenfreie Beratung

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?

E-Mail: hessencampus@vhs-wiesbaden.de


© Robert Baric

Robert Baric
Alcide-de-Gasperi-Str. 5
65197 Wiesbaden
Tel: 0611/9889-171

Für Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schulen (während der Schulzeiten: dienstags, 11:00 - 14:00 Uhr) Hasengartenstraße 2 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/4456 69-40

BILDUNG FÜR LEBEN



► Präsentation

► PowerPoint

Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen):

- Das PowerPoint-Anwendungsfenster
- Neue Präsentationen erstellen
- Entwurfsvorlagen verwenden
- Office-Zwischenablage
- Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bildschirmpräsentation steuern
- Folienübergänge und einfache Animationen
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit PowerPoint:

- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- Masterfolien/Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Mit PowerPoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

T53050C 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2019, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2019, 09:00 – 18:00 Uhr

U53050A 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 14.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.02.2020, 09:00 – 18:00 Uhr

U53050B 16 UStd. 175,- €
4 Abende, ab 20.04.2020
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

U53050C 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.06.2020, 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.

U52014 9 UStd. 82,- €
3 Abende, ab 12.03.2020
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 Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten:

- Emails senden, empfangen und organisieren
- Kontakte und das Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen, Kalenderfunktionen
- Organisation und Automatisierung von Aufgaben

U53130A 12 UStd. 135,- €
3 Abende, ab 02.03.2020
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

U53130B 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 15.05.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.05.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

► DATENBANKEN

► Access

- Datenbankgrundlagen
- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur

- Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
- Grundlagen zu Feldeigenschaften
- Grundlagen von Sortieren und Filtern von Daten
- Einfache Abfragen definieren
- Umgang mit Operatoren
- Formular mit Assistenten erstellen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Weiterführende Abfragetechniken
- Operatoren und Funktionen
- Aktionsabfragen
- Abfragen mit Aggregatfunktionen
- Grundlagen der Formularerstellung und Bearbeitung
- Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
- Externe Daten importieren und exportieren

T53325BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.12.2019
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

U53325BU 415,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

V53325BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub
1 Woche, ab 09.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Datenbank-Programmierung für den Microsoft SQL Server

Aufbauend auf Kenntnissen einer relationalen Datenbank und Kenntnisse einer Programmiersprache führt der Kurs in die Datenbankprogrammierung des SQL Servers ein. Dabei verwenden wir die datenbankspezifische Programmiersprache T-SQL und grafische Tools des SQL Servers.

- Die grafischen Tools des SQL Servers
- Datenbankanlage: Erstellung einer Datenbank
- Datenmanipulation: Einfügen, Verändern, Löschen von Daten
- Select Anweisung
- Tabellenverknüpfung: Inner/Left/Right/Outer Join und Self Join
- Transaktionen: Einleitung/Abschluss von Transaktionen
- Sperrmechanismen: Schreibsperrre und Lesesperrre
- Programmkonstrukte: Lokale und globale Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Sprünge, Einsatz des Cursors
- Stored Procedures , benutzerdefinierte Funktionen und Trigger
- Zugriff mit Access und Visual Basic auf den SQL Server
- Erstellung einer Seminarverwaltungsdatenbank durch die Teilnehmer

Der Kurs orientiert sich an dem Buch von Clemens Konopasek, Sql Server 20XX. Der Erwerb des Buches ist nicht notwendig. Bei Interesse



Beruf und Karriere

Datenbanken / Betriebssysteme / Grafik / Layout / Bildbearbeitung

kann ein weiterführender Kurs angeboten werden.

Voraussetzung: Kenntnisse einer Datenbanksoftware wie z.B. Access und Kenntnisse einer Programmiersprache.

U53360BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub:

1 Woche ab 04.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Eberhard Kaefer

► Einführung in die Administration einer Oracle Datenbank

Ausgehend von Kenntnissen im Umgang mit einer Datenbank wie z.B. Microsoft Access 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
- Export und Import von Daten
- Backup und Restore
- Zugriff mit Microsoft Access und Visual Studio auf Oracletabellen

Der Kurs wendet sich an angehende Datenbankadministratoren, Datenbankentwickler, Mitarbeiter im Support und Interessierte.

V53360BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 21.09.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Eberhard Kaefer

► Oracle Datenbank-entwicklung mit PL/SQL

Der Kurs bietet eine Einführung in die Datenbankprogrammierung unter Oracle mit der Abfragesprache PL/SQL:

- Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
- Planen und Erstellen einer Datenbank
- System- und Objektprivilegien
- Arbeiten mit SQL und PL/SQL
- Datentypen und Kontrollstrukturen
- Zugriff mit Java auf die Oracle Datenbank
- Erstellung einer Seminarverwaltungsdatenbank durch die Teilnehmer

Vorkenntnisse: Kenntnisse einer Datenbanksoftware wie z.B. Access und Kenntnisse einer Programmiersprache

V53350BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 12.10.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Eberhard Kaefer

► 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 Speicher verwaltung, 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.)

U53800 30 UStd. 345,- €

2 Wochenenden, ab 08.05.2020

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Said Hasan Hashemi

► Computer- und Datensicherheit

Sicher im Internet unterwegs

Täglich erfahren wir in den Medien über neue Angriffe und Bedrohungen im Internet. Häufig werden dabei in der Berichterstattung Fachbegriffe verwendet. Der Workshop soll den Teilnehmern helfen, diese Informationen richtig einzuordnen und ein besseres Bewusstsein für potentielle Gefahren zu erlangen. Teilnehmer lernen Risiken und Gefahren rechtzeitig zu erkennen und deren Auswirkungen durch geeignete Gegenmaßnahmen zu verhindern. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Darstellung von potentiellen Gefahren
- Aufzeigen von technischen und menschlichen Schwachstellen
- Erklärung der unterschiedlichen Angriffsmethoden (Viren, Trojaner, Phishing E-Mails, Fake-Shops usw.)

- Darstellung der Auswirkungen eines erfolgreichen Angriffs
- Rechtzeitiges Erkennen von Angriffen
- Aufzeigen von möglichen Schutzmaßnahmen
- Sichere Nutzung von Internet Diensten (Soziale Dienste, E-Mail, Online-Banking)
- Hinweis auf weiterführende Informationsmöglichkeiten

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

T54651 4 UStd. 40,- €

1 Abend, Fr, 13.12.2019

18:00 – 21:00 Uhr

Hartmut Nehme

U54650 4 UStd. 40,- €

1 Abend, Fr, 08.05.2020

18:00 – 21:00 Uhr

N.N.

► GRAFIK / LAYOUT / BILD-BEARBEITUNG / 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 und Instructor.

U54010BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 17.02.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

V54010BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 28.09.2020

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
- Fortgeschritten 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

U54030BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub, 1 Woche ab 04.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gerard Moeres

V54030BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub, 1 Woche ab 26.10.2020

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, 17.01.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 18.01.2020, 09:00 – 17:00 Uhr

Michael Schultes

U54040 15 UStd. 195,- €

1 Wochenende

Fr, 28.02.2020, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 29.02.2020, 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





Beruf und Karriere

Grafik / Layout / Bildbearbeitung

► 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
- Retuschen 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 Vierfarldruck 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

U54050BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

V54050BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub,
1 Woche ab 14.12.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

► Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

Aufbau

In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm Image-Ready in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.

- Unterstützung von Vektorformen
 - Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
 - Ebenerorganisation
 - Einsatz von Ebeneneffekten
 - Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen“ oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse
- Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

U54060BU 40 UStd. 465,- €

Bildungsurlaub,
1 Woche ab 25.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

W54060BU 40 UStd. 465,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 18.01.2021
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

► 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.

U54120BU 40 UStd. 465,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 15.06.2020
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

V54120BU 40 UStd. 465,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 02.11.2020
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

► 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 €

U54069BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 10.02.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Michael Schultes

V54069BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Michael Schultes

► Affinity Publisher

Der Hochleistungsmotor für elegantes DTP

Erwecken Sie Ihre kreativen Ideen zum Leben mit Affinity Publisher – der neuen revolutionären Software für professionelles Desktop Publishing. Von Zeitschriften, Broschüren und Büchern über Poster, Berichte und Briefpapier bis hin zu komplexen Publikationen – diese intuitive App bietet alles, was Sie für ansprechende Layouts mit Texten, Bildern, Grafiken benötigen. Vom ersten Konzept bis hin zur druckfertigen Datei!

U54070BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 02.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

V54070BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

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



► 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.

U54210BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 09.03.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

V54210BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 16.11.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

► 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 Attributten einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

U54220BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 22.06.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

V54220BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 30.11.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

► 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.

U54420	22 UStd.	265,- €
2 Wochenenden, ab 08.05.2020		
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr		
Sa, 09:00 – 15:00 Uhr		

► TYPO3 für Online-Redakteure

Mit dem kostenlosen Content-Management-System Typo3 können Sie Ihre Internets Seiten 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
- Seiteninhaltstypen
- Seiten anlegen und veröffentlichen
- Texte, Bilder und weitere Inhaltstypen einfügen
- Frontend-Editing
- Benutzerverwaltung

► Contentmanagement mit TYPO3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Verwaltung von Websites. Es findet seinen Einsatz bei allen Arten von Unternehmen. TYPO3 ist eine freie und kostenlose Software für dynamische Webseiten; Kennzeichen dynamischer Websites ist die Trennung datenbankgespeicherter Inhalte und des Layouts.

Der Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte von TYPO3: Installion, 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, Sprach-einstellungen, 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

U54460BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 25.05.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

V54460BU	40 UStd.	415,- €
Bildungsurlaub		
1 Woche ab 23.11.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		





Beruf und Karriere

Web-Design / Social Media

► Weblogs und Websites mit WordPress

Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser Plugins und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet zudem beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.

Kursinhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und Plugins; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.

Voraussetzung: Sichere Anwendung von MS Windows unabdingbar.

U54465	15 UStd.	165,- €
1 Wochenende		
Sa, 09.05.2020, 10:00 – 17:00 Uhr		
So, 10.05.2020, 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.

U54485BU	40 UStd.	415,- €
Bildungssurlaub		
1 Woche ab 11.05.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

V54485BU	40 UStd.	415,- €
Bildungssurlaub		
1 Woche ab 07.12.2029		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

► 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 Webseite: 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.

U60015 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende
Sa, 04.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

So, 05.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

V60015 16 UStd. 175,- €

1 Wochenende
Sa, 07.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

So, 08.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

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

U54555 4 UStd. 45,- €

1 Abend, Do, 19.03.2020
18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

► Suchmaschinen-optimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice“-Beispielen 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

► Erfolgreich Bloggen

Vom Redaktionskonzept bis zum ersten Blogartikel

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

► SOCIAL MEDIA / ONLINE-MARKETING

► 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

U54550 10 UStd. 125,- €

1 Samstag, 23.05.2020
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

Beruf und Karriere

Social Media / Datensicherheit



Kreativitätstechniken im Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

U60014 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 12.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Traumann

- Fließtext und Content
 - Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co
- Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

U60015 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Sa, 04.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So, 05.04.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

V60015 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Sa, 07.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
So, 08.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

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.

T54651 4 UStd. 40,- €
1 Abend, Fr, 13.12.2019
18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Nehme

U54650 4 UStd. 40,- €
1 Abend, Fr, 08.05.2020
18:00 – 21:00 Uhr

► 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

Berufliche Weiterbildungslehrgänge an der Volkshochschule Wiesbaden:

EDV für den Beruf	ab 17. Februar 2020
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 10. Februar 2020
Buchführung Grundlagen	ab 10. Februar 2020
Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft @	ab 3. März 2020
Europäischer Wirtschaftsführerschein EBC*L / Modul A:	ab 20. April 2020
Seniorenbetreuung / Alltagsbegleitung	ab 4. Februar 2020
Inklusionsassistent/in	ab 3. Februar 2020
20 Prinzessinnen und ein Frosch - Theaterspielen mit Kindern: Methoden und Konzepte	
Berufl. Weiterbildung für Erzieherinnen und Erzieher	am 6. Juni 2020

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

vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

AZAV
bagcert



Bewerbungsunterstützung und Coaching

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

Bewerbungstraining 18./19. Sept. 2020

Bewerbungstraining und Selbstmarketing für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte 6./7. März 2020



Beruf und Karriere

IT-Projektmanagement

► 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, Prozessrückkopplung
- Abnahme: Abnahmeverfahren, Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

U54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.06.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

V54800BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 30.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

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

► 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

U50910 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 05.06.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 06.06.2020, 09:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

► 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-Zusammenschnitt, 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)

U54850BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 20.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

V54850BU 40 UStd. 425,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 19.10.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 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

U54860 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 16.05.2020
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)

U54855 15 UStd. 205,- €
1 Wochenende
Fr, 20.03.2020, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.03.2020, 09:00 – 17:00 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.

Projektilinitialisierung:

- 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

Projektabchluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

T50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 16.12.2019

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

U50900BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 17.02.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

U50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 11.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

V50900BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 28.09.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Siegfried Reuscher

V50901BU 40 UStd. 425,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 14.12.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 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 Perspektiven 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
- Zeichen 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

► Arbeiten mit dem Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein Einplatinencomputer. Seine Grundfläche entspricht etwa den Abmessungen einer Kreditkarte. Der Raspberry Pi kam Anfang 2012 auf den Markt; sein großer Erfolg ist nicht zuletzt auf den niedrigen Preis von 25 bis 40 € zurückzuführen. Der Rechner so einfach aufgebaut, dass er ohne große Vorkenntnisse zum Programmieren und Experimentieren einlädt. Es existiert ein großes Zubehör- und Softwareangebot für verschiedenste Anwendungsbereiche. Verbreitet ist z.B. die Anwendung als Media-center, da der Rechner Videodaten in voller HD-Auflösung über die HDMI-Schnittstelle an den Fernseher ausgeben kann.

Dieser Kurs führt in die Nutzung und Programmierung dieses faszinierenden Mini-Computers ein und ist geeignet für alle, die Spaß und Interesse am technischen Experimentieren haben und

sich in die frühen Tage der Garagen- Computer-Basteleien zurückversetzen wollen.

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

► Künstliche Intelligenz (Grundlagen)

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

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

U56002 3 UStd. 35,- €
1 Abend, Fr, 24.04.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► Kryptowährungen

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



Beruf und Karriere

IT-Trends / Programmieren / Digitalisierung

gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

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

U56006 3 UStd. 35,- €
1 Abend, Fr, 06.03.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

► PROGRAMMIEREN

► Programmieren in C/C++

Grundlagen

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe. Inhalte:

- Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Ein-Ausgaben
- Operatoren
- Funktionen
- Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

U55220 28 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 08.05.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

► Programmieren mit C++

Aufbau

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Software-design. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar. Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen(siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

U55230 28 UStd. 345,- €
2 Wochenenden, ab 21.02.2020

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Ralf Rhode

V55231 28 UStd. 325,- €
2 Wochenenden, ab 16.10.2020

Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Ralf Rhode

► Programmieren mit Java

Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java
 - Die Installation und die Werkzeuge des JDK
 - Der Aufbau von Java-Applikationen
 - Primitive Datentypen
 - Binäre, logische und arithmetische Operationen
 - Kontrollanweisungen
2. Objektorientierte Programmierung
 - Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
 - Abstrakte Klassen und Interfaces
 - Pakete und der Import von Klassen
 - Ausnahmebehandlung
 - Generics
3. Java Plattform
 - (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
 - Wrapperklassen
 - Strings, StringBuffer
 - Klassen zur Objektverwaltung
 - Ein-/ Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

T55250 30 UStd. 385,- €
2 Wochenenden, ab 06.12.2019

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Said Hasan Hashemi

U55250 30 UStd. 385,- €
2 Wochenenden, ab 12.06.2020

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Said Hasan Hashemi

► Programmieren mit Java

Aufbau

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:

- Parallele Programmierung in Java
- Netzwerkprogrammierung
- Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)

- Java Servlets
- Java Database Connectivity
- Eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen (siehe oben) oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse

U55261 30 UStd. 385,- €
2 Wochenenden, ab 13.03.2020

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Said Hasan Hashemi

V55261 30 UStd. 385,- €
2 Wochenenden, ab 20.11.2020

Fr, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa, 09:00 – 17:00 Uhr

Said Hasan Hashemi

► 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 Programmiererinstieg gelingen kann. Bei Interesse kann ein weiterführender Kurs angeboten werden.

Themen des Kurses sind:

- Visual Basic und .NET Klassenbibliothek
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen und Schleifen
- Prozeduren und Funktionen
- Fehlerbehandlung
- Objektorientierte Programmierung
- Webserverprogrammierung mit ASP.NET
- Programmierbeispiele in C#

U55270BU 40 UStd. 415,- €

Bildungsurlaub

1 Woche, ab 23.03.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Eberhard Kaefer

► DIGITALISIERUNG

► Baustein 9: Online-Banking mit PC und Smartphone

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Die Kunden außerhalb der Großstädte sind von diesem



Trend besonders betroffen. Als Alternative steht den Kunden ein Online Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z.B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich.

Weiterhin wird bargeldloses Bezahlen auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Kunden stärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden. Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, welche Möglichkeiten das Online Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten.

Im Besonderen deckt der Workshop folgende Bereiche ab:

- Welche Sicherheitsaspekte sind beim Online Banking zu beachten?
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich?
- Wie erfolgt die Nutzung der Online Banking Angebote mit dem Computer?
- Wie kann ich mit dem Smartphone auf mein Konto zugreifen?
- Welche Möglichkeiten bietet mir das Smartphone schnell und einfach Geld an meine Freunde verschicken?
- Wie kann ich mit dem Smartphone im Geschäft bezahlen?

U53730A 6 UStd. 48,- €
2 Nachmittage, ab 29.02.2020
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Nehme

U53730B 6 UStd.
2 Nachmittage, ab 20.06.2020
Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Nehme

48,- €

- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

U56003 3 UStd. 35,- €
1 Abend, Fr, 13.03.2020
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 unser 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?

► 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 Ausstattung
- 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

U56006 3 UStd. 35,- €
1 Abend, Fr, 06.03.2020
18:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Nehme

Ein Gutschein der Volkshochschule ist immer eine gute Idee!

Für Ihre Lieben,
für Ihre Freunde!



vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

vhs Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.



Grundbildung

„Was Hänschen nicht lernt, kann Hans noch lernen.“

Das Lernen im Erwachsenenalter bekommt eine immer größere Bedeutung.

Wir bieten Ihnen in unserem Grundbildungszentrum ein breites Angebot, über Lesen und Schreiben von Anfang an, Grammatik, Zeichensetzung und Textaufbau bis hin zum Nachholen eines Schulabschlusses an.

Nur Mut! Der nächste Schritt lohnt sich! Das Grundbildungszentrum an der vhs Wiesbaden e.V. unterstützt Sie gerne.

Kennen Sie jemanden, der gerne lesen und schreiben lernen möchte? Dann machen Sie ihn auf das Grundbildungszentrum aufmerksam. Melden Sie sich gerne mit Ihren Fragen, aber auch Ihren Wünschen, oder kommen Sie einfach vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!



Nur Mut! Lern lesen & schreiben



Angebote zum Lesen und Schreiben lernen

116

Schulabschlüsse (ausführlich auf S. 97)

117

Computer-Angebote

117



Nur Mut! Lern Lesen und Schreiben!

Sie möchten sich im Lesen und Schreiben verbessern? Dann sind Sie im Grundbildungszentrum der Volkshochschule genau richtig! Wir beraten und unterstützen Sie gerne. Rufen Sie einfach an!
Tel.: 0611 9889 198

Beratung und Information zum Lesen und Schreiben lernen

Cornelia Ekerdt

Telefon: (0611) 9889-198

E-Mail: cekerdt@vhs-wiesbaden.de



► Unser Angebot:

- Kostenfreie Erstberatung und Information zum Thema Lesen und Schreiben
- Begleitende Lernberatung
- Lernen in kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre
- Ermöglichen Ihnen einen unkomplizierten Einstieg in den Kurs
- Informationen über eventuelle Finanzierungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei der Ansprache von Betroffenen
- Informationsveranstaltungen in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen

Damit Sie das passende Lernangebot finden, ist eine persönliche Erstberatung erforderlich.

Gemeinsam schauen wir nach dem passenden Kursangebot.

Dieses Gespräch ist diskret und kostenfrei.



► Unsere Lese- und Schreibkurse...

- ... unterstützen Sie, Ihre Lernziele besser zu erreichen.
- ... richten sich an deutsche Muttersprachler oder gut Deutsch sprechende Erwachsene.
- ... trainieren wichtige Grundlagen und Techniken im Lesen und Schreiben.

NEU IM PROGRAMM

Lesen und Schreiben Einzelförderung individuell und flexibel

Wir stellen Ihnen Ihr ganz persönliches Lernangebot zusammen, damit Sie Ihre Lese- und Schreibkompetenzen optimal verbessern können.

Kosten: 60,- € / Std.

► VOM BUCHSTABEN ZUM WORT

► Lese- und Schreibtraining von Anfang an

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.

U61012 30 UStd. 90,- €
15 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Caroline Katzenbach

► VOM WORT ZUM SATZ

► Einfach Schreiben für Beruf und Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Deutsch als Muttersprache und sehr gut Deutsch Sprechende, die alle Buchstaben kennen und einzelne Wörter lesen oder schreiben können, die beim Schreiben von ganzen Sätzen jedoch große Rechtschreibschwierigkeiten haben. In unseren Kursen lernen Sie in kleinen Gruppen und in angenehmer Atmosphäre. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Inklusive kostenfreier Lernberatung.

U61011 26 UStd. 78,- €
13 Vormittage, ab 03.02.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Marion Hollmann

U61013 60 UStd. 210,- €
30 Abende, ab 04.02.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr +
Fr, 15:00 – 16:30 Uhr
Annette Elisabeth Schröder



► VOM SATZ ZUM TEXT

► E-Mail Schreiben auf den Punkt gebracht

Eine E-Mail schreiben? Eine Information im Internet suchen und genau verstehen? Kein Problem!

Sie können sich mündlich leicht ausdrücken, aber Ihre Ideen aufzuschreiben fällt Ihnen schwer? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie eine E-Mail für den privaten und beruflichen Bereich schreiben können. Ist es schwierig für Sie, einen Text genau zu verstehen? Gemeinsam finden wir die Schlüsselwörter und erkennen die Struktur von den einzelnen Sätzen. Das hilft Ihnen, Inhalte gut zusammenzufassen. Der Kurs findet in einem Computerraum statt. Sie schreiben und lesen direkt am Computer.

U61015 32 UStd. 130,- €
16 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gesche Puddu

► RECHTSCHREIBUNG, GRAMMATIK, ZEICHENSETZUNG

► 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.

U61014 24 UStd. 130,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Monika Hoffmann



► BILDUNGURLAUB

► Schreibwerkstatt

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 Bildungurlaub 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.

U61500BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, im Herbst 2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

► COMPUTER

► Computer – Einstieg ganz leicht

Dieser Kurs ist ein ganz langsamer Einstieg für alle, die sehr wenig oder gar keine Erfahrungen 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.

U52010 16 UStd. 160,- €
4 Abende, ab 13.02.2020
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

► 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.

U52014 9 UStd. 82,- €
3 Abende, ab 12.03.2020
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

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!

U51960 950,- €
52 Vormittage, ab 21.04.2020
Di + Do, 08:15 – 11:30 Uhr

V51960 950,- €
52 Vormittage, ab 27.10.2020
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

V51970 1850,- €
95 Vormittage, ab 26.08.2020
Mo 08:15 – 13:15; Mi 10:00 – 13:15;
Fr 08:15 – 12:30 Uhr

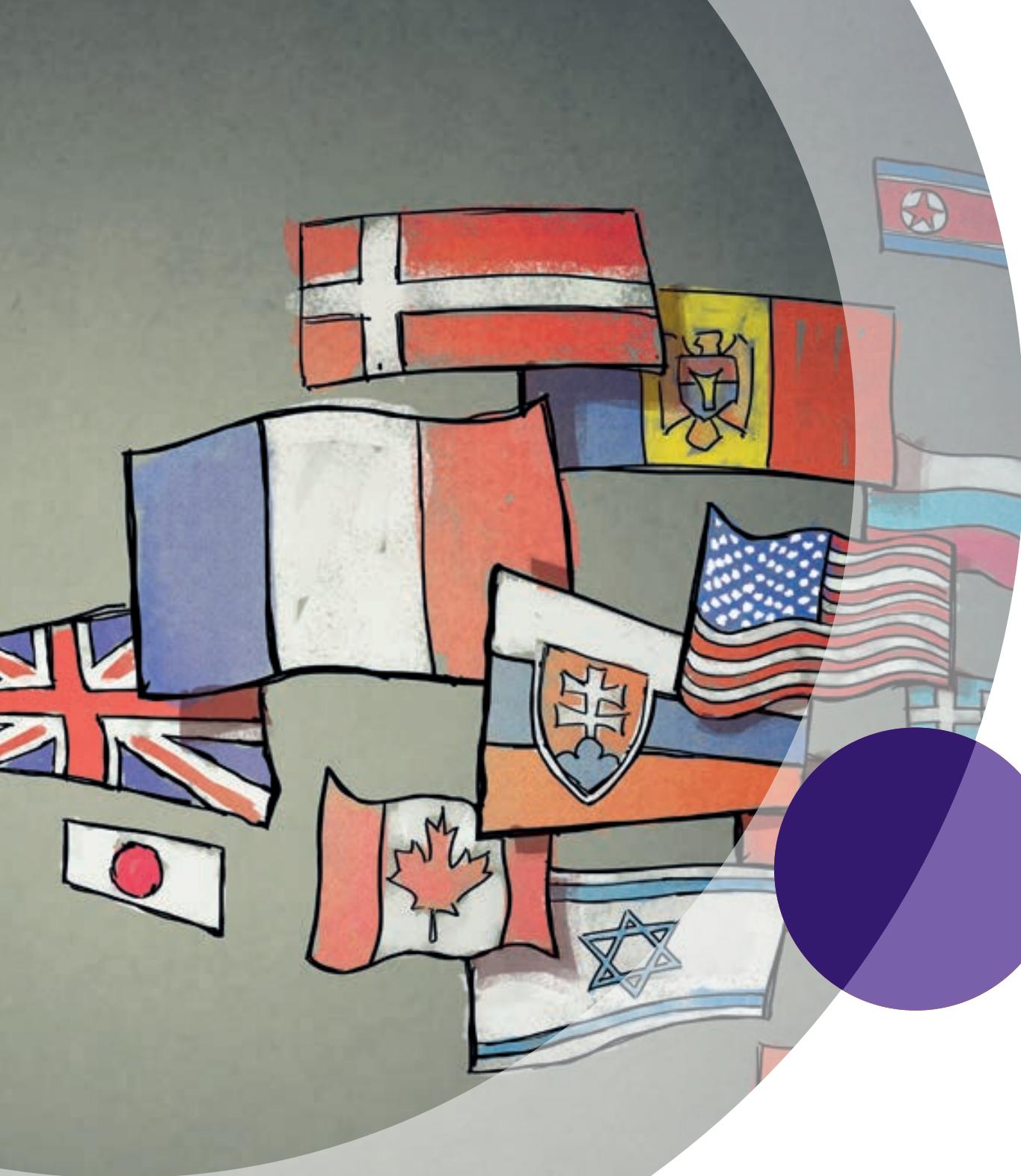
Schulabschlüsse – weitere Infos s. S. 97

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 Bildungsurwahl. 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

Deutsch und Integrationskurse	122
Lernzentrum Deutsch	124
Tandem Deutsch International	125
Sprachberatung Deutsch	127
Prüfungen Deutsch	128
Einbürgerungstest	128
Fortbildungen für Lehrkräfte	128
Sprachberatung Fremdsprachen	131
Prüfungen Fremdsprachen	131
Deutsche Gebärdensprache (DGS)	132
Fremdsprachen A – Z	133
Mehrsprachenkurse	156



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 ks Schneider@vhs-wiesbaden.de

Raum A-310



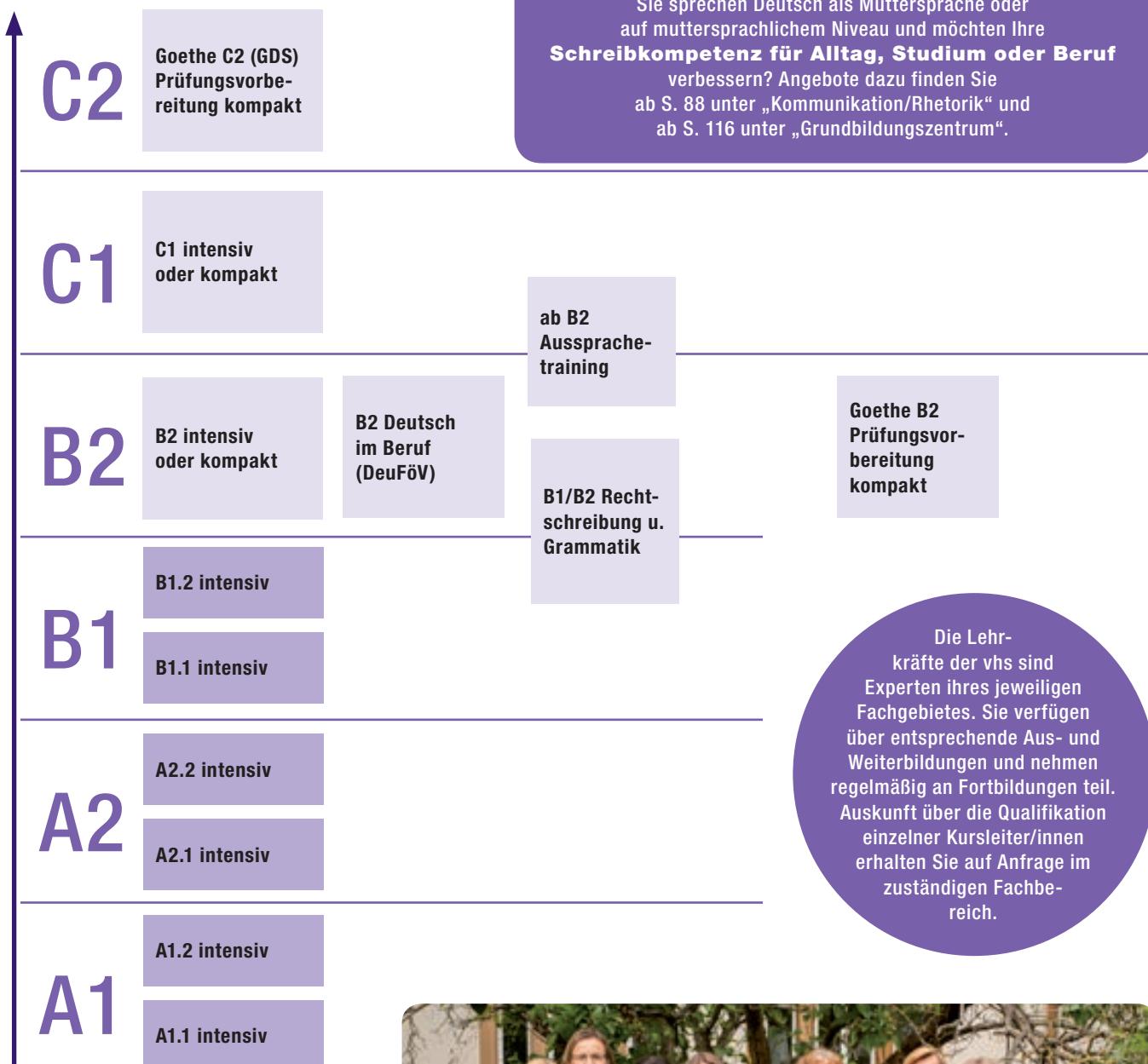
Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und einen angemessenen Stil wählen.

C2

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.



Sprachprogramm Deutsch



Sprechzeiten Sekretariat

Montag, Dienstag, Donnerstag:
15:00 – 17:30 Uhr

Mittwoch:
09:00 – 12:00 Uhr



Team FB Sprachen © Heinz Porten



Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► DEUTSCH ALS FREMD-/ZWEITSPRACHE

► INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG (BAMF) AB A1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die nicht lesen und schreiben können oder nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind.

Sie finden alle Kursangebote online unter vhs-wiesbaden.de.

Anmeldung nur nach Sprachberatung!

► TAGESINTENSIVKURSE A1-B1 (INTEGRATIONSKURSE)

Der Tagesintensivkurs wird in sechs Modulen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutschttest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.

Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de

Lehrwerke:

Modul 1: Linie 1 – A1.1 (Klett)

Modul 2: Linie 1 – A1.2 (Klett)

Modul 3: Linie 1 – A2.1 (Klett)

Modul 4: Linie 1 – A2.2 (Klett)

Modul 5: Linie 1 – B1.1 (Klett)

Modul 6: Linie 1 – B1.2 (Klett)

100 Unterrichtsstunden

Gebühr: 390,- €

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:

23.12.2019 – 07.01.2020

06.04. – 09.04.2020

Es beraten Sie: Mirna Emeršić, Dr. Olga Funke, Roland Gschweng, Christiane Rossi, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail:

sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

► Tagesintensivkurs Deutsch A1 – B1

U62101

ab 27.01.2020

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

U62103

ab 17.02.2020

Mo, Di, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Gayane Balmanukyan, Marian Steinbacher

U62105

ab 16.03.2020

Mo, Di, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr

Jana Kananova, Zana Helena Zuljevic

U62107

ab 23.03.2020

Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr

Zana Helena Zuljevic, Ulf Wetter

U62109

ab 27.04.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Gayane Balmanukyan, Hildegard A. Uebel

U62111

ab 02.06.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr

Roland Gschweng



Unterricht © Ullrich Knapp

U62113
ab 29.06.2020
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Jana Kananova, Dorothea Tetzeli von Rosador

► Tagesintensivkurs Deutsch A1.2 – B1 ab Modul 2

U62120
ab 20.01.2020
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Cornel Spira, Otto Breitkreuz

U62122
ab 02.06.2020
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45
Gesche Puddu, Rebecca Maldinger

► Tagesintensivkurs Deutsch A2.1 – B1 ab Modul 3

U62200
ab 30.03.2020
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Klara Toth, Annelie Gunnarsson

U62201
ab 08.06.2020
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
*Zana Helena Zuljevic,
Silke Steckelberg-Mevert*

► Tagesintensivkurs Deutsch A2.2 – B1 ab Modul 4

U62221
ab 17.03.2020
Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 13:00 Uhr
*Monika Möller-Forrath, Dr. Katharina Theml,
Klara Toth*

► 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 Deutschttest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.
Informationen zu den einzelnen Modulen finden Sie online unter: www.vhs-wiesbaden.de
Lehrwerke:
Modul 1: Linie 1 – A1.1 (Klett)
Modul 2: Linie 1 – A1.2 (Klett)
Modul 3: Linie 1 – A2.1 (Klett)
Modul 4: Linie 1 – A2.2 (Klett)
Modul 5: Linie 1 – B1.1 (Klett)
Modul 6: Linie 1 – B1.2 (Klett)
100 Unterrichtsstunden
Gebühr: 390,- €

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 1, A1.1

U62510-1
ab 14.01.2020
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

U62512-1
ab 02.03.2020
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

U62514-1
ab 15.06.2020
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

U62516-1
ab 16.06.2020
Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 2, A1.2

T62513-2
ab 10.02.2020
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Rebecca Maldinger, Marianne Geiger

U62510-2
ab 17.03.2020
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

U62512-2
ab 18.05.2020
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech, Barbara Albe-Arenz

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 3, A2.1

T62512-3
ab 17.02.2020
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
LII LII, Carmen Bopp

T62513-3
ab 27.04.2020
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marianne Geiger

U62510-3
ab 02.06.2020
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 4, A2.2

S62512-4
ab 13.01.2020
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Silke Steckelberg-Mevert, Klara Toth

T62514-4
ab 17.02.2020
Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

S62513-4
ab 26.02.2020
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke



Sprachen

Lernzentrum / Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

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 Vujasic

KONTAKT

Olivia Beneke / Nives Vujasic
 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

T62510-4

ab 09.03.2020

Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

T62512-4

ab 11.05.2020

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
LII LII, Carmen Bopp

T62513-4

ab 06.07.2020

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marianne Geiger

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 5, B1.1

S62511-5

ab 14.01.2020

Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

S62512-5

ab 23.03.2020

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Silke Steckelberg-Mevert, Klara Toth

T62514-5

ab 04.05.2020

Mo, Mi, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Barbara Albe-Arenz, Edwin Schmauß

S62513-5

ab 18.05.2020

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

T62510-5

ab 25.05.2020

Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Jurgita Jantzi, Annelie Gunnarsson

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 6, B1.2

R62513-6

ab 20.01.2020

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Sigrun Kotb, Biljana Blank

S62510-6

ab 02.03.2020

Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

S62511-6

ab 17.03.2020

Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Edwin Schmauß

S62512-6

ab 08.06.2020

Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Silke Steckelberg-Mevert, Klara Toth



► 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) Lehrwerk: miteinander leben (Ipb bw). 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,- €

U62801

ab 15.01.2020

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

U62802

ab 29.04.2020

Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Evelyne Antomo

TANDEM Deutsch-International

der interkulturelle Treff in Wiesbaden seit 1989

Deutsch sprechen, hören, verstehen
zusammen mit Menschen
aus Wiesbaden und aller Welt



shutterstock © oneinchpunch

Wer kann teilnehmen?

- Sie können schon etwas Deutsch, mindestens Niveau A2
- Sie möchten besser Deutsch sprechen
- Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen und anderen Menschen in Wiesbaden

Wie funktioniert TANDEM?

Sie kommen einfach vorbei

- ohne Anmeldung
- ohne Kosten
- jede Woche (nicht in den Schulferien)

Sie sprechen

- mit professioneller Leitung
- in kleinen Gruppen
- über interessante und aktuelle Themen



Nives Vujasic

0611 9889 113

nvujasic@vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de/tandem



Wo und wann?

montags, 10-12 Uhr

Stadtmitte – Haus an der Marktkirche

Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden

Bus: 5, 8, 15, 18, u.a. (Dernsches Gelände)

montags, 17-19 Uhr

Rheingauviertel/Dotzheim – Gemeindehaus St. Andreas

Assmannhäuser Straße 11, 65197 Wiesbaden

Bus: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Loreleiring)

dienstags, 17-19 Uhr

Westend – Stephanuszentrums

Klarenthalstraße 22b, 65197 Wiesbaden

Bus: 2, 14 (Elsässer Platz)

mittwochs, 9-11 Uhr, **Frauentreff mit Kinderbetreuung**

Westend – Stephanuszentrums

Klarenthalstraße 22b, 65197 Wiesbaden

Bus: 2, 14 (Elsässer Platz)

mittwochs, 17-19 Uhr

Stadtmitte - RoncalliHaus

Friedrichstraße 26-28, 65185 Wiesbaden

Bus: 5, 15, 18, u.a. (Kirchgasse / Dernsches Gelände)

donnerstags, 16:30-18:30 Uhr

Biebrich - Pfarrhaus Hoffnungsgemeinde

Rheingoldstraße 8, 65203 Wiesbaden

Bus: 4, 14, 38 (Tannhäuserstraße)

freitags, 17-19 Uhr

Stadtmitte – Evang. Bergkirchengemeinde

Lehrstraße 6, 65183 Wiesbaden

Bus: 1, 8 (Webergasse) / 6 (Adlerstraße)

WIESBADEN



Kofinanziert aus Mitteln der Landeshauptstadt Wiesbaden,
getragen von: Volkshochschule Wiesbaden e.V.,
Evangelischer - und Katholischer Erwachsenenbildung



Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

► AUSSPRACHETRAINING AB B2

► 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.

U62855 7 UStd. 58,- €
ab 20.06.2020
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.

U62856 7 UStd. 58,- €
ab 27.06.2020
Sa, 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.

Lehrwerk: Aspekte neu B2 (Klett)
300 Unterrichtsstunden

Gebühr: 1.170,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch B2 intensiv

U62805

ab 20.01.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber, Marianne Geiger

U62806

ab 03.06.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

U62807

ab 15.06.2020

Mo, Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Dirk Solies, Biljana Blank

► 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.

Lehrwerk: Aspekte neu C1 (Klett)
200 Unterrichtsstunden

Gebühr: 780,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch intensiv C1

U62840

ab 26.02.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger, Christina Gütte

U62841

ab 25.05.2020

Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber, Marianne Geiger

► KOMPAKTKURSE B2-C2

Der B2-Kompaiktkurs 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 abgelegen.

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Lehrwerk: Aspekte neu B2 (Klett)
150 Unterrichtsstunden

Gebühr: 605,- €

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter www.vhs-wiesbaden.de!

► Deutsch B2 kompakt

U62848

ab 30.03.2020

Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

Der C1-Kompaiktkurs 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 abgelegen.

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

U62850

ab 11.05.2020

Mo, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gesche Puddu



► Prüfungsvorbereitung
Goethe-Zertifikat C2

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 Kleingruppentraining 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.

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.

► Modul 1:
Hören und Sprechen

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

U62861 7 UStd. 109,- €
ab 07.03.2020
Sa, 09:00 – 15:00 Uhr
Dr. Barbara Wenger



AdobeStock © pressmaster

► Modul 2:
Schreiben und Lesen

Material bei Prüfung in 2020: Hanns Josef Ortheil, „Die Berlinreise“

U62860 24 UStd. 379,- €
ab 14.03.2020
Sa, 10:00 – 14:55 Uhr
Dr. Barbara Wenger

► 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, der Ausbildungsagentur oder dem BAMF. 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
Haus A, 3. Stock, Raum A-314
E-Mail: bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de
Tel. +49 (0)611 9889-144

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Kursangebote online unter: www.vhs-wiesbaden.de!

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 Gschwend, Britta Weber, Žana Žuljević

E-Mail:
sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Keine Beratung:
23.12.2019 – 07.01.2020
06.04. – 09.04.2020

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
06.04. – 09.04.2020

– 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 / 373729
www.weltladen-wiesbaden.de



Sprachen

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

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

06.04. – 09.04.2020



Herzlichen Glückwunsch!
Fotolia © contrastwerkstatt

► Deutsch-Zertifikate

► telc Deutsch A1

Prüfungsgebühr 130,- €

	Termin	Anmeldeschluss
U79042	07.03.2020	06.02.2020
U79044	09.05.2020	09.04.2020
U79046	20.06.2020	21.05.2020

► telc Deutsch B1

Prüfungsgebühr 195,- €

	Termin	Anmeldeschluss
U79060	25.01.2020	19.12.2019
U79062	07.03.2020	30.01.2020
U79064	09.05.2020	02.04.2020
U79066	20.06.2020	14.05.2020

Prüfungen Fremdsprachen (Telc/ Cambridge)

Sie möchten gerne eine Prüfung in einer Fremdsprache absolvieren?
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Karin Schneider
Tel. +49 (0)611 98 89-135

► telc Deutsch DTZ

Prüfungsgebühr 120,- €

	Termin	Anmeldeschluss
U79050	25.01.2020	19.12.2019
U79052	07.03.2020	06.02.2020
U79054	09.05.2020	09.04.2020
U79056	20.06.2020	21.05.2020

► 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
U79201	13.02.2020	16.01.2020
U79203	22.04.2020	25.03.2020
U79205	10.06.2020	13.05.2020



► 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.

Seit dem 01.08.2019 wird die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 in neuem Format modular durchgeführt, weitere Informationen zur Prüfung finden Sie unter www.goethe.de/de/spr/kup/prf/prf/gb2/ue9.html.

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.

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

128



► WEITERBILDUNG UND LEHRKRÄFTE-QUALIFIZIERUNG

► ZUSATZQUALIFIZIERUNGEN DAZ

Alle Informationen zu Inhalten, Terminen und Anmeldung finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de

Leitung: Anja Caroline Weber

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben fachlichen Qualifikationen auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.

Um in Integrationskursen unterrichten zu können, benötigen Sie eine Zulassung durch das BAMF (siehe „Zulassungskriterien für die Zusatzqualifizierung von Lehrkräften in Integrationskursen“ unter www.bamf.de).

Je nach Ihren fachlichen Qualifikationen erhalten Sie ggf. die Auflage, an einer verkürzten oder unverkürzten Zusatzqualifizierung DaZ teilzunehmen:

- **verkürzt:** 70 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 70 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium
- **unverkürzt:** 140 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 140 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium

Das Training bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF vielfältige Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, Sprechansätze, interkulturelle Fragestellungen, Handlungsorientierung und Binnendifferenzierung. Eine Übersicht der jeweiligen Module (verkürzt oder unverkürzt) finden Sie in den Stoffplänen unter „Dokumente zum Kurs“.

Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass die Ausbildung von zwei TrainerInnen im Teamteaching geleitet wird. Erfahrene DaZ-ExpertInnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik vermitteln Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse sehr praxisnah und unter Einbezug aktueller Neuerungen im DaZ-Bereich. Sie können zudem eine individuelle



Besprechung, depositphotos © wavebreak

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.

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 Seminar Gebühr erstattet werden, bei späteren Kündigungen ist die volle Seminar Gebühr fällig.

Sie können für dieses Seminar ggf. eine Bildungsprämie oder einen Qualifizierungscheck beantragen. Bitte den Prämien Gutschein 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 unverkürzt

U77001 140 UStd. 1800,- €
ab 20.03.20
Fr, Sa, So, 09:30 – 17:00 Uhr
Vera Seibel, Anja Caroline Weber, Britta Weber, Ana Arambasic, Ursula Becky

► 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)



Sprachen

Fortbildungen für Lehrkräfte

- 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
- Kursteilnehmerberatung 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

U77002 70 UStd. 900,- €
ab 20.03.2020

Fr, Sa, So, 09:30 – 17:00 Uhr

Vera Seibel, Anja Caroline Weber, Britta Weber, Ana Arambasic

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 Integrationskuratorträgers zur Förderung der Teilnahme an der Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen“ im Original, nicht älter als 12 Monate zu Seminarbeginn.

Informationen und Formulare finden Sie unter www.bamf.de/DE/Infothek/Lehrkraefte/Zusatzqualifikation/zusatzqualifikation-node.html

Soweit die Teilnahme einer nach § 15 Abs.1 oder Abs. 2 IntV zugelassenen Lehrkraft ohne Bescheid des BAMF zur erforderlichen ZQ Alpha und/oder ohne Aktivitätsnachweis erfolgt, werden die Kosten der Teilnahme nicht übernommen, sie können aber als Selbstzahler/in teilnehmen. Das BAMF stellt auch in diesen Fällen ein Zertifikat aus und lässt die Lehrkraft für die Unterrichtung in Alphabetisierungskursen zu.

Der Eigenanteil von 100,- € wird bei der Anmeldung fällig und ist nicht ermäßigbar.

Anmeldung:

Bitte senden Sie uns das Anmeldeformular und legen Sie eine Kopie Ihres Zulassungsbescheids sowie den Nachweis im Original bei.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsfristen in unseren AGB. Geht eine Kündigung nicht fristgerecht ein, wird die volle Seminargebühr fällig, Rücktritte sind nur schriftlich möglich.

Beratung und Kontakt:

Mirna Emersic

memersic@vhs-wiesbaden.de

Tel. +49 (0)611 9889 120

Fax +49 (0)611 9889 139

U77027 80 UStd. 940,- €
vier Wochenenden ab 13.03.2020

Fr – Sa oder Fr – So, 09:30 – 17:00 Uhr

Monika Möller-Forrath, Sandra Kroemer,
Christiane Rossi

U77028 80 UStd. 940,- €
2 Wochen ab 06.07.2020

Monika Möller-Forrath, Sandra Kroemer,
Christiane Rossi

► FORTBILDUNGEN FÜR DAF/DAZ

► in Vorbereitung: Phonetik-Training

► 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 Lizenzien 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

Beratung zum Seminar:
Anja C. Weber
Fachbereichsleitung Sprachen
acweber@vhs-wiesbaden.de
Tel +49 (0)611 9889 143

U77207 4 UStd. 54,- €
ab 20.06.2020
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Kristie Rose Mackenzie-Geier

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



Fremdsprachen

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Sprachkurse interessieren. Damit Sie den richtigen Kurs finden, haben wir einige Tipps für Sie:

Kennen Sie Ihr Niveau?

Wir benutzen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

Eine Übersicht zu den Stufen A1-C2 finden Sie auf Seite 120.

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 Telefon-sprechzeiten oder vereinbaren einen persönlichen Termin mit Ihnen.

Aktuelle Sprachberatungszeiten
siehe www.vhs-wiesbaden.de

Gerne beraten wir Sie telefonisch
oder bei einem Gesprächstermin!

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 – Mi 15:00 – 16:00 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!

<https://sprachtest.vhs-wiesbaden.de/>



Sprachen

Gebärdensprache

► GEBÄRDENSPRACHE

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.



Diese Gebärde bedeutet „gut“ in DGS. Zum Beispiel als Antwort auf die Frage „Wie geht's?“

fotolia © Monika Wisniewska

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 1 für Anfänger

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. Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

U64262BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 27.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 2 für leicht Fortgeschrittene

Die Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der DGS (bspw. Teilnahme an einem DGS 1-Kurs oder gehörlose Freunde/ Kollegen). Die Teilnehmenden sollten das Fingeralphabet beherrschen. Wichtig ist, dass die Grundgebärden wie bekannt sind. Themen des Kurses sind u. a.: Farben, Kleidung, Supermarkt und Preise, Uhrzeit und Termine. Sie wiederholen die Grundlagen und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse, lernen und üben unterschiedliche Sätze der DGS inklusive Modal- und Raumverben.

U64260BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 02.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Maria Fleming

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 3

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits solide Grundkenntnisse (bspw. Teilnahme an drei DGS-Kursen) in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben. Sie frischen Ihre Kenntnisse im Bereich Satzstellung, Fragesätze und Zeitanga-

ben auf und lernen viel Neues, z. B. Nebensätze, Modalverben und Richtungsgebärden. Das sind alles Mittel, mit denen Sie Ihre Kommunikation eindeutiger und präziser gestalten können. Natürlich lernen Sie auch viele neue Gebärden kennen und haben viel Zeit zum Üben und Anwenden.

U64262BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 27.04.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 4 für Fortgeschrittene

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 oder 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. Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

U64264BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 15.06.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Jana Schwager

► Bildungsurlaub Gebärdensprache 5 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Grundkenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache erworben haben und diese weiter ausbauen wollen. Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt.

U64260BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 21.09.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr



► 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.

- **Chinesisch A1.1/A1.2 für Anfänger (Superlearning)**
17.02.2020 U73028BU
31.08.2020 V73029BU
- **Chinesisch für Anfänger A1.1 Superlearning**
17.02.2020 T73048BU
- **Englisch A2 Pre-Intermediate (Superlearning)**
02.11.2020 V63690BU
- **Englisch A2/B1 „Business Classic“**
15.06.2020 U63690BU
- **Englisch B1 „Brush up the Basics!“ (Superlearning)**
25.05.2020 U63692BU
30.11.2020 V63692BU

- **Englisch B1/B2 „Let's talk Business!“ (Superlearning)**
23.03.2020 U63694BU
- **Englisch B1/B2 „Say it, but say it politely“ (Superlearning)**
19.10.2020 V63694BU
- **Englisch B2 „Brush up your Communication Skills!“ (Superlearning)**
20.04.2020 U63696BU
- **Englisch C1**
26.10.2020 V63696BU
- **Französisch A1.1 Superlearning**
20.04.2020 U70730BU
- **Französisch A1.2 Superlearning**
20.01.2020 U70741BU
- **Französisch A2 für WiedereinsteigerInnen**
02.03.2020 U70740BU
- **Gebärdensprache 1 für Anfänger**
16.11.2020 V64262BU
- **Gebärdensprache 2 für leicht Fortgeschrittene**
02.03.2020 U64260BU
- **Gebärdensprache 3**
27.04.2020 U64262BU

- **Gebärdensprache 4 für Fortgeschrittene**
15.06.2020 U64264BU
21.09.2020 V64260BU
- **Gebärdensprache 5 für Fortgeschrittene**
16.11.2020 V64262BU
- **Italienisch A1.1**
09.03.2020 U71400BU
- **Italienisch A1.2**
09.03.2020 U71401BU
- **Rumänisch A1.1**
16.03.2020 U73173BU
19.10.2020 V73173BU
- **Schwedisch A1.2**
09.03.2020 U73187BU
- **Schwedisch A2.1**
03.02.2020 U73188BU
- **Spanisch A1.1 Superlearning**
20.04.2020 U72500BU
- **Spanisch A1.2 Superlearning**
27.01.2020 U72510BU
- **Spanisch A2 Wiederholung**
24.02.2020 U72520BU

► 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)

U73000 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 20:00 - 21:30 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. 13-25 (3-6 TN)

U73001 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

► Altgriechisch 8

Sprachliche Analyse und Interpretation von Texten zu den Landschaften Boiotien und Phokis. Dritte Deklination, Steigerung des Adjektivs und Adverbs sowie Perfekt und Plusquamperfekt Aktiv in der Formenlehre. Dazu ausgewählte Textabschnitte aus dem Lesebuch. Kairos neu Bd. 1 (C.C. Buchner) L. 44-50 (3-6 TN)

U73005 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Altgriechisch Lektürekurs I

Lektüre der Textabschnitte aus Homers Odyssee. Lesebuch Kairos neu (Verlag C.C. Buchner) (3-6 TN)

U73002 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

► Altgriechisch Lektürekurs II

Lektüre und Interpretation ausgewählter Textabschnitte aus Platons Symposium. Platon, Symposium: Text und Kommentar (Verlag Aschendorff). (3-6 TN)

U73003 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng





Sprachen

Arabisch / Chinesisch

► ARABISCH

In unseren Kursen lernen Sie Hoch-arabisch, 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.



© Pixabay

► 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 A1-A2 (Klett) ab L. 1 (4-8 TN)

U73010 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Muneer Garbou

► Arabisch A1.2

Geeignet für Teilnehmende, die mindestens einen Anfängerkurs besucht haben oder sich selbst mindestens die Buchstaben und Grußformeln beigebracht haben. Salam! neu A1-A2 (Klett) L. 2-3 (5-10 TN)

U73011 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 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 A1-A2 (Klett) L. 4-5 (3-6 TN)

U73012 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 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 A1-A2 (Klett) L. 6-7 (5-10 TN)

U73013	24 UStd.	118,- €	U73020	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020			12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr			Do, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Muneer Garbou</i>			<i>Wei Huang</i>		

► Arabisch A2 Teil 3

Für Teilnehmende, die Alltagstexte lesen, verstehen und wiedergeben können. Im Kurs üben wir intensiv Konversation und vertiefen die Grammatik. Salam! neu A1-A2 (Klett) L. 15 (5-10 TN)

U73014 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Muneer Garbou

► Arabisch Konversation

Für Teilnehmende, die Alltagstexte lesen, verstehen und wiedergeben können. In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie mehr Konversation im Alltag und zu verschiedenen Themen üben möchten. Usratı (Hueber) (4-8 TN)

U73015 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Muneer Garbou

► Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Erweiterung Ihrer Sprachfähigkeiten 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) ab L. 5 (4-8 TN)

U73021	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Wei Huang</i>		

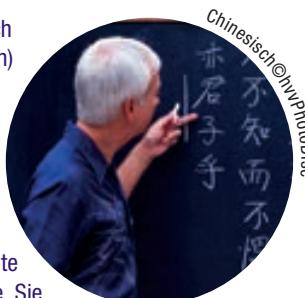
► Chinesisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Erweiterung Ihrer Sprachfähigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China. China entdecken (Chinabooks E. Wolf) ab L. 9 (3-6 TN)

U73022	24 UStd.	180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Wei Huang</i>		

► CHINESISCHE

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 A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Erweiterung Ihrer Sprachfähigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China. China entdecken (Chinabooks E. Wolf) ab L. 4 (3-6TN)

U73023	24 UStd.	180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Wei Huang</i>		

► Chinesisch B1

Erweiterung Ihrer Sprachfähigkeiten 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. 4 (3-6 TN)

U73024	24 UStd.	180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Wei Huang</i>		

► 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. 38 (3-6 TN)

U73025 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:00 – 19:30 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. 60 (3-6 TN)

U73026 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Wei Huang

► Bildungsurlaub Chinesisch A1.1 für Anfänger (Superlearning)

Dieser Kurs spricht sowohl Anfänger*innen ohne als auch Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen an. Mit den vielfältigen ganzheitlichen Methoden lernen Sie intensiv aber entspannt und mit viel Spaß die Sprache aktiv anzuwenden. In

diesem Bildungsurlaub stehen das Sprechen und das Verstehen im Vordergrund.

Themen dieses Kurses sind: Name, Beruf, Nationalität, Sprachen, Familie, Hobbies und Zahlen. Eine Einführung in die Schriftzeichen kann auf Wunsch angeboten werden. Alle Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt. (8-12 TN)

U73028BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 17.02.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Uei Chiang-Schreiber

► Bildungsurlaub Chinesisch A1.2 für Anfänger (Superlearning)

Dieser Kurs spricht sowohl Anfänger*innen ohne als auch Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen an. Mit den vielfältigen ganzheitlichen Methoden lernen Sie intensiv aber entspannt und mit viel Spaß die Sprache aktiv anzuwenden. In diesem Bildungsurlaub stehen das Sprechen und das Verstehen im Vordergrund. Themen dieses Kurses sind: Essen und trinken, nach dem Weg fragen und Einkaufen. Eine Einführung in die Schriftzeichen kann auf Wunsch angeboten werden. Alle Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt. (8-12 TN)

V73029BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 24.08.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Uei Chiang-Schreiber

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 Lerntypen gerecht werden.

► DÄNISCH

Mit einer 7314 Kilometer langen Küstenlinie, unzähligen Inseln und den Kulturmetsropolen 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 A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Dansk for dig neu (Klett) ab L. 10 (4-8 TN)

U73030 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.02.2020
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

► Dänisch A2.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.
Dansk for dig neu (Klett) ab L. 15 (4-8 TN)

U73031 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.02.2020
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt

BILDUNGSURLAUBE an der vhs Wiesbaden

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





Sprachen

Englisch



Englisch – Englisch

1,5 Milliarden Menschen weltweit sprechen Englisch. Die Sprache hat sich in den letzten Jahrzehnten als Lingua Franca in Wirtschaft, Technik und Wissenschaft etabliert und ist auch auf Reisen immer hilfreich. Egal ob Sie neu mit dem Englisch lernen anfangen oder Ihre Kenntnisse weiter entwickeln wollen – für den Alltag, die Reise oder die Arbeit – in unseren breiten Angeboten finden Sie sicher den passenden Kurs.

Sie interessieren sich für Einzelunterricht oder einen maßgeschneiderten Kurs für Ihr Team?

Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

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.

Wie sind unsere Formate?

Reguläre Standardkurse

- Niveaus A1-C1
- 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
- 11 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 Bildungsurlaub siehe Seite 8

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**



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

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



► ENGLISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

► Allgemeinsprachliche Kurse A1-C1

Leitung: Ana Arambašić
Informationen zur Sprachberatung: S. 131

► Englisch A1.1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse geeignet.
Great! A1 (Klett) ab L. 1 (6-12TN)

U63005 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 14.02.2020
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Patricia Roach

► Englisch A1.2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen geeignet.
Great! A1 (Klett) L. 4-6 (6-12TN)

U63010 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 21.02.2020
Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A1.4

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Wir fangen (wieder) mit der Weltsprache Nr.
1 Englisch an und lernen Englisch für Alltags-
situationen, Urlaub, Hobby, Beruf usw. Hören,
Sprechen, Vokabeln, Lesen, Schreiben und
Grammatik in bunter Reihenfolge und entspann-
ter Atmosphäre ist unsere Mischung für Spaß
und Erfolg! Great! A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

U63017 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2020
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► 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 Aussgabe der englischsprachigen

Zeitschrift READ ON, die im Kurs beschafft wird.
Texte werden gemeinsam beschafft. (6-12 TN)

U63029 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 21.04.2020
Di, 10:45 – 12:15 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch A2.2

Great! A2 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

U63024 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
Judy Zahili

U63025 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Virginia Hock-Miller

► Englisch A2.3

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Great! A2 (Klett) ab L. 6-9 (6-12 TN)

U63026 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A2.4

Great A2 (Klett) ab L. 8-9 (6-12 TN)

U63027 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2020
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Irene Gersdorf

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. In
diesem Kurs sprechen wir über verschiedenste
Themen wie bspw. Alltagssituationen, den Job,
Sport und Freizeit. Grammatikthemen sind neben
dem Present Perfect, Präteritum und Futur auch
Modalverben und Relativpronomen. Auf Wunsch
kann eine leichte Lektüre im Kurs gelesen wer-
den. NEXT A2/2 Aktualisierte Ausgabe (Hueber)
L. 4-6 (6-12 TN)

U63028 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2020
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Keike Barth

► 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.

U63033 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 14.02.2020
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Uta Will

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Sie haben die Grundlagen gemeistert und wollen
diese entspannt und gründlich anwenden lernen?
Wir starten mit dem neuen Lehrwerk Go for it!
B1, ab L. 5 (Hueber) (10-15 TN)

U63031 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 11.02.2020
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) ab L. 3 (10-15 TN)

U63032 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 14.02.2020
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

► Englisch B1 Zusatz- und Vertiefungskurs

Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben, Vokabeln
und Grammatik: Wir lernen weiter Englisch in
entspannter Atmosphäre mit viel Spaß, Zeit für
Fragen und fürs Üben, denn wir wollen immer
(selbst-) sicherer werden! Great! B1 (Klett) L. 7-9
(6-12 TN)

U63030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2020
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch B2

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

You will practice speaking and making con-
versation, 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)

U63040 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Scott Adkins

► Englisch C1

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

There are so many interesting topics to talk
about. The world and its many secrets, life
and its surprises, miracles and just coping with
the everyday challenges which we all encounter.
Come and share your thoughts and opinions,
dreams, challenges faced, hobbies and humor



Sprachen

Englisch

with us. We are a small group of extremely interesting and even more interested participants who enjoy a spontaneous and fluent conversation in English. We are looking forward to welcoming you into our circle. Required material will be announced in the course. (6-12 TN)

U63050 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Helen Centner

► Konversation A1-C1

► Let's talk! A2 – Basic conversation in English

Sie haben gute Grundkenntnisse der englischen Sprache, aber mit dem freien Sprechen klappt es noch nicht so richtig. In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre im schönen Ambiente der Villa Schnitzler Konversation zu einem bunten Strauß an Themen aus dem Alltag, wie bspw. family, transport, holidays, food, natürlich small talk uvm. üben. Mit unterhaltsamen Sprech- und Sprachspielen wollen wir das Lernen, besonders die oft trockene Grammatik, auflockern. Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Konversation. And to top it all, we'll always have a nice cup of tea! Let's Talk Now A2 (Klett) (8-15 TN)

U63282 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Keike Barth

► 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)

U63285 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► English Conversation with Noel B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

In diesem Kurs werden Sie mit einem Muttersprachler aus England Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Im Kurs führen wir vielseitige Diskussionen, besprechen aktuelle Artikel, üben interessanten Small Talk und festigen nebenbei noch die Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen! Life (National Geographic) ab L. 1 (10-15 TN)

U63286 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► 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)

U63287 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 14.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

► 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 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)

U63320 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
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)

U63330 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► SOMMERKURSE

► Englisch Sommerkurs A1

In gemütlichem Tempo und entspannter Atmosphäre lesen wir Texte aus dem Lernkrimi Rätselblock Englisch. Fragen und andere Themenwünsche sind natürlich auch jederzeit willkommen! Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. (5-10TN)

U63550 10 UStd. 59,- €
5 Vormittage, ab 08.07.2020
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch Sommerkurs A2

In gemütlichem Tempo und entspannter Atmosphäre bleiben wir fit in Englisch! Wir lesen aktuelle Zeitungsartikel aus der Zeitschrift „Spotlight“ und weitere spannende Texte. Fragen und andere Themenwünsche sind natürlich jederzeit willkommen! Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. (5-10TN)

U63552 10 UStd. 59,- €
5 Vormittage, ab 08.07.2020
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. Das Kursmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. (5-10TN)

U63554 10 UStd. 59,- €
5 Nachmittage, ab 08.07.2020
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

► ABENDKURSE A1-C2

► Abendintensivkurse A1-B2

► Englisch Abendintensivkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen u.a. sich vorzustellen, Zahlen und Uhrzeiten, sprechen über Tagesabläufe, Schule und Arbeit und lernen im Restaurant zu bestellen. Grammatikthemen sind die Zeitform Present Simple, Fragesätze, Verneinung und die ersten unregelmäßigen Verben. Great A1 L. 1-4 (8-12 TN)

U63110 48,22 UStd. 178,- €
ab 11.02.2020
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Mar Rodrigo Salse



► Englisch Abendintensivkurs A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie behandeln u.a. die Themen Familie und Nachbarn, Urlaub und Zimmerbuchung, Arbeitsplatz, Verkehr und Fahrpläne, sowie Gesundheit und Lifestyle. Grammatikthemen sind die Vergangenheitsform Past Simple, Fragen mit „why“ und „how“, Imperativ-Sätze und Vergleiche. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Great A1 (Klett) L. 5-9 (8-12 TN)

U63111 48 UStd. 178,- €
ab 21.04.2020
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► Englisch Abendintensivkurs A2.1

Für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs sprechen Sie u.a. über persönliche Informationen, Alltagstätigkeiten, Orientierung in einer Stadt und Personenbeschreibungen. Grammatikthemen sind verschiedene Zeitformen wie das Präteritum oder die „-ing Form“ und über die Vergleichsform. Great A2 (Klett) L. 1-4 (8-12TN)

U63114 48 UStd. 178,- €
ab 04.02.2020
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch Abendintensivkurs A2.2

Für Teilnehmenden mit guten Grundkenntnissen. Sie sprechen u.a. über Reisen, Essen und Freizeit – dabei lernen Sie alles über Bestellungen, Notrufe und Small-Talk. Sie erweitern Ihren Wortschatz und beherrschen am Ende des Kurses die wichtigsten Zeiten. Great A2 (Klett) ab L.5 (8-12TN)

U63115 48 UStd. 178,- €
ab 31.03.2020
Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irina Petersen

► Englisch Abendintensivkurs B1.1

Are you eager to enhance your language skill? Be involved in pro-active learning! Enjoy classroom and online learning! Your initiative in classroom conversations about lifestyle, competition, transport, challenges, environment and stages in life will successfully enhance your motivation, self-confidence and communicative competence. Life (National Geographic) L.1-6 (8-12 TN)

U63118 48 UStd. 178,- €
ab 18.02.2020
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch Abendintensivkurs B1.2

Are you eager to enhance your language skills? Be involved in pro-active learning! Enjoy classroom and online learning! Your initiative in classroom conversations about work, technology, holidays, products, history and nature will successfully empower your motivation, self-confidence and communicative competence. Life (National Geographic) L. 7-12 (8-12 TN)

U63119 48 UStd. 178,- €
ab 27.04.2020
Mo, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Marcela Tietz

► Englisch Abendintensivkurs 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)

U63122 48 UStd. 178,- €
ab 10.02.2020
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Patricia Roach

► Englisch Abendintensivkurs B2.2

Meistern Sie die hohe Kunst des britischen Humors, üben Sie Beschwerden zu führen, werden Sie noch spontaner und flüssiger! An aktuellen Themen üben Sie diskutieren, präsentieren, argumentieren und formulieren. Great B2! (Klett) L. 4-6 (8-12 TN)

U63123 48 UStd. 178,- €
ab 20.04.2020
Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Patricia Roach

► Abendkurse entspannt A1-C1

► Englisch Express mit Life (National Geographic) A1.1

Sie möchten Englisch lernen, reisen gern und interessieren sich für fremde Länder und Kulturen? In diesem Kurs können Sie beides miteinander verbinden: Mit dem außergewöhnlichen Lehrwerk „Life“ lernen Sie z. B. sich vorzustellen und über Themen wie Familie, Sport etc. zu sprechen. Neben Grammatik und Wortschatz steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Life (NGL) ab L. 1 (8-12TN)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, aber auch an Teilnehmer, die ihr

Englisch auffrischen wollen und ist eine Alternative zu unseren Abendintensivkursen.
Come and enjoy our group!

U63210 48 UStd. 178,- €
ab 13.02.2020
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

► Englisch am Abend – A2 Teil 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Great! A2 L.4-8 (8-12 TN)

U63223 48 UStd. 178,- €
ab 04.02.2020
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Judy Zahili

Genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer Bibliothek, im Sommer auf der Terrasse mit dem Blick auf den wunderschönen Garten der Villa Schnitzler – and last but not least enjoy a nice cup of tea.

► Crime and Suspense A2/B1

Verbinden sie doch das Angenehme mit dem Nützlichen: Sie lieben Krimis und möchten Ihr Englisch auffrischen und verbessern? In diesem Kurs wollen wir beides miteinander verbinden. Wir lesen Kurzgeschichten aus einem Lernkrimi. Enthalten sind ebenfalls Übungen zur Grammatik, zum Textverständnis und Angaben zu den Vokabeln. Wir genießen die spannende Lektüre in angenehmer Atmosphäre im schönen Ambiente der Villa Schnitzler, with a cup of tea, of course! Come and enjoy our group! Murderous Collection A2/B1 (Compact Verlag) (8-15TN)

U63224 12 UStd. 49,- €
6 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Keike Barth

► 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. 1-3 (6-12TN)

U63225 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
N.N.



Sprachen

Englisch

► Englisch C1

Für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (8-12 TN)

U63226 24 UStd. 98,- €
ab 12.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Judy Zahili

► 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)

U63283 22 UStd. 103,- €
11 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Marcela Tietz

– 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

RÜSSELSEIM
AM BRÜCKWEG 26

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

HLB Hochschule RheinMain
University of Applied Sciences
Wiesbaden Rüsselsheim

► 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)

U63331 20 UStd. 98,- €
10 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:00-19:30 Uhr
Owens, Noel Dominic

► English in nature, music and theatre

► 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 lets 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.

U63239 6 UStd. 37,- €
ab 07.05.2020
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► PRÜFUNGSVORBEREI- TUNG

► 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 spent much time on practising for the Cambridge Advanced Certificate (C1). 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, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

► ENGLISCH IM BERUF A2-B2

► English for the job A2/B1 (Teil 1)

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)

U63271 48 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 21:15 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► English for the job A2/B1 (Teil 2)

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. 4-6 (5-10 TN)

U63272 48 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 03.02.2020
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. Wichtiger Wortschatz und die Grammatik in der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache werden im Kurs behandelt. Intelligent Business Intermediate



Coursebook und Workbook (Pearson/Longman)
L. 8-15 (5-10 TN)

U63275 48 UStd. 208,- €
13 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

► WOCHENENDKURSE

► Englisch Intensiv Wochenendkurse A1.1 NEU!

Diese Kurse richten sich an Interessierte, die in einem intensiven Wochenendkurs erste Grundkenntnisse in Englisch auf dem Niveau A1 erlangen möchten. Praxisnahe Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesen Wochenenden im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo lernen Sie mit der Kursleitung auf Basis des Lehrwerks Great A1 (Klett). An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

U63400 21 UStd. 128,- €
20.03. – 22.03.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► Englisch Intensiv Wochenendkurse A1.2 NEU!

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Neben Grammatik und Wortschatz lernen Sie in diesem intensiven Wochenendkurs z. B. im Restaurant zu bestellen, über Ihre Arbeit und Ihre Freizeit zu sprechen und kleinere Texte zu verfassen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (Great A1 (Klett) L. 5-9 (5-10 TN))

U63401 21 UStd. 128,- €
08.05. – 10.05.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Mar Rodrigo Salse

► BILDUNGSURLAUBE A2-B2

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo-Fr, 09:00 – 16: Uhr
Kursgebühr: 268,- €

► Bildungsurlaub Englisch A2 Pre-Intermediate (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)

V63690BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 02.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► BUSINESS- BILDUNGSURLAUB

► Bildungsurlaub Englisch A2/B1 „Business Classic“

Wirtschaftsenglisch

In über 70 Ländern wird Englisch als Hauptsprache verwendet. Die englische Sprachkompetenz, sowohl schriftlich als auch mündlich, spielt eine entscheidende Rolle in vielen Bereichen des Arbeitslebens. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie u. a. Themen wie bspw. E-Mails verfassen, telefonieren, Kontakt mit Kunden und „Business Small Talk“.

U63690BU 40 UStd. 268,- €
ab 15.06.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Patricia Roach

► Bildungsurlaub Englisch B1 „Brush up the Basics!“ (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.

U63692BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 25.05.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

V63692BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 30.11.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub B1/B2 „Let's talk Business!“ (Superlearning)

Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene

Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.

Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level).

U63694BU 40 UStd. 268,- €
ab 23.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub Englisch B1/B2 „Say it, but say it politely“ (Superlearning)

When communicating with each other, socially or in business, the rule about politeness requires us to be mutually respectful. This is, however, challenging as in some cases what is polite in one culture is considered rude, abrasive or even offensive in another. Knowing what to say, when and how to say it can help you to avoid misunderstanding, hurt feelings and perhaps even a failed business deal. This one-week course focuses on the most difficult aspects of English communication in both spoken and written forms. You will learn face saving and communication strategies for interacting politely and effortlessly in English.

Method: Elements of the „Superlearning“ method to reduce stress in the classroom and make learning fun, and the „Communicative approach“

– Anzeige –





Sprachen

Englisch / Finnisch

(using creative and interactive techniques) to help participants develop their communicative competence.

V63694BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 19.10.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub Englisch B2 „Brush up your Communication Skills!“ (Superlearning)

als Bildungsurlaub anerkannt
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.

U63696BU 40 UStd. 268,- €
5 Tage, ab 20.04.2020
Mo – Fr, 09:30 – 16:30 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub Englisch C1

Für Fortgeschrittene Teilnehmende, die z. B. Englisch in ihrem Beruf benötigen. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubs liegt auf der Kommunikation. Sie arbeiten bspw. daran Präsentationen in Meetings zu halten oder in intensiven Diskussionen und Verhandlungen effektiv kommunizieren zu können. Sie frischen Ihre Kenntnisse beim Telefonieren und E-Mails Schreiben auf Englisch auf und haben auch die Gelegenheit Small Talk zu üben. Sie sprechen über häufige idiomatische und grammatischen Fehler von Deutschsprechenden und bauen Ihre

Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik noch weiter aus.

V63699BU 40 UStd. 268,- €
ab 26.10.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Patricia Roach

► Finnisch A1.5

Yksi, Kaksi, Kolme 1 (Hempen) (3-6 TN)
U73042 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

► 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 A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Yksi, Kaksi, Kolme 1(Hempen) ab L. 6 (3-6 TN)

U73040 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Yksi, Kaksi, Kolme 1(Hempen) (3-6 TN)

U73041 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 01.04.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch A1.6

Yksi, Kaksi, Kolme 1 (Hempen) (3-6 TN)
U73043 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 20.04.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B1/B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
(3-6 TN)

U73044 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

U73045 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 01.04.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

► Finnisch B2/C1

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
(3-6 TN)

U73046 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 16.01.2020
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

U73047 22 UStd. 168,- €
11 Abende, ab 02.04.2020
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

– 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



BÜCHER,
LITERATUR,
FILME, NOTEN,
MUSIK-CDS,
WIESBADEN
Kulturamt
KINDER-
HÖRBUCHER,

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



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.

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.



Dr. Natalie Lochmann
Programmbereichsleiterin
Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,
Mo – Mi 15:00 – 16:00 Uhr
Tel. +49 (0)611 98 89-148
nlochmann@vhs-wiesbaden.de

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 Bildungsurlaub siehe Seite 8**

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

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.



Sprachen

Französisch

► FRANZÖSISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► 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) „en ville“, L. 1-4 (6-12 TN)

U70001 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2020
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Christine Liebendahl

► Französisch facile A1 Teil 2

Für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen 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) „dans la nature“ L. 1-4 (6-12 TN)

U70002 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben: Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) ab L. 1 (6-12 TN)

U70020 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 31.01.2020
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

U70004 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2020
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A2.4

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) ab L. 10 (6-12 TN)

U70023 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2020
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch B1 Wiederholung

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben (6-12 TN)

U70035 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch B1 Wiederholung

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)

U70036 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2020
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)

U70037 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

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.

► 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: Aktuelles, Gesellschaft, Literatur, Filme, Musik. Und dabei vertiefen wir Vokabular und Grammatik. Soyez les bienvenus! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70038 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2020
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

► 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 22.01.2020
Mi, 09:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

► 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)

V70143 8 UStd. 34,- €
4 Vormittage, ab 26.08.2020
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 révise 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)

U70144 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 04.03.2020
Mi, 09:45 – 11:15 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux



► 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 einstufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70154	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 11.02.2020		
Di, 11:00 – 12:30 Uhr		

Nicole Fischer-Ouvry

► Cours de littérature

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons. La vie est facile, ne t'inquiète pas! Agnès Martin-Lugand (8-15 TN)

U70215	30 UStd.	122,- €
15 Vormittage, ab 03.02.2020		
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr		

Feryal Bisso

► NACHMITTAGSKURSE A1-C1

► 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 Wortschatzkenntnis.

Bienvenue au cours! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70238	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 13.02.2020		
Do, 17:00 – 18:30 Uhr		

Karen Destairel

► 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 einstufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70155	24 UStd.	98,- €
12 Nachmittage, ab 11.02.2020		
Di, 15:00 – 16:30 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 œuvres littéraires antérieures traitant de thèmes similaires. Ce semestre nous lisons le roman „L'art de perdre“ de Alice Zeniter. (6-12 TN)

U70160	24 UStd.	98,- €
12 Nachmittage, ab 10.02.2020		
Mo, 13:45 – 15:15 Uhr		

Anne Lefort

► ABENDKURSE A1-B2

► Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 1-3
(6-12 TN)

U70200	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 20.02.2020		
Do, 18:35 – 20:05 Uhr		

Verona Costache

► Französisch facile A1.2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
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. „dans la nature“ von Lektion 1 bis Lektion 4 (6-12 TN)

U70201	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		

Koffi Edoh

► Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives – Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 4-6
(6-12 TN)

U70202	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:15 – 19:45 Uhr		

Fateh Abada

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

► Französisch A1.3

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) L. 7-9
(6-12 TN)

U70203	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 19:45 – 21:15 Uhr		

Koffi Edoh

► Französisch A1.4

Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) ab L. 10
(6-12 TN)

U70204	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr		

Fateh Abada

► Französisch A2.2

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen), ab L. 4
(4-8 TN)

U70207	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		

Verona Costache

► Französisch A2.4

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) L. 10-12
(6-12 TN)

U70214	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020		
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr		

Pauline Tolon

► Französisch B1.1

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) L. 1-3
(6-12 TN)

U70216	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		

Feryal Bisso

► Französisch B1.3

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) L. 6-8
(6-12 TN)

U70217	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020		
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr		

Barbara Albe-Arenz

► Französisch Sommerkurs B1.4

Perspectives Allez-y! B1 (Cornelsen) ab L. 9
(6-12 TN)

U70218	16 UStd.	66,- €
8 Abende, ab 13.05.2020		
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr		

Barbara Albe-Arenz



Sprachen

Französisch

► Französisch Cours de Conversation

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 einstufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70219 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Feryal Bisso

U70236 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B1

Kompaßkurse 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)

U70410 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives Allez-y! A1 (Cornelsen) ab L. 4
(5-10 TN)

U70411 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 06.04.2020
Mo, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► Französisch Kompakt A2.3

Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) ab L. 7
(5-10 TN)

U70422 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 16.01.2020
Do, 19:00 – 21:35 Uhr
Laure Yorlene Kono

► FRANZÖSISCHE KULTUR AM SAMSTAG

► Französisch Samstagskurs „Paris gastronomique“

Für Teilnehmende auf A2 Niveau Der Kurs findet in leichter französischer Sprache statt. Erklärungen auf Deutsch sowie reichliche Bilddarstellungen ermöglichen ein gutes Verständnis. Für Leib und Seele wird reichlich gesorgt.

„Vous avez envie de découvrir ce qu'est la très haute gastronomie française? Ce cours s'adresse aux amoureux de la gastronomie. Pendant la pause de midi vous êtes invités à gouter des spécialités françaises.“ Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

U70741 8 UStd. 13,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Verona Costache

► WOCHENENDINTENSIV-KURSE

► Französisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Praxisnahes Sprechen zu den Themen Städtemobilität, 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, Lektion 1-3 die Themen Begrüßung, Vorstellung und Verabschiedung, Getränke, Bestellung im Café, Vorlieben, Abneigungen, kleine Beschreibungen. 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)

U70302 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 03.04.2020
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)

Praxisnahes Sprechen zu den Themen Städtemobilität, 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, Lektion 4-6 die Themen Arbeit und Beruf, Tagesabläufe, Uhrzeit, Sport und Hobbys, Termine und Freizeit, Lebensmittel, Einkäufe, Mengen
Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübun-

gen. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. (5-10 TN)

U70303 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 05.06.2020
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 Städtemobilität, 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, Lektion 7 – 9 die Themen Verkehrsmittel, Weg- und Ortsbeschreibung, Familie und persönliche Beziehungen, Wohnen und Unterkunft, Tourismus, Hotelbeschreibung und Reservierung
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)

U70304 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 31.01.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:00 – 13:15 Uhr
Fateh Abada

Information zur Lernmethode Psychodramaturgie Linguistique (PDL)

Die PDL ist eine teilnehmer- und gruppenorientierte Lernmethode. Dies bedeutet konsequenterweise, dass wir kein Lehrwerk anwenden, das im Voraus eine Progression der Inhalte bestimmt. Bei der PDL bietet der Trainer eine Rahmenaktivität an, die den Ausdruckswunsch der Teilnehmenden stimuliert. Die Teilnehmernden bestimmen die Inhalte, der Trainer liefert nach Bedarf das entsprechende Sprachmaterial. Dies bedeutet für die methodische Vorgehensweise: Folgen statt vorzugehen. Grammatik wird in homöopathischen Dosen angeboten und vermittelt.

► Französisch Intensiv A2 (Wochenendintensivkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf Basis des Lehrwerks Perspectives Allez-y! A1 die Themen:



Im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in der Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie 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)

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

Der Kurs folgt der PDL-Methodik.

U70305	21 UStd.	128,- €
3 Tage, ab 20.03.2020		
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr		
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr		
So, 09:00 – 13:15 Uhr		
<i>Fateh Abada</i>		

► Französisch Intensiv A2/B1 (Wochenendintensivkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeite Praxisnahe Sprechen zu den Themen Städtemobilität, Familie und Tourismus steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Lehrkraft die Themen leichte TV- und Zeitungsbeiträge, Kultur, Gastronomie, Studienreise, leichte Poesie, virtueller Theater- und Museumsbesuch.

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)

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

Der Kurs folgt der PDL-Methodik.

U70306	21 UStd.	128,- €
3 Tage, ab 22.05.2020		
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr		
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr		
So, 09:00 – 13:15 Uhr		
<i>Fateh Abada</i>		

– Anzeige –



► BILDUNGURLAUBE A1-B1

Superlearning

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 Bildungurlaub 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,- €

► Bildungurlaub Französisch A1.1 Superlearning

als Bildungurlaub anerkannt,
Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen geeignet.
Am Ende dieses Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Arbeit, Beruf, Familie und Freizeit sprechen, Vorlieben nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren.
(8-12 TN)

U70751BU	40 UStd.	268,- €
5 Tage, ab 20.04.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		
<i>Fateh Abada</i>		

► Bildungurlaub Französisch A1.2 Superlearning

als Bildungurlaub anerkannt
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)

U70752BU	40 UStd.	268,- €
ab 20.01.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		
<i>Fateh Abada</i>		

► Bildungurlaub Französisch A2 für WiedereinsteigerInnen

als Bildungurlaub anerkannt
Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) französische Grund-

kenntnisse 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. (8-12 TN)

U70753BU	40 UStd.	268,- €
ab 02.03.2020		
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr		
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr		
So, 09:00 – 13:15 Uhr		
<i>Fateh Abada</i>		

► GRIECHISCH



In griechischer Sprache beginnt die europäische Literatur, Philosophie und Wissenschaft. Folgen Sie den Spuren antiker Epen und Philosophen auf Ihrem Weg aus den Bergen durch die pulsierenden Metropolen Athen und Thessaloniki hinaus auf eine der über 3000 Inseln mit ihrer beeindruckenden Flora und traumhaften Stränden.

► Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Pame! A1 (Hueber) ab L.1 (4-8 TN)

U73050	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 11.02.2020		
Di, 17:50 – 19:20 Uhr		
<i>Emmy Ippotidou</i>		

► Griechisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Pame! A1 (Hueber) ab L. 4 (5-10 TN)

U73051	24 UStd.	118,- €
12 Abende, ab 05.02.2020		
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Evgenia Papassalourou</i>		

► Griechisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Pame! A1 (Hueber) ab L. 7 (5-10 TN)

U73052	24 UStd.	118,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Emmy Ippotidou</i>		

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de



Sprachen

Griechisch / Hebräisch

► Griechisch A1.4

Pame! A2 (Hueber) ab L. 2 (4-8 TN)		
U73053	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Emmy Ippotidou</i>		
U73054	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Evgenia Papassalourou</i>		

► Griechisch A2.2

Pame! A2 (Hueber) ab L. 4 (4-8 TN)		
U73055	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Evgenia Papassalourou</i>		

► Griechisch B2.1

Epikoinoniste ellinika 2 (Deltos) ab L. 15 (4-8 TN)		
U73056	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Evgenia Papassalourou</i>		

► Griechisch B1/B2

Für fortgeschrittene Teilnehmende. Sie erweitern mit Hilfe von authentischen Materialien Ihre Kenntnisse in Wort und Schrift. Epikoinoniste ellinika 2 (Deltos) (4-8 TN)		
U73057	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr		
<i>Emmy Ippotidou</i>		
U73058	24 UStd.	148,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020		
Di, 11:00 – 12:30 Uhr		
<i>Helen Schmitt-Gerogianni</i>		

► HEBRÄISCH

Die Entwicklung des modernen Hebräisch Anfang des 19. Jahrhunderts war der Versuch, die fast verschollene sakrale Sprache des Alt- und Mittelhebräischens 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.



► Biblisches Hebräisch – Einführung NEU!

Der Kurs führt ein in das biblische Hebräisch. Nachdem wir uns mit dem Alphabet vertraut gemacht haben, erarbeiten wir die grundlegenden Formen und Satzstrukturen und gewinnen Einblicke in die Vorstellungswelt und Materialkultur des beginnenden Judentums. Arbeitsbuch Hebräisch (UTB) ab L. 1 (3-6TN)

U73069	24 UStd.	180,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 19:00 – 20:30 Uhr		
<i>Alexander Dr. Müller</i>		

► Hebräisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die hebräische Schrift, sich zu begrüßen, sich vorzustellen und sehr einfache Unterhaltungen zu führen. Ivrit bekef (Hempen Verlag) ab Seite 1 (6-12 TN)

U73060	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

► 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 (Hempen Verlag) ab Seite 15 (6-12 TN)

U73061	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

► Hebräisch A1.3

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräischen Sprache. Wir beschäftigen uns mit Grammatik, Alltagssituationen und Landeskunde. Zum Lesen verwenden wir hauptsächlich die Druckschrift. Ivrit bekef (Hempen Verlag) ab Seite 50 (6-12 TN)

U73062	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

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

► Hebräisch A1.4

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 (Hempen Verlag) ab Seite 80 (5-10 TN)

U73063	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

► Hebräisch A2.2

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 (Hempen Verlag) ab Seite 180 (4-8 TN)

U73064	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

► Hebräisch B1.4

In dieser Stufe erweitern wir die Sprachfertigkeit. Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik. Wir wiederholen die verschiedene Verbgruppen und Präpositionen. Lehrmaterial: Hebrew from Scratch, Teil 2 (Akademon), ab Seite 70 (bei der Dzentin erhältlich) (3-6 TN)

U73065	24 UStd.	180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		

► 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.

U73066	12 UStd.	Eintritt frei
6 Abende, ab 05.02.2020		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Nira Scherer</i>		



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.

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.



Dr. Natalie Lochmann
Programmbereichsleiterin
Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,
Mo – Mi 15:00 – 16:00 Uhr
Tel. +49 (0)611 98 89-148
nlochmann@vhs-wiesbaden.de

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**

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**

Kompaktkurse

- Niveaus A1 – C1
- schnell und intensiv
- 5 – 10 Teilnehmende
- 155 Minuten, 1x pro Woche
- 7 Termine
- **118,- Euro**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1 – B1
- 8 – 12 Teilnehmende
- 5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **200,- Euro**
- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub siehe Seite 8

Konversationkurse

- 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,



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.



Sprachen

Italienisch

► ITALIENISCH

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (6-12 TN)

U71025 24 UStd. 98,- €
ab 06.02.2020
Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 3-5 (6-12 TN)

U71028 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch A1.3

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 6-7 (5-10 TN)

U71029 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch A1.4

Con piacere A1 (Klett) ab L. 8 (5-10 TN)

U71030 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 03.02.2020
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch A2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben. Con piacere nuovo A2 (Klett), L. Si riparte! – 2 (5-10 TN)

U71031 24 UStd. 118,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2020
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Ilenia Nastri

► Italienisch A2.2

Con piacere nuovo A2 (Klett) ab L. 3 (4-8 TN)

U71033 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch A2 Wiederholung

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A2 Niveau
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U71032 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 12.02.2020
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Ilenia Nastri

► Italienisch B1.1

Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, L. 1- 2 (6-12 TN)

U71035 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch B1.4

Lektüre und Konversation
Con piacere B1 (Klett), L. 7-9 (4-8TN)

U71266 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Claudia Iacobelli

► 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)

U71037 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
dott. Simona Giannecchini

► Italienisch B1 Vertiefung und Wiederholung

Approfondimento e ripetizione B1, Vertiefung und Wiederholung des B1 Niveaus (6-12 TN)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

U71038 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
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. (6-12 TN)

U71039 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
N. N.

► Circolo di lettura I

Sprachkurs der Akademie
für Ältere

Sprachniveau B2 – C1. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U71051 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
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)

U71053 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

► 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)

U71132 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
N. N.

► 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)

U71133 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 05.02.2020
Mi, 10:35 – 12:05 Uhr
Mechthild Mandelka

► Italienisch C1 Kleingruppe

Nuovo Contatto C1, ab L. 1 (3-6)

U71387 18 UStd. 135,- €
9 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Claudia Iacobelli



► SOMMERKURSE

► Italienisch im Sommer A1 – Wiederholung

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

In diesem Kurs bauen Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten aus und wiederholen die Grammatik. Per tutti quelli che vogliono studiare anche durante la pausa estiva. Für diejenigen, denen die Sommerpause ohne Italienisch zu lang wird. (6-12 TN) Das Kursmaterial wird im Kurs gestellt.

U71015 10 UStd. 50,- €
5 Vormittage, ab 15.07.2020
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)

U71016 10 UStd. 50,- €
5 Vormittage, ab 15.07.2020
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Mechthild Mandelka

► KOMPAKTKURSE VORMITTAGS A1-B2

Kompaktkurse sind für Sie besonders geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:

Sieben Vormittage mit je 155 Min.
24 Unterrichtsstunden (5-10 TN)
Kursgebühr: 118,- €

► Italienisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (5-10 TN)

U71350 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:30 – 12:05 Uhr
Angela Fato

► Italienisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere A1 nuevo (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)

U71352 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 24.03.2020
Mo, 09:30 – 12:05 Uhr
Angela Fato

► Italienisch Kompakt A1.3

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 5-7 (5-10TN)

U71350 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 03.02.2020
Mo, 10:00 – 12:35 Uhr
Angela Fato

► Italienisch Kompakt A1.4

Con piacere A1 nuevo (Klett) L. 8-9 (5-10 TN)

U71352 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 30.03.2020
Mo, 10:00 – 12:35 Uhr
Angela Fato

► Italienisch Kompakt A2.3

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Sie können am Ende des Kurses berichten, was sie gerade tun sowie vom Urlaub sprechen, 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)

U71354 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 15.02.2020
Sa, 09:30 – 12:05 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch Kompakt A2.4

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie über Auswanderung sprechen, von Leben und Werdegang berichten, und alles über die Arbeitswelt in Italien erfahren. Con Piacere nuovo A2 (Klett) L. 7-9 (5-10 TN)

U71355 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 09.05.2020
Sa, 09:30 – 12:05 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch „Cultura e società“ B1 kompakt

Für Teilnehmende mit abgeschlossenem B1 Niveau (5-10 TN)

Ziel des Kurses ist es, tiefere Einblicke in die aktuelle Gesellschaft und Kultur Italiens anhand authentische Materialien. (Zeitungen, Zeitschriften, Radio, TV) zu erhalten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Thema Kommunikation.

U71306 21 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 10:00 – 12:15 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A1.1 Kompakt Sommerkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 3

U71361 20 UStd. 95,- €
5 Tage, ab 17.08.2020
Mo-Fr, 10:00 – 13:15 Uhr
Giuseppa Criscione

► ABENDKURSE A1-B2

► Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. „Benvenuti in Italia!“ – 2 (6-12 TN)

U71200 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

U71201 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Ilenia Nastri

► Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Con piacere nuovo A1 (Klett) L. 3-5 (6-12 TN)

U71202 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Ilenia Nastri

U71203 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Claudia Iacobelli

► Italienisch A1.3

Con piacere nuovo A1 (Klett) ab L. 5 (4-8 TN)

U71204 24 UStd. 148,- €
12 Nachmittage, ab 11.02.2020
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Paola Massini

► Italienisch A1.4

Con piacere nuovo A1 (Klett) ab L. 8 (6-12 TN)

U71220 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Erminia Convertini

U71221 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Angela Fato



Sprachen

Italienisch

► Italienisch A2.1

Con piacere nuovo A2 (Klett) L.1-3 (6-12 TN)

U71230 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Fato

► Italienisch A2.3

Con piacere A2 (Klett) L. 5 – Intermezzo 2 (6-12 TN)

U71245 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
N.N.

► Italienisch B1.1

Con Piacere nuovo B1, Klett Sprachen, L. Voglia-mo conoscerci meglio? – Lektion 2 (6-12 TN)

U71255 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch B1.3

Con piacere B1 (Klett) L. 5-7 (6-12 TN)

U71265 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.03.2020
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Erminia Convertini

► Italienisch B1.4

Con piacere B1 (Klett) L. 7-9 (4-8 TN)

U71036 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 17:15 – 18:45 Uhr
Claudia Iacobelli

► Italienisch B1 Wiederholung

Insieme B1 (Cornelsen) Ripasso (4-8 TN)

U71267 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 11.02.2020
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitrizzella

► Parliamo Italiano B2

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)

U71280 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 18.02.2020
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

► 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 19:30. 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!)

U71281 13 UStd. Eintritt frei
5 Abende, ab 04.02.2020
Di, 19:30 – 21:30 Uhr
Paola Massini

► KOMPAKTKURSE ABENDS C1-C2

Kompaftkurse 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 C1.3

Conversazione e grammatica.
nuovo Espresso 5, L. 4+ letteratura (4-8 TN)

U71357 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt C1.4

Conversazione e grammatica.
nuovo Espresso 5, L. 4+ letteratura (4-8 TN)

U71358 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 30.03.2020
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt C2

Parliamo, ascoltiamo, leggiamo e conversiamo in italiano. Nuovo Espresso 6, ab L. 1 (5-10 TN)

U71359 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 07.02.2020
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

U71360 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 29.05.2020
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

► WOCHENENDINTENSIV-KURSE

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 Entspannungsgesprächen.

An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

► Italienisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Con piacere nuovo A1 (Klett) (5-10 TN)

U71380 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 24.04.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
N.N.

► Italienisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere nuovo A1 (Klett) (5-10 TN)

U71381 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 19.06.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
N.N.

► 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 A2 (Klett) L. 5-7 (5-10 TN)

U71384 21 UStd. 128,- €
3 Tage, ab 17.01.2020
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr
So, 09:30 – 13:45 Uhr
Erminia Convertini



► Italienisch Intensiv A2.4 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie über Auswanderung sprechen, von Leben und Werdegang berichten, und alles über die Arbeitswelt in Italien erfahren. Con piacere nuovo A2 (Klett) L. 7-9 (5-10 TN) An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

U71385	22 UStd.	128,- €
3 Tage, ab 27.03.2020		
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr		
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr		
So, 09:30 – 13:45 Uhr		
<i>Erminia Convertini</i>		

► Italienisch Intensiv B1.1 (Wochenendkurs)

Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie Hypothesen stellen, über die eigenen Fähigkeiten sprechen, über Gefühle reden, Nachrichten im Radio verstehen, begründen, Nachrichten schreiben und verstehen. Con piacere nuovo B1 (Klett) L. Vogliamo conoscerci meglio? bis L. 2 (5-10 TN) An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.

U71386	20,33 UStd.	128,- €
3 Tage, ab 05.06.2020		
Fr, 17:00 – 21:15 Uhr		
Sa, 09:30 – 19:00 Uhr		
So, 09:30 – 13:45 Uhr		
<i>Erminia Convertini</i>		

► BILDUNGSURLAUBE A1-B1

► Bildungsurlaub Italienisch A1.1

als Bildungsurlaub anerkannt
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) (8-12TN)

U71400BU	40 UStd.	200,- €
5 Tage, ab 09.03.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

► Bildungsurlaub Italienisch A1.2

als Bildungsurlaub anerkannt
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

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. In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der italienischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.

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,- €

Con piacere nuovo A1 (Klett) (8-12TN)

U71402BU	40 UStd.	200,- €
5 Tage, ab 09.03.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

<i>Erminia Convertini</i>		
U71401BU	40 UStd.	200,- €
5 Tage, ab 09.03.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

Erminia Convertini

► Bildungsurlaub Italienisch A1.3

als Bildungsurlaub anerkannt
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Con piacere nuovo A1 (Klett) L.5-7
In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der italienischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.

U71403BU	40 UStd.	200,- €
5 Tage, ab 15.06.2020		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

Erminia Convertini

► 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!



► 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)

U73080	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 10.02.2020		
Mo, 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)

U73081	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 13.02.2020		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr		

Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.3

Am Ende dieses Kurses können Sie z. B. Ihren Wohnort beschreiben. Die japanische Schrift (Katakane) wird eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 5 (4-8TN)

U73082	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 13.02.2020		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr		

Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch A1.5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Am Ende dieses Kurses können Sie eine Handlung begründen. Die Kanji-Schrift wird eingeführt. Konnichi wa! (Reichert) ab L.11 (4-8TN)

U73083	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 10.02.2020		
Mo, 18:30-20:00 Uhr		

Miwa Kanosue Schuler



Sprachen

Japanisch / Koreanisch / Kroatisch

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Japanisch A1.6

Sie können am Ende dieses Kurses unter Verwendung verschiedener Adjektive einen Film beschreiben und ausdrücken, wie er Ihnen gefallen hat. Die Kanji-Schrift wird weiter gelernt und vertieft. Konnichi wa! (Reichert) ab L. 13 (4-8 TN)

U73084 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 15.02.2020
Sa, 09:00 – 10:30 Uhr
Miwa Kanosue Schuler

► Japanisch B1.2

Minna no Nihongo Bd.2 ab L. 36/37 (4-8 TN)
U73086 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch B1.6

Minna No Nihongo Bd.1, ab L. 19-25
U73087 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch B1/B2

Für Fortgeschrittene mit großem Kanji-Interesse. Grundkenntnisse Japanisch 2 (Buske) ab Lektion 21 und viele zusätzliche Lesetexte. (4-8 TN)

U73088 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► KOREANISCH

Koreanisch ist durch die Popularität der koreanischen Kulturrexporte in den letzten Jahrzehnten als Fremdsprache immer beliebter geworden. 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 Dialektien 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)

U73090 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 19:30 – 21:00 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)

U73091 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.3

In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können. Einfach Koreanisch! 2 L. 1-4 (3-6 TN)

U73092 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.4

In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können. Einfach Koreanisch! 2 L. 5-8 (4-8 TN)

U73093 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 17:50 – 19:20 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.2

Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Sogang Korean 2A L. 4-6 (4-8TN)

U73094 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.4 Kleingruppe

Der Kurs dient der Wiederholung und Vertiefung des bisher Gelernten, dabei steht das Sprechen im Vordergrund. Sie setzen die Arbeit mit dem

Lehrwerk Sogang Korean 2A (Lektion 9) und 2B (Lektion 1-2) fort. (3-6 TN)

U73095 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch B2 Kleingruppe

Sie bauen Ihre Kenntnisse weiter aus. Sogang Korean 3A Lektion 7-8, 3B Lektion 1 (3-6 TN)

U73096 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
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 Kremšnita zu bestellen gehört dazu, wie die pomodori im südlichen Dalmatien.



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 pocetnike 1 (Croaticum Zagreb) L. 1-3 (5-10 TN)

U73100 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jela Wagner Sare

► Kroatisch/Bosnisch/ Serbisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Hrvatski za pocetnike 1 (Croaticum Zagreb) L. 3 – 6 (5-10 TN)

U73101 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Jela Wagner Sare



► Kroatisch / Bosnisch / Serbisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hrvatski za pocetnike 1 (Croaticum Zagreb) ab L.
7 (5-10 TN)

U73102 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Jela Wagner Sare

► 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.



► Latein 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 1 (3-6 TN)

U73109 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di. 18:30 – 20:00 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 3 (3-6 TN)

U73110 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di. 17:00 – 18:30 Uhr
Siegfried Benthien

► Latein 4

Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 9 (3-6 TN)

U73112 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di. 20:00 – 21:30 Uhr
Siegfried Benthien

► LITAUISCH

Von allen heute gesprochenen Sprachen kommt Litauisch dem alten Sanskrit am nächsten und ist damit eine der archaischesten Sprachen der Welt. Möchten Sie die Kultur und das Leben eines Landes erleben, das zur Inspiration für den berühmten Thomas Mann wurde? Möchten Sie ein Teil einer Familie mit ca. 3 Millionen Litauisch-sprechenden werden? Dann kommen Sie und lassen Sie uns gemeinsam lernen!



► Litauisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ne dienos be lietuviu kalbos, ab L. 1 (3-6 TN)

U73116 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Indre Nugaraite

Mehrsprachenkurse
finden Sie auf
der folgenden Seite

► 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)

U73117 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 6-10 (5-10 TN)

U73118 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 20.04.2020
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch A2.1

Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 11-15 (5-10 TN)

U73121 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 14.02.2020
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch A2.2

Taal vitaal nieuw (Hueber) L. 16-20 (5-10 TN)

U73122 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 24.04.2020
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

► Niederländisch B1.1

Nederlands in actie Coutinho-/Klettverlag, L. 1-2 (5-10 TN)

U73123 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 04.02.2020
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Niederländisch B1.2

Nederlands in actie Coutinho-/Klettverlag, L. 3-4 (5-10 TN)

U73124 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 31.03.2020
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

► Nederlandse conversatie en lectuur B2

Niederländisch 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!

U73128 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk



Sprachen

Niederländisch / Norwegisch / Persisch

► 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!

U73129 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 01.04.2020
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.5 (4-8 TN)

U731292 20 UStd. 124,- €
10 Abende, ab 20.04.2020
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,

Alle Kurse auch im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de

de maandag daarop) van 18:30 tot ca. 20.00 uur worden er teksten gelezen, boeken besproken, wetenswaardigheden verteld, spelletjes gedaan enz. Deelname op ieder tijdstip mogelijk. Lokaal: meestal VHS A-118 (a.u.b. vóór deelname contact opnemen). Info: Gerry Cornet (0611-48126). Termine: 3. Februar, 2. März, 6. April, 4. Mai, 8. Juni, 6. Juli 2020

U731293 12 UStd. Eintritt frei
6 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Gerry Cornet

► 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 die nordische Sprache hinein schnuppern wollen. In lebendigen Alltagssituationen nähern wir uns dem Sprechen, Hörverständen 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! Kursmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt

U73130 15 UStd. 118,- €
3 Samstage, ab 15.02.2020
Sa, 10:30 – 14:15 Uhr
Jana Ufermann

► Norwegisch A1.4

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 7-8 (5-10 TN)

U73131 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch A2.4

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L.13-14 (5-10 TN)

U73132 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 10.02.2020
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Heike Kulhei



► 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.

► MEHRSPRACHENKURSE

► Mehrsprachenkurs Spanisch/Italienisch/ Russisch/Polnisch

Vier Sprachen auf einmal – Geht das? JA! In diesem Mehrsprachenkurs lernen Sie vier Fremdsprachen gleichzeitig. Kognitiv von Vorteil ist dabei die direkte Unterscheidung der Sprachen – denn man lernt nicht nur neue Sprachen, sondern gleichzeitig auch, diese voneinander zu unterscheiden.

In unserem Kurs lernen Sie Grundlagen in Spanisch, Italienisch, Russisch und Polnisch. Der Kurs hat verschiedene Lernphasen, in denen Sie zunächst alle Sprachen gemeinsam behandeln und danach die Sprachen gleicher Sprachfamilien intensiver betrachten. Nach dem Kurs können Sie sich auf allen vier Sprachen vorstellen und über Themen wie Beruf und Familie sprechen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, Interesse und Neugier genü-

gen! Der Kurs findet 14-tägig statt. Dazwischen haben Sie die Möglichkeit, zwei Mal ein persönliches Sprachcoaching im Umfang von jeweils 45 Minuten in Anspruch zu nehmen. Sie können darin individuelle Fragen zu den Kursinhalten stellen, Ihre Sprachlernstrategien reflektieren und Ihren Sprachlernprozess parallel zum Kurs begleiten lassen. Die Teilnahme am Sprachcoaching ist freiwillig und kostenfrei, weitere Informationen dazu erhalten Sie in unserer Sprachberatung oder im Kurs selbst. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen in den vier Sprachen geeignet. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

U73300 21 UStd. 198,- €
ab 03.02.2020
Mo, 18:15 – 20:30 Uhr
Karolina Garcia Jonkisz

► Mehrsprachenkurs Französisch/ Rumänisch

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Grundkenntnissen geeignet.

Für Französisch: Vive les vacances! (Hueber), L. 1-4

Für Rumänisch wird das Material im Unterricht bekannt gegeben (6-12 TN)

Mögen Sie die romanischen Sprachen?

Möchten Sie etwas Neues probieren? Dieser Mehrsprachenkurs wird Sie begeistern!

Französisch und Rumänisch sind zwei romanischen Sprachen, die sich durch ihren eigenen kulturellen Charakter und ihre ansprechende Musikalität auszeichnen. Die Vorteile dieses Kurses gegenüber regulären Sprachkursen werden Sie sofort bemerken, denn Sie werden schnelle Fortschritte in den zwei Sprachen erzielen.

U73301 24 UStd. 128,- €
12 Vormittage, ab 07.03.2020
Sa, 11:00 – 12:30 Uhr
Verona Costache



► PERSISCH

► Persisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Ba ham: Persisch für Anfänger A1 (Klett Verlag), L.1-3 (3-6 TN)
Für alle, die sich für den Iran als Land und Persisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in Sprache und Schrift bildet ein Blick auf die interkulturelle Kommunikation im Iran den zweiten Schwerpunkt des Kurses.
Am Ende des Kurses können Sie lesen und schreiben und sich im Alltag mit einfachen Sätzen zurecht finden. Sie können:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Dieser Kurs ist auch geeignet für Muttersprachler/innen, die gezielt lesen und schreiben lernen wollen.

U73133 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 14.01.2020
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Mahboubeh Moradi

► Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Ba ham: persisch für Anfänger A1 (Klett Verlag), L. 4-6. Es werden die Themen aus A1.1 vertieft.
Dieser Kurs ist auch geeignet für Muttersprachler/innen, die gezielt lesen und schreiben lernen wollen.

U73134 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 21.04.2020
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Mahboubeh Moradi

► Persisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Wir sprechen Persisch 1: Eingangsstufe A1, L. 4 – 5
am Ende des Kurses können Sie lesen und schreiben und sich im Alltag mit einfachen Sätzen zurecht finden. Sie können:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Dieser Kurs ist auch geeignet für Muttersprachler/innen, die gezielt lesen und schreiben lernen wollen.

U73135 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Mahboubeh Moradi

► Persisch A1.4

Wir sprechen Persisch 1: Eingangsstufe A1, L. 5 – 6 (3-6 TN)
Sie lernen weiterhin die persischen Buchstaben und das einfache Präsens und Präteritum, Präpositionen, Futur I und neuen Wortschatz. Außerdem viel über die persische Kultur. Dieser Kurs ist auch geeignet für Muttersprachler/innen, die gezielt lesen und schreiben lernen wollen.

U73136 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 21.04.2020
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.



► Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Witam! aktuell A1 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag; L. 1-5 (4-8 TN)

U73150 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 18.02.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Karolina Skarbiez

► Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L. 4-6 (4-8 TN)

U73151 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Agnieszka Krusemarck

► Polnisch A1.4

Witam! aktuell A1 Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag) ab L. 14 (4-8 TN)

U73152 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Karolina Skarbiez

► Polnisch A1.7

Hurra!!! Po Polsku 1 (Prolog) L.16-20 (4-8 TN)

U73153 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Agnieszka Krusemarck

► Polnisch A2.2

Hurra!!! Po Polsku 2, ab L.3 (4-8 TN)

U73158 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Agnieszka Krusemarck

► PORTUGIESISCH

Portugiesisch wird nicht nur in Portugal und Brasilien gesprochen. 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.



► Europäisches Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

U73159 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 11.02.2020
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Jenni Marlene Lucas Nunes

► Europäisches Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Olá Portugal! A1-A2 (Klett) ab L. 3 (6-12 TN)

U73160 24 UStd. 98,- €
12 Abende, ab 13.02.2020
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Jenni Marlene Lucas Nunes



Sprachen

Rumänisch / Russisch

► Europäisches Portugiesisch A1.3

Olá Portugal! A1-A2 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)
U73161 24 UStd. 98,- €
 12 Abende, ab 13.02.2020
 Do, 19:10 – 20:40 Uhr
Jenni Marlene Lucas Nunes

► Brasilianisches Portugiesisch A2.1

Oi, Brasili! (Hueber) ab L. 15 (5-10 TN)
U73162 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 05.02.2020
 Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Ana Graca Wittkowski

► Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Novo avenida Brasil 3 Livro texto + Livro de Exercícios ab L. 6 (5-10 TN)
U73164 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 05.02.2020
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Ana Graca Wittkowski

► 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.U/1 – U/2, (3-6 TN)
U73170 24 UStd. 180,- €
 12 Vormittage, ab 04.02.2020
 Di, 10:35 – 12:05 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A1.3

PULS A1-A2 (Polirom). L. U2/4-U2/6 (3-6 TN)
U73171 24 UStd. 180,- €
 12 Vormittage, ab 03.02.2020
 Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Verona Costache

► Rumänisch A2.2

PULS A1-A2 (Polirom), L. U8/8 – U8/10 (3-6 TN)
U73172 24 UStd. 180,- €
 12 Abende, ab 19.02.2020
 Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Verona Costache

► Bildungsurlaub Rumänisch A1.1

als Bildungsurlaub anerkannt
 In diesem intensiven fünf Tagen steigen wir ein in die Themen:

- Begrüßung, erste Kontakte, Verabschiedung
- Nationalitäten und Berufe
- Familienverhältnisse und Personenbeschreibungen
- erste Einkäufe machen, Zahlen
- Essen und Trinken, Restaurantbesuch

 Am Ende des Kurses können Sie sich in diesen Bereichen im Land verständigen.
 Ich freue mich auf Sie!

U73173BU 40 UStd. 200,- €
 5 Tage, ab 16.03.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Verona Costache

V73173BU 40 UStd. 200,- €
 5 Tage, ab 19.10.2020
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Verona Costache

► RUSSISCH

164 Mio. Menschen auf unserem Planeten sprechen Russisch – warum nicht auch Sie? Wer kennt nicht die süßen „Matroschkas“?
 Wer hat nicht schon mal „Blini“ gegessen oder einen „Wodka“ getrunken? Doch reicht Ihnen dieser Wortschatz aus? Mit uns lernen Sie alles, was Sie brauchen, um in Russland zurecht zu kommen – vom kyrillischen Alphabet, über die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, bis hin zu Kultur, Land und Leuten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Russlandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kon-



takten nach Russland und Sprachinteressierte. Wir freuen uns auf Sie!

► Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) ab L.1 (5-10 TN)
U731740 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 20.01.2020
 Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) ab L. 2 (5-10 TN)
U731741 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 22.01.2020
 Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.4

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) L. 5 (5-10 TN)
U731742 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 22.01.2020
 Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A1.5

Otlitschno! aktuell A1 (Hueber) L. 6 (5-10 TN)
U731743 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 23.01.2020
 Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Stella Seifert

► Russisch A2 Auffrischung

In diesem Kurs werden die Inhalte aus dem Lehrwerk Otlitschno aktuell A2 wiederholt und aufgefrischt (Lektionen 6-9). Die Schwerpunkte liegen dabei auf Grammatik, Wortschatz sowie mündlicher Kommunikation. Das Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt (5-10 TN)

U73175 12 UStd. 59,- €
 6 Abende, ab 18.05.2020
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Olga Klassen

► Russisch A2.4

Otlitschno! aktuell A2 (Hueber) ab L. 8-9 (5-10 TN)
U73176 24 UStd. 118,- €
 12 Abende, ab 27.01.2020
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Olga Klassen



► Russisch B1.1

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2
Niveau (4-8 TN)

U73177 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 23.01.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Stella Seifert

► Russisch Lektüre- und Konversationskurs

Russische Kommunikation hat in der globalen Berufswelt stark an Bedeutung gewonnen. Unsere russischen Konversationskurse sind für alle geeignet, die bereits über Russischkenntnisse verfügen, aber ihre Ausdrucksmöglichkeiten und ihren Wortschatz erweitern möchten, ihre Grammatikkenntnisse ausbauen und spontanes, korrektes und fließendes Sprechen üben wollen. Auch Ihre russische Aussprache können Sie am besten verbessern, indem Sie sich regelmäßig und ungezwungen über unterschiedliche, ganz alltägliche Themen unterhalten wie Reisen, Alltag und Berufswelt, aber auch Politik, Kultur und Wirtschaft. (4-8 TN)

U73178 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 20.01.2020
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Stella Seifert

mende ihre individuellen Wünsche für mögliche Alltagssituationen in Schweden mit einbringen. Diese werden von der Kursleitung aufbereitet und mit dem gesamten Kurs erarbeitet. Neben der Nutzung des Lehrwerks Tala svenska A1plus (Groa) unterstützt die Kursleitung die Realisierung der gewünschten Sprachfähigkeiten mit u.a. Online-Material aus Schweden. In diesem Kurs wird Schwedisch lachend miteinander und voneinander gelernt!

U73181 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

► Schwedisch A2.1

Tala svenska A2+ (Groa) L. 1-4 (5-10 TN)

U73180 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Michael Wünsch

► Schwedisch B1.2

Tala svenska B1-B2 (Groa), L. 3 – 4 (5-10 TN)

U73182 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 12.02.2020
Mi, 20:10 – 21:40 Uhr
Michael Wünsch

► Schwedisch B1.6

Tala svenska B1-B2 (Groa) L.10-11 (5-10 TN)

U73183 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 11.02.2020
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 förstärkning 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.

U73184 24 UStd. 118,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Annika Hacklin

► 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.



© Mikael Molner, Julian Anna

► Schwedisch mal anders! A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Tala svenska A1 plus (Groa) (5-10 TN)
In diesem Schwedischkurs können die Teilneh-

► 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) Rivstart B2-C1 Textbuch und Übungsbuch (6-12 TN)

U73185 40 UStd. 160,- €
4 Wochenenden, ab 15.2.2020
Sa + So, 15./16.02., 21./22.03., 25./26.04., 16./17.05.2020, jew. 10:00 – 14:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Bildungsurlaub Schwedisch A1.2

als Bildungsurlaub anerkannt
Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die die Stufe 1 abgeschlossen haben, geeignet. Lehrwerk; Tala Svenska A1 (Groa Verlag), L. 5-8 Themen:

- über Verkehrsmittel und Abfahrts-/Ankunftszeiten sprechen
- nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Uhrzeit, Gewicht, Maß und Menge angeben
- eine Urlaubsplanung machen
- Mehrzahl von Substantiven angeben
- Einkaufen auf Schwedisch
- berufstypische Situationen trainieren.

U73186BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 09.03.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Bildungsurlaub Schwedisch A2.1

als Bildungsurlaub anerkannt
Lehrwerk; Tala Svenska A2 + Lehrbuch und Übungsbuch (Groa) (Groa Verlag), L.1-4 Themen:

- Verwandtschaftsbegriffe
- ein Ferienhaus mieten und nach der Ausstattung fragen
- Vokabular am Computer und am Arbeitsplatz
- Vokabular an der Tankstelle
- eine Einladung und eine Postkarte auf Schwedisch schreiben
- berufstypische Situationen trainieren.

U73187BU 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 03.02.2020
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

Alle Kurse auch im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de



Sprachen

Spanisch



@ shutterstock_ismnel leal pictures

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.

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.



Dr. Natalie Lochmann

Programmbereichsleiterin

Mo – Fr 10:00 – 12:00 Uhr,

Mo – Mi 15:00 – 16:00 Uhr

Tel. +49 (0)611 98 89-148

nlochmann@vhs-wiesbaden.de

Wie sind unsere Formate?

Standardkurse stetig und entspannt

- Niveaus A1 – B1
- moderates Lerntempo
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Kompaktkurse schnell und intensiv

- Niveaus A1 – C1
- 5 – 10 Teilnehmende
- 155 Minuten, 1x pro Woche
- 7 Termine
- **118,- Euro**

Konversationskurse

- Niveaus A2 – C1
- Kommunikationsskills ausbauen
- 6 – 12 Teilnehmende
- 90 Minuten, 1x pro Woche
- 12 Termine
- **98,- Euro**

Intensivkurse am Wochenende

- Niveaus A1 – B1
- sehr intensiv, schnelle Progression
- 5 – 10 Teilnehmende
- ein ganzes Wochenende
**Fr, 17.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 09.30 – 19.00 Uhr,
So, 09.30 – 13.45 Uhr**
- Englischkenntnisse vorausgesetzt
- Tablet/ Smartphone-Nutzung
- 1 Kurs entspricht einem Unterniveau
Danach können Sie entweder weitere Kurse in diesem Format besuchen, oder in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen.
- **128,- Euro**

Bildungsurlaube

- Niveaus A1 – B1
- 8 – 12 Teilnehmende
5 Tage, Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
- **268,- Euro (Superlearning)**
bzw 200,- Euro
- Weitere Informationen zum Bildungsurlaub siehe Seite 8

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

► VORMITTAGSKURSE A1-C1

Leitung: Dr. Natalie Lochmann
Informationen zur Sprachberatung Seite 131

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 1-3 (8-15 TN)

U72000	30 UStd.	95,- €
15 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 09:15 – 10:45 Uhr		

Erika Luna Orrego Nuñez

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Schon mal ein paar spanische Wörter gelernt und endlich Zeit und Lust auf etwas mehr? Wir fangen von Anfang an und schön despacito (langsam). Also, nur Mut!

Con gusto A1 nuevo (Klett) ab L.4 (6-12 TN)

U72002	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020		
Mo, 09:15 – 10:45 Uhr		

Mar Rodrigo Salse

► Spanisch A1.3

Con gusto nuevo A1 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)

U72003	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020		
Di, 11:00 – 12:30 Uhr		

Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch A2 Wiederholung

Con gusto A2, L. 10-12 (6-12 TN)

U72004	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 27.01.2020		
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr		

Mirtha Urbina de Hartig

► Spanisch B1.1

Con gusto B1 (Klett) ab L. 1 (4-8 TN)

U72009	24 UStd.	148,- €
12 Vormittage, ab 15.01.2020		
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr		

Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch B1.2

Auf diesem Niveau behandeln Sie neue Gesprächsthemen, Sie lernen neue Vokabeln und vertiefen Ihre grammatischen Kenntnisse. Im Vordergrund des Kurses steht die Konversation. Con gusto B1 (Klett) ab L. 3 (4-8 TN).

U72010	24 UStd.	98,- €	U72106	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 06.02.2020			12 Vormittage, ab 25.02.2020		
Do, 11:00 – 12:30 Uhr			Di, 11:00 – 12:30 Uhr		

Ana Maria Rosa Salido

U72011 24 UStd. 148,- €
12 Vormittage, ab 22.04.2020
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► KOMPAKTKURSE VORMITTAGS A1

Kompaatkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:
Sieben Vormittage 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)

U72263	24 UStd.	118,- €
7 Vormittage, ab 07.02.2020		
Fr, 09:30 – 12:05 Uhr		

Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse,
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)

U72264	24 UStd.	118,- €
7 Vormittage, ab 27.03.2020		
Fr, 09:30 – 12:05 Uhr		

Diana Leisen

► 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)

U72104	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 25.02.2020		
Di, 09:15 – 10:45 Uhr		

Gloria Rios de Schoewe

► 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 gegeben. (6-12 TN)

► ABENDKURSE A1-C2

► Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 1-3 (8-15 bzw. 6-12 TN)

U72139	30 UStd.	98,- €
15 Abende, ab 11.02.2020		
Di, 19:35 – 21:05 Uhr		

Dr. Daniel Aragón Niño

U72142	30 UStd.	98,- €
15 Abende, ab 13.02.2020		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr		

Dr. Daniel Aragón Niño

U72143	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 26.02.2020		
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr		

Rosy Manteuffel



Sprachen

Spanisch

► Spanisch ganz leicht A1 Teil 2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Möchten Sie sich zurecht finden in einem spanischsprachigen Land und mehr über die Kultur erfahren? Dieser Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die spanische Sprache wiederentdecken möchten. Unkompliziert lernen Sie, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen und auf (beruflichen) Reisen zu verständigen. Spanisch für den Urlaub A1 (Klett) ab L. 4 (4-8 TN)

U721431	24 UStd.	148,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Dorothy Robinson-Manthey</i>		

► Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Con gusto A1 nuevo (Klett) ab L. 4 (6-12 TN)

U721432	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Dorothy Robinson-Manthey</i>		
U721433	30 UStd.	98,- €
15 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 17:00 – 18:30 Uhr		
<i>Diana Leisen</i>		
U72144	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 13.02.2020		
Do, 19:35 – 21:05 Uhr		
<i>Dr. Daniel Aragonés Niño</i>		

► Spanisch A1.3

Con gusto nuevo A1 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)

U72145	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 18:45 – 20:15 Uhr		
<i>Diana Leisen</i>		
U72146	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 19:35 – 21:05 Uhr		
<i>Dr. Daniel Aragonés Niño</i>		

► Spanisch A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10-12 (6-12 TN)

U72147	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Dr. Daniel Aragonés Niño</i>		

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

► Spanisch A1.4 am Nachmittag

Con gusto A1 (Klett) ab L. 10 (6-12 TN)

U72107	24 UStd.	98,- €
12 Nachmittage, ab 03.02.2020		
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr		
<i>Ana María Rosa Salido</i>		

► Spanisch A2.1

Con gusto nuevo A2 (Klett) ab L. 1-3 (6-12 TN)

U72150	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 11.02.2020		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Dr. Daniel Aragón Niño</i>		

► Spanisch A2.2

Con gusto A2 (Klett) ab L.4 (6-12 TN)

U72153	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 12.02.2020		
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr		
<i>Margot Ayala Barzola</i>		

► Spanisch A2.3

Con gusto A2 (Klett) ab L.6 (6-12 TN)

U72154	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 22.01.2020		
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Maria Beatriz Aravena Mayorga</i>		

► Spanisch B1.2

Con gusto B1 (Klett) L.4-6 (6-12 TN)

U72161	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

► Spanisch B1.3

Con gusto B1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

U72163	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 04.02.2020		
Di, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

► 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. Nuevo Prisma C 2 (Edinumen) (6-12 TN)

U72250	24 UStd.	98,- €
12 Abende, ab 03.02.2020		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Ana María Rosa Salido</i>		

► 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 menús, 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. (Gratis, acceso jokerzeit sin inscripción posible!)

U72255	Eintritt frei
5 Abende, ab 04.03.2020	
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr	
<i>Chuly Sänger</i>	

► SOMMERKURSE

► Spanisch A1.1 Sommerkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 1-3 (6-12 TN)

V722600	24 UStd.	98,- €
6 Vormittage, ab 06.07.2020		
Mo + Mi, 09:00 – 12:00 Uhr		
<i>Diana Leisen</i>		

V722603	24 UStd.	98,- €
6 Abende, ab 17.08.2020		
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr		
<i>Dr. Daniel Aragón Niño</i>		

► KOMPAKTKURSE ABENDS A1-B2

Kompaatkurse sind besonders für Sie geeignet, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten:

Seben 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)

U72263	24 UStd.	118,- €
7 Vormittage, ab 07.02.2020		
Fr, 09:30 – 11:45 Uhr		
<i>Diana Leisen</i>		



► Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Con gusto nuevo A1 (Klett) L. 3-5 (5-10 TN)
U72264 24 UStd. 118,- €
7 Vormittage, ab 27.03.2020
Fr, 09:30 – 12:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A1.3

Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 9-11 (5-10 TN)
U72265 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A1.4

Con gusto A1 nuevo (Klett) L. 11-12 (5-10 TN)
U72266 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 26.03.2020
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Diana Leisen

► Spanisch Kompakt A2.4

Con gusto A2 (Klett) L. 10 – 12 (5-10 TN)
U72269 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 26.02.2020
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt B1.1

Con gusto B1 (Klett) L. 1-3 (5-10 TN)
U72270 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 29.04.2020
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► Spanisch Kompakt B1.2

Con gusto B1 (Klett) ab L.4 (5-10 TN)
Ya tienes un buen nivel, pero todavía mucho por aprender, aquí puedes hacerlo en un pequeño grupo en un agradable ambiente y con un programa más intensivo.

U72272 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt B1.3

Con gusto B1 (Klett) ab L.7 (5-10 TN)
U72273 24 UStd. 118,- €
7 Abende, ab 25.03.2020
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

► Spanisch Kompakt B2.3

Ananico (Klett) ab L. 7 (4-8 TN)
U72277 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► Spanisch Kompakt B2.4

Ananico (Klett) ab L. 9 (4-8 TN)
U72278 24 UStd. 148,- €
7 Abende, ab 26.03.2020
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

► WOCHENENDINTENSIV-KURSE

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. Praxisnahe Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesen Wochenende 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)
Kursgebühr: 128,- €

► Spanisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (einige Online-Angebote sind auf Engl/Span. 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)

U72300 21 UStd. 128,- €

3 Tage, ab 24.01.2020

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr

Sa, 09:30 – 19:00 Uhr

So, 09:30 – 13:45 Uhr

Graciela Romiti-Biernat

U72301 21 UStd. 128,- €

3 Tage, ab 13.03.2020

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr

Sa, 09:30 – 19:00 Uhr

So, 09:30 – 13:45 Uhr

Graciela Romiti-Biernat

► 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)

U72302 21 UStd. 128,- €

3 Tage, ab 29.05.2020

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)

Gute Englischkenntnisse werden vorausgesetzt.

Nach dem Kurs können Sie:

- 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 (5-10 TN)

U72303 21 UStd. 128,- €

3 Tage, ab 05.06.2020

Fr, 17:00 – 21:15 Uhr

Sa, 09:30 – 19:00 Uhr

So, 09:30 – 13:45 Uhr

Graciela Romiti-Biernat

Freie Fahrt zur vhs





Sprachen

Spanisch / Swahili

► BILDUNGURLAUBE A1-B1

► Superlearning Spanisch A1.1

als Bildungurlaub anerkannt

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.

U72500BU 40 UStd. 268,- €

ab 20.04.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

U72501BU 40 UStd. 268,- €

ab 22.06.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

V72500BU 40 UStd. 268,- €

ab 17.08.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Gloria Rios de Schoewe

► Superlearning Spanisch A1.2

als Bildungurlaub anerkannt

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Am Endes 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

► Bildungurlaub Spanisch A2 Wiederholung

Anerkennung als Bildungurlaub beantragt.

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 Sprachfähigkeiten 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.

U72520BU 40 UStd. 200,- €

ab 24.02.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Juan Castro Gallardo

www.vhs-wiesbaden.de

► Swahili A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Im Kurs werden die Grundkenntnisse dieser für Europäer recht ungewöhnlichen Sprache vermittelt, die Ihnen erlauben werden, einfache Sätze mit verschiedenen kommunikativen Absichten wie positive und verneinte Aussagen, Fragen, Bitten und Verbote zu bilden. Die Kursmaterialien werden von der Kursleitung gestellt. (3-6 TN)

U73188 24 UStd. 180,- €

12 Abende, ab 05.02.2020

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Dr. Mark Schmalz

► SWAHILI



Swahili ist mit ca. 80 Mill. Sprechern die größte und wichtigste Verkehrs- und HandelsSprache in Ostafrika. Es ist eine der Amtssprachen Tansanias, Kenias und Ugandas und verbreitet in den umliegenden Ländern von Somalia bis nach Mosambik und westlich bis in die Demokratische Republik Kongo. Auch kulturell spielt Swahili in der ganzen Region eine wichtige Rolle. Es ist eine Bantusprache, sie umfasst 14 Dialekte und enthält viele Lehnwörter aus dem Arabischen. Im Kurs wird die Standard- bzw. Hochversion der Sprache vermittelt.



Die Megametropole

Bangkok, die Provinz Phang Nga, mit ihrer überwältigend schönen Natur oder die einstige Königsstadt Chiang Mai – 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.

– Anzeige –



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

PARTNERSCHAFT WIESBADEN- ISTANBUL/FATIH

gefördert von dem parallel gegründeten deutschen Verein: „Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/ Fatih“

www.wiesbaden-fatih.de

WAS IST DER PARTNERSCHAFTSVEREIN?

Der Verein ist gemeinnützig, überparteilich und überkonfessionell. Er fördert das internationale Denken, die Toleranz und die Volkerverständigung. Diesem Ziel dient der Austausch zwischen Bürgern, Vereinen und Institutionen beider Städte. Dabei stehen die

Bereiche Kultur, Soziales und Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft sowie Jugend und Sport im Mittelpunkt. Eine Mitgliedschaft im Verein kann beim Vorstand beantragt werden, der sich auf viele Anträge freut. Ein entsprechenden Formular kann zugestellt werden.



Partnerschaft
Wiesbaden -
Istanbul/Fatih

Büro: Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Frankfurter Straße 13a, 65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 - 305 316

Dr. Thilo Tilmann, Präsident
E-Mail: info@wiesbaden-fatih.de
www.wiesbaden-fatih.de



► Thai A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dozentin spricht v.a. Englisch
Sanug sabaii A1 (Klett) (4-8 TN)

U731881 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 20.02.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Neerapa Sachanuchat

► Thai A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dozentin spricht v.a. Englisch
Sanug sabaii A1 (Klett) (4-8 TN)

U73189 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 20.02.2020
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Neerapa Sachanuchat

► TSCHECHISCH

Prag, die tschechische Hauptstadt, ist eines der beliebtesten Ziele Europas! Hier wird getanzt, gut gegessen und viel gelacht. Bekannte Kurorte wie Karlsbad und Marienbad, sowie die unberührten Wild- und Naturschutzgebiete machen Tschechien zu einem Erlebnis. Die tschechische Sprache gehört zu den slawischen Sprachen. Wenn Sie die tschechische Sprache lernen, werden Sie sich Zugang für weitere slawische Sprachen schaffen.



► Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Das Material wird von der Kursleitung gestellt (4-8 TN)

U73190 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 06.02.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Helena Pokorny

► Tschechisch A1.2

Das Material wird von der Kursleitung gestellt (4-8 TN)

U73191 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Helena Pokorny

► 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)

U73192 24 UStd. 148,- €
12 Abende, ab 13.02.2020
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!



► Türkisch A1.1 Intensiv Wochenendkurs

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ne güzel! (Hueber) L. 1-2 (5-10 TN)

U73201 20 UStd. 123,- €
4 Samstage, 15.02., 29.02., 14.03.,
28.03.2020, jeweils von 09:30 – 13:45 Uhr
Sema Özer

► Türkisch A1.3

Kolay gelsin! neu (Klett) L. 6-7 (5-10 TN)

U73204 24 UStd. 118,- €
8 Nachmittage, ab 07.02.2020
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► Türkisch A1.4

Kolay gelsin! neu (Klett) L. 8-9 (5-10 TN)

U73206 24 UStd. 118,- €
8 Nachmittage, ab 24.04.2020
Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

► UNGARISCH

Obwohl weit von einander 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.

► Ungarisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sziituációk (Hueber) ab L. 3 (3-6 TN)

U73210 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 30.01.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.3

Sziituációk (Hueber) ab L. 4 (3-6 TN)

U73211 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 29.01.2020
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.5

Sziituációk (Hueber) ab L. 9 (3-6 TN)

U73212 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 29.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

► Ungarisch A1.8

Sziituációk (Hueber) ab L. 12 (3-6 TN)

U73213 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 30.01.2020
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

Unsere Sommerkurse finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von einem guten Umgang mit Emotionen, 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

Natur	169
Ernährung und Kochen	170
Stilberatung und Kosmetik	173
Psychische Gesundheit	174
Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung	177
Entspannung und Körpererfahrung	179
Sport und Bewegung	186
Weiterbildung/Bildungsurlaub	198

Die Veranstaltungen finden in den vhs-Gebäuden im Europaviertel statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.



Gesundheit und Natur

Bildungsurlaub

► 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 Alické
Fachbereichsleitung

E-Mail:
talicke@vhs-wiesbaden.de



Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin
Telefon: (0611) 98 89-1 40

E-Mail:
spetzoldt@vhs-wiesbaden.de



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

► BILDUNGSURLAUB AUF EINEN BLICK

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche in Hessen und in Rheinland-Pfalz anerkannt (für andere Bundesländer bitte frühzeitig in der vhs anfragen).

Weitere Informationen und die erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit und Natur.

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

30.03. – 03.04.2020 U87160BU
05.10. – 09.10.2020 V87160BU

► Energie im Beruf durch Yoga

25.05. – 29.05.2020	U87140BU
31.08. – 04.09.2020	V87110BU
12.10. – 16.10.2020	V87120BU
14.12. – 18.12.2020	V87130BU

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

04.05. – 08.05.2020	U87170BU
14.09. – 18.09.2020	V87170BU

► Fit in Alltag und Beruf

23.11. – 27.11.2020	V87180BU (neu)
---------------------	----------------

Für nähere Informationen s.S. 198-199.

► Philosophie der „nachhaltigen Stadt“

U13200V 17.05.2020 12,- € s. S. 17

► Energie und Klima

U10600 ab 03.03.2020 20,- € s. S. 13



s. nächste Seite



MIT DEN BIENEN LEBEN



Onlinekurs für naturnahe Bienenhaltung ab 27. Februar 2020
Infos und Anmeldung unter www.beemooc.de



► beeMOOC: Mit den Bienen leben

Der beeMOOC (Massive Open Online Course) ist ein Onlinekurs über naturnahe Bienenhaltung. Wir behandeln die Grundsätze der wesensgemäßen Bienenhaltung: Der Bienenstock ist viel mehr als Arbeiterinnen, Drohnen und Königin. Sie bekommen einen Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Frage, wie man Bienen artgerecht in ihrem natürlichen Habitat halten kann. Diese Erkenntnisse könnten einen weiteren Schritt zur Rettung der Honigbienen bedeuten. Ganz gleich, ob Sie schon Bienen haben oder noch nicht: Der beeMOOC bietet wichtige Informationen zur Frage, welche Wege Ihnen in der Haltung offen stehen. Der Onlinekurs beginnt am 27.02.2020. Vier Wochen lang werden die Kursmacher*innen Sie im Kurs begleiten und Ihnen bei Fragen zur Seite stehen. Der Kurs ist kostenlos und die Kursmaterialien stehen Ihnen zeitlich unbegrenzt zur Verfügung.

Anmelden unter www.beemooc.de

► Praxiskurs: Im Gespräch mit den Bienen

Damit die Sprache der Bienen erfühl- und erlebbar wird, begleitet das Freudenberger Bienenseminar die Teilnehmer*Innen im Onlinekurs BEEMOOC offline. Nur im direkten Kontakt kann



© Matthias Schenck

sich die Sprache der Bienen erschließen, indem wir uns den Bienen nähern, uns auf sie einlassen und über die erwartungslose Sinnesbeobachtung mögliche Hinweise auf ihr Wesen erhalten.

Die Sinne des Menschen und die Vorbereitung und Einstimmung für die Begegnung mit den Bienen bilden den Auftakt für verschiedene Übungen zum Sich-Einlassen und -Verbinden. Praktische Fragen zum artgerechten Leben mit den Bienen können im Anschluss gestellt werden. Der Dozent ist Bienenhüter im Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens zusammen mit den Bienenvölkern auf dem Freudenberg.

U8000 4,67 UStd. 58,- €
28.03.2020, Sa, 11:00 – 15:00 Uhr
Najel Graf

U8005 4,67 UStd. 58,- €
20.06.2020, Sa, 11:00 – 15:00 Uhr
Najel Graf

Im Anschluss Aufbau eines Sonnwendfeuers.
Unabhängig vom beeMOOC steht der Praxiskurs ALLEN Interessierten offen.

► 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.

- Wassergewinnung und -aufbereitung
- Traditionelles intuitives Bogenschießen
- Lagerfeuer mit Essenszubereitung

Im Preis inbegriffen sind: Mittagessen, Getränke, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer/innen, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihausrüstung. Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Outdoorkleidung, Trinkbecher, Suppenteller und Besteck.

U80010 12 UStd. 99,- €
09.05.2020, Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

► Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen. Kursort: Dotzheim

V80100 5,33 UStd. 19,- €
19.09.2020, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

V80110 5,33 UStd. 19,- €
18.10.2020, So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

► Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung

Während unseres Wildkräuter-Spaziergangs vor den Toren Wiesbadens erschließen wir uns ein Stück Wildnis vor unserer Haustür. Im Vordergrund stehen der Spaß am Draußen-Sein, die Achtsamkeit im Umgang mit der Natur sowie das Kennenlernen der Pflanzen.

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.

U80130 3 UStd. 15,- €
Wiesbaden-Kloppenheim
25.04.2020, Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

► Kurs E – Wetterkunde für jedermann

U86970 02./16.02.2020 30,- €
s. S. 197



Gesundheit und Natur

Natur / Ernährung und Kochen

► 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: Maßstäblichen Grundriss Ihres Garterraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck. Ein Begleitbuch kann optional für 15 € im Kurs vom Dozenten erworben werden oder für 5 € als Kopie.

U80150 14,67 UStd. 99,- €
1 Wochenende
Sa, 16.05.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.05.2020, 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. Die Theorie findet in der vhs statt, der praktische Teil kann in einem Teilnehmergarten vereinbart werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Ein Begleitbuch kann optional für 15 € im Kurs vom Dozenten erworben werden.

U80160 8,33 UStd. 41,- €
1 Wochenende
Fr, 27.03.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 28.03.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
Christof Sandt

► Verflixt noch mal, wer singt denn da?!

Einführung in die gefiederte Männerwelt einer Großstadt

Wenn selbst die ausdauerndsten Partygänger langsam ihr Bett aufsuchen, beginnt im Frühling auch in der Stadt ein ganz anderes Musikkonzert. Doch welche gefiederten wie unauffälligen Mitbewohner meiner Stadt singen dort im Einzelnen? Im Rahmen einer frühmorgendlichen Exkursion wollen wir Sie in die Lage versetzen, die wichtigsten Vogelstimmen einer Stadt zu erkennen. Nebenbei gibt's allerlei Interessantes über die Vogelwelt und über Stadtökologie zu erfahren. Bitte mitbringen: warme Kleidung und – soweit vorhanden – Fernglas.

U80210 4 UStd. 19,- €
09.05.2020
Sa, 04:30 – 07:30 Uhr
Christof Sandt

► Glückliche Wohnungskatze

Damit Wohnungskatzen ein glückliches und artgerechtes Leben führen können, sollten Halter/innen bestimmte Dinge bei den Grundbedürfnissen, der Fütterung und der richtigen Pflege beachten. Zudem wird die Gestaltung einer katzengerechten Wohnung besprochen: Nicht nur, was der Stubentiger braucht und sich wünscht, sondern auch welche Gefahren im Haushalt lauern können und wie man sie vermeidet, ist Gegenstand des Kurses, damit einer glücklichen Mensch-Katzen-Beziehung nichts im Weg steht. Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

U80235 2,67 UStd. 13,- €
21.04.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten bei Katzen

Nicht immer ist das Zusammenleben von Mensch und Katze so harmonisch, wie sich das Katzenhalter/innen wünschen. Auffällige Verhaltensweisen von Katzen können das Mensch-Katzen-Verhältnis belasten und sind oftmals schwer zu verstehen. Dabei sind Verhaltensauffälligkeiten oft Ausdruck eines bestimmten Problems, das die Katze hat. Im Kurs wird v.a. auf die Themen Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten gegenüber Menschen eingegangen. Umfassend geht es zudem darum, die Katze besser zu verstehen.

Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

U80250 2,67 UStd. 13,- €
17.03.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► ERNÄHRUNG UND KOCHEN

► Fasten nach Buchinger

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Jetzt ist die Zeit, um Dinge loszulassen, auch das, was den Körper zusätzlich belastet. Am Informationsabend erfahren Sie, was Fasten bedeutet, wie die 7 Tage Fasten ablaufen und welche Lebensmittel und zusätzliche Materialien Sie benötigen. Während der Fastenphase treffen wir uns an drei Tagen für einen Austausch und



einen Entspannungsimpuls. Bitte klären Sie Ihr Fasten-Vorhaben mit Ihrem Hausarzt ab. Es ist empfehlenswert, sich für die Fastentage frei zu nehmen oder das Arbeitspensum zu reduzieren. Die Kursleiterin ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) und Dipl. Sozialpädagogin (FH). Termine: 10.03. (Infoabend), 16.03., 18.03., 20.03.2020. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Tasse.

U81050 10,67 UStd. 50,- €
4 Abende, ab 10.03.2020
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Katja Hügel

► Fit und vital – gesund zum Idealgewicht

U84040 3 Termine, ab 29.2.2020 58,- €
s. S. 179

► 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 gehören auch Kommunikation und Esskultur. Daher beinhalten unsere Angebote auch kulturelle und kulinarische Elemente, um einen Beitrag zur Entwicklung der „Kultur des Zusammenlebens“ zu leisten.



► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

U87170BU ab 04.05.2020

V87170BU ab 14.09.2020 s. S. 199

► 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. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin. Bringt Sie bitte Schreibmaterial mit.

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. 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.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin. Bringt Sie bitte Schreibmaterial mit.

U81070 2 UStd. 12.– €
22.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Maria Anja Dott-Carmon

► 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!

U81100 12 UStd. 94.– €
3 Abende, ab 02.03.2020
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

► Feierabendküche

– schnell, gesund und lecker!

Was, jetzt noch in die Küche stellen? Ja, auch nach langen Arbeitstagen ist gesundes, leckeres Essen einfach und ohne viel Aufwand zubereitet. Ob für Sie alleine oder die ganze Familie, bei der Vielfalt der schnellen und preiswerten Feierabendküche ist für jeden etwas dabei. Kochen Sie, was Ihnen schmeckt und genießen Sie leckere Gerichte, mit denen genug Zeit für Freunde, Familie und Freizeit bleibt! Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!

U81120 9,33 UStd. 72.– €
2 Abende, ab 22.04.2020
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Bitte für alle Kochkurse mitbringen! Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfe Messer und Behälter für Reste. Weitere Utensilien sind ggfs. beim jeweiligen Kurs angegeben.

– Anzeige –

Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Start: 2. November 2019



www.funkkolleg.de

hr iNFO

Präsenzklausur in der vhs Wiesbaden

U13950 vhs, Haus B, 27.06.2020, Sa, 10:00 – 12:00 Uhr, 10.– €



Gesundheit und Natur

Ernährung und Kochen

► 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. Glühweinmarmelade, Glückskekse, Oriental-Salz und vieles mehr. Gemeinsam werden wir Süßes, Salziges und Kunterbutes kochen und zubereiten. Selbstgemachte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche sind immer ein „Highlight“!

Die Dozentin ist Restaurantmeisterin.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Fläschchen und Glasbehälter mit Deckel.

Sollten Sie keine Gefäße haben, können im Kurs Flaschen und Gläser käuflich erworben werden.

Keine Ermäßigung möglich!

U81240 4,67 UStd. 44,- €

09.12.2019

Mo, 18:00 – 22:00 Uhr

Andrea Ott

► Auf die Hand – fertig – lecker!

Erleben und genießen Sie die Vielfalt des Fingerfoods. Lassen Sie sich inspirieren von geschmacklichen Highlights wie: Brezelflammkuchen, Bullet-Lollis, Linsenbällchen mit Minz-Joghurt. Das ist nur ein kleiner Ausblick auf das, was Sie zubereiten werden. Lernen Sie in diesem Kochkurs tolle Fingerfood Rezepte kennen.

Seien Sie der perfekte Gastgeber, der trotzdem viel Zeit für seine Gäste hat. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher und einen Vorratsbehälter.

Keine Ermäßigung möglich!

U81200 4,67 UStd. 41,- €

17.02.2020

Mo, 18:30 – 22:00 Uhr

Andrea Ott

► Streetfood rund um die Welt

Leckeres auf die Hand

Ob in Boston oder Berlin, in London oder Stockholm: Foodtrucks, Streetfood-Märkte und -Festivals erobern die Straßen vieler Metropolen rund um den Globus. Dabei ist Streetfood viel mehr als Fastfood: Kreativ kombiniert aus hochwertigen, frischen Zutaten blickt Streetfood v.a. in asiatischen Ländern auf eine lange kulinarische Tradition zurück. Unternehmen Sie einen kulinarischen Roadtrip rund um die Welt und erleben Sie, wie vielfältig Streetfood ist. Gemeinsam werden wir eine Auswahl an Streetfood-Leckereien inkl. leckerer selbstgemachter Limonade zubereiten. Auch für Vegetarier geeignet. Die

Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer,

2 Geschirrtücher und Frischhaltebox.

Außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

U81220 5,33 UStd. 46,- €

31.03.2020

Di, 18:00 – 22:00 Uhr

Susanne Schönmeier

► Genießen Sie die Spargelzeit!

Erleben Sie die Welt des Spargels in all seiner Vielfalt. Ob gekocht, gebraten, frittiert, süß, sauer oder salzig. Ein Kurs für alle, die auch Neues mit Spargel ausprobieren wollen. Es werden Köstlichkeiten wie Spargelauf, Spargelspaghetti mit Spargelpesto, gefüllte Crêpes mit Spargel und Parmaschinken, Knusper Spargel Stangen und vieles mehr gekocht. Die Leckereien sind für den Alltag und selbstverständlich für Feierlichkeiten geeignet. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie in vollem Umfang die Spargelzeit. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter.

Keine Ermäßigung möglich!

U81235 4,67 UStd. 44,- €

11.05.2020

Mo, 18:00 – 21:30 Uhr

Andrea Ott

► Grillen – für jeden was dabei!

Endlich wird wieder die Grillsaison eröffnet – doch was kommt dieses Jahr auf den Grilltisch? Gerade wenn unterschiedliche Geschmäcker, Groß und Klein, Vegetarier und Fleischfans zusammenkommen, ist die Frage oft nicht leicht zu beantworten. In diesem Kurs finden Sie eine bunte Vielfalt an Inspirationen: Ob Oliven im Speckmantel, selbstgemachte Grillwurst, mediterranes Grillbrot, gefüllter Grillkäse oder Tomaten-Chili-Dip – beim neuen Grilltisch ist für jeden was dabei. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfes Küchenmesser und Vorratsbehälter. Keine Ermäßigung möglich!

U81240 4,67 UStd. 42,- €

22.06.2020

Mo, 18:00 – 21:30 Uhr

Andrea Ott

► Indische Küche

Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte 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!

U81250 12 UStd. 90,- €

3 Abende, ab 12.03.2020

Do, 18:30 – 21:30 Uhr

Vandana Ewald

U81255 12 UStd. 90,- €

3 Abende, ab 30.04.2020

Do, 18:30 – 21:30 Uhr

Vandana Ewald

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen mit **KulinariK** (ab S. 33) und die **Weinseminare** (ab S. 62) im Fachbereich Kultur.

► 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 herzhafte und süße Köstlichkeiten zu, darunter etwas bekanntere Gerichte, wie beispielsweise Hummus, aber auch unbekanntere Leckereien, wie z.B. Muhammara, eine Crème aus gegrillten Paprika & Walnüssen, leckere Limonade u.v.m. Auch für Vegetarier geeignet.

Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher und Frischhaltebox. Außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

U81260 5,33 UStd. 46,- €

03.03.2020

Di, 18:00 – 22:00 Uhr

Susanne Schönmeier

Bitte für alle Kochkurse mitbringen!

Schürze, 2 Geschirrtücher, scharfe Messer und Behälter für Reste. Weitere Utensilien sind ggfs. beim jeweiligen Kurs angegeben.



► Japanische Küche: Itadakimasu!

Guten Appetit! auf Japanisch

Die japanische Küche hat weit mehr als Sushi zu bieten: Sie ist ungemein vielfältig und gilt als die gesündeste Küche der Welt. Essen ist in Japan mehr als die bloße Nahrungsaufnahme: Es ist ein Zusammenwirken von optischer und geschmacklicher Ästhetik, von Farben und Formen, frischen Zutaten und den natürlichen Aromen der Lebensmittel. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise: Gemeinsam werden wir eine Auswahl japanischer Klassiker zubereiten und zusammen mit einem Gläschen Sake verkosten – von einer kleinen Auswahl an Sushi, über Miso-Suppe, bis hin zu Teriyaki-Lachs u.v.m.

Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin und Eventmanagerin.

Keine Ermäßigung möglich!

U81270 5,33 UStd. 47,- €

11.02.2020

Di, 18:00 – 22:00 Uhr

Susanne Schönmeier



Kosmetik © vhsArchiv

► Tapas y más

Spanien in kleinen Häppchen

Unternehmen Sie eine kulinarische Entdeckungs tour durch die Welt der spanischen Tapas und lernen Sie, wie man bekannte Klassiker, aber auch unbekanntere 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 Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher und Frischhalte dose.

Außerdem ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!

U81210 5,33 UStd. 47,- €

05.05.2020

Di, 18:00 – 22:00 Uhr

Susanne Schönmeier

Bitte beachten Sie:

In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Lebensmittel enthalten. Nach dem Kochen und Essen wird die Küche gemeinsam wiederhergestellt. Die Küche der Mittelstufenschule befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber) Raabestr. 2.

► 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 Hairstylistin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

U82010 8 UStd. 54,- €

22.03.2020

So, 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 ggf. zu unterstützen. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußereren Präsenz eintreten! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

U82020 8 UStd. 54,- €

25.04.2020

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Schmidt

► Make-up – Lust auf Farbe?

Wenn es einmal mehr sein darf...

Natürlich schminken – schön und gut aber manchmal darf es etwas mehr sein. Durch die richtige Farbe, die zu Ihrem individuellen Typ passt, wird Ihr Gesicht zum Strahlen gebracht. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Farbkombinationen und Techniken, um mit Lidschatten und Lippenstift Ihr Gesicht ausdrucksstark zu betonen. Außerdem wird der Umgang mit unterschiedlichen Effekten, z.B. Glanz/Matt und Glitzer, vertieft. Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Kurs „Make-up – aber sicher!“ oder „Make-up ab 40“.

Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.

Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Creme, Reinigungsprodukte, Kleenex, Applikatoren, Lippenpinsel, Wimperntusche, schwarzen und eventuell andersfarbigen Kajal sowie sonstige vorhandene Make-up Produkte und Schreibmaterial.

U82025 8 UStd. 54,- €

30.05.2020

So, 10:00 – 17:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de

– Anzeige –





Gesundheit und Natur

Stilberatung und Kosmetik / Psychische Gesundheit

► Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

Unsere Veranlagung, Einstellung, Sicht- und Lebensweise spiegelt sich in unserem Gesicht und Körper wider. Deren Ergebnis sind der Ausdruck und auch die Elastizität unseres Gewebes. Zielgerichtetes Gesichtsmuskeltraining, das sog. Facelifting, fördert das Abfließen von Stauungen und Schwellungen, mindert Falten und beugt neuer Bildung vor, strafft und kräftigt das Gewebe. Entspannte Mimik und strahlender Ausdruck sind der Gewinn.

Gezielte und gut abgestimmte Gesichtsmuskelübungen werden in diesem Kurs trainiert. Die Einbeziehung der Körpermuskulatur unterstützt dieses Training. Gesichtsmassage und Lymphdrainage sowie Atem- und Entspannungsübungen begleiten den Prozess.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel zum Aufstellen, kleines Handtuch, Gesichtscreme oder -öl, bequeme Kleidung und warme Socken.

U82030 9,33 UStd. 55,- €
14.03.2020
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 Gesichtswässern und Massageölen 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,- € 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

U82040 6 UStd. 28,- €
07.03.2020
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

► Wahre Schönheit kommt von Innen

U81070 22.01.2020 12,- € s. S. 171

www.vhs-wiesbaden.de

► Hairstyling

Locken – Wellen – glatte Strähnen

Hier geht es um „der Widerspenstigen Zähmung“. Welche Frisur ist die richtige für mich? 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 Hairstylistin. Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, die vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck. Haare am Kurstag waschen und möglichst wenig Stylingprodukte verwenden. Verpflegung und Getränke mitbringen.

U82050 8 UStd. 54,- €
24.05.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► 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 auch die Anwendbarkeit im Alltag und die eigene Erfahrung im Mittelpunkt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

U83010 10,67 UStd. 58,- €
4 Abende, ab 05.05.2020
Di, 19:00 – 21:00 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 Ein-fach- 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,- €
07.12.2019
Sa, 15:30 – 17:00 Uhr
Nadine Ladier



Kleeblatt-Elena100 © shutterstock

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



► 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.

U83100 2,67 UStd. 13,- €
18.06.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

► 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, berechtigte Forderungen, Bedürfnisse und Interessen formuliert und durchsetzt, oder auf andere Menschen zugeht. Das Seminar ist praxisorientiert und, neben der Vermittlung der Hintergründe, an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen ausgerichtet. Übungen erfolgen

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.

U83110 16,67 UStd. 72,- €
5 Abende, ab 29.04.2020
Mi, 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

U83120 16 UStd. 86,- €
1 Wochenende, ab 21.03.2020
Sa und So, 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.

U83130 3 UStd. 14,- €
02.03.2020
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Hypnose

Hokusokus, 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.

U83140 2,67 UStd. 12,- €
12.03.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

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



Gesund in Wiesbaden

Mit unseren Experten im Gespräch

Programm | 1. Halbjahr 2020

Ort: Rathaus Wiesbaden, Stadtverordneten-Sitzungssaal

jeweils
Dienstags

18 bis 20 Uhr

14. Januar 2020 | Kursnr. U84210

Erkrankungen des Verdauungsstrakts – von der Speiseröhre bis zum Enddarm

Prof. Dr. Ralf Kiesslich, Helios HSK
Prof. Dr. Michael Stumpf, Helios HSK
Prof. Dr. Dr. Nils Habbe, M.A., DKD Helios

18. Februar 2020 | Kursnr. U84220

Komplikationsarme Schilddrüse-OPs: Wie finde ich den richtigen Operateur?

Antonia Hammer, DKD Helios

3. März 2020 | Kursnr. U84230

Der lumbale Bandscheibenvorfall – Welche Therapieoptionen gibt es?

Dr. Christian Musahl, Helios HSK

10. März 2020 | Kursnr. U84240

Von COPD bis Lungenemphysem – chronische Lungenerkrankungen erkennen und behandeln

Prof. Dr. Tim Hirche, Helios HSK
Dr. Andrea Elmer, DKD Helios

5. Mai 2020 | Kursnr. U84260

Demenzen – von Vergesslichkeit bis Persönlichkeitsveränderung

Prof. Dr. Dieter Braus, Helios HSK
Dr. Wolfgang Fogel, DKD Helios

12. Mai 2020 | Kursnr. U84250

Bluthochdruck – das unterschätzte Risiko

Prof. Dr. Markus Ferrari, Helios HSK
Dr. Martina Lukas, DKD Helios

9. Juni 2020 | Kursnr. U84270

Zurück ins Leben – Chancen und Grenzen moderner Intensivmedizin

Priv.-Doz. Dr Dr. Tobias Bingold, Helios HSK

Der Eintritt zu den Gesundheitsvorträgen ist kostenfrei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Veranstalter:

Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Ludwig-Erhard-Straße 100 | 65199 Wiesbaden

DKD Helios Klinik Wiesbaden
Aukammallee 33 | 65191 Wiesbaden

Gesundheit und Natur

Psychische Gesundheit / Prävention



► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub	
U87170BU	ab 04.05.2020
V87170BU	ab 14.09.2020

345,- €
345,- €
s. S. 199

► Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein Instrument, mit dem man eventuell 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.

U83142 12 UStd. 62,- €

4 Abende, ab 26.03.2020

Do, 18:30 – 20:45 Uhr

Verena Herbertz

Kurs findet nicht in den Ferien statt!

Übungstag für bisherige Teilnehmer/innen

Übung macht den Meister! Dieser Tag bietet die Gelegenheit, die Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Einführungskurs durch Übungseinheiten zu vertiefen und zu verfeinern.

Material: Bringen Sie bitte zu Trinken, ggf. eine dünne Decke, Papier und Stift mit.

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am Einführungskurs Selbsthypnose.

U83144 4,33 UStd. 16,- €

25.01.2020

Sa, 10:00 – 13:15 Uhr

Verena Herbertz

► 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 Wiesba-

dener 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.

U83230 5,33 UStd. gebührenfrei
14.03.2020
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr

► Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen neue Fachbücher, in denen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen, sondern sie erhalten anhand von Zeichnungen auch einen roten Faden, was sie selbst für Ihr Gedächtnis tun können.

Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.

U83520 2,67 UStd. 12,- €
28.03.2020
Sa, 17:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp

► Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

Wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns oft hilflos und unsicher.

- Was geschieht beim Sterben?
 - Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen?
 - Welche Themen und Entscheidungen sind im Voraus wichtig?
 - Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um?
- Der Hospizverein Auxilium bietet einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. Vermittelt werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

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.

► Telemedizin, Apps und Co.

Digitalisierung und die Zukunft der Gesundheit

Der Fachkräftemangel ist schon längst in der Gesundheitsversorgung angekommen: Auch in Wiesbaden behandeln immer weniger Hausärzt*innen immer mehr Menschen. Um eine gute Gesundheitsversorgung zu gewährleisten und lange Wartezeiten zu verkürzen, ist daher ein Umdenken erforderlich: Digitale Sprechstunden, Apps und Co können dazu beitragen, dass für Menschen aller Altersgruppen der Zugang zum Gesundheitssystem gewährleistet ist und dass gerade ältere Menschen so lange wie möglich in ihren Wohnungen bleiben können. Ein gutes Beispiel ist das Modell CURANDUM, das im Wiesbadener Osten durch bürgerschaftliches Engagement gestartet ist und mittlerweile Bürger*innen, Ärzt*innen, Pflegedienste, Apotheken und Quartiersmanagement digital vernetzt. Wie „Sprechstunden im eigenen Wohnzimmer“ aussehen können und warum das Modell CURANDUM, das den Menschen und eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe in den Mittelpunkt stellt, so erfolgreich ist, erfahren Sie an diesem Abend.

U84000 2 UStd. 12,- €
24.03.2020
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. med. Susanne Springborn

Informationen
zu den Kursen auch unter
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung

► 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.

U84010 3 UStd. 14,- €
09.03.2020
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.)

U84015 3 UStd. 14,- €
16.03.2020
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► 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 Dünnd- 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

V84020 3 UStd. 14,- €
27.08.2020
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann



Taping, depositphotos © barang

► 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

► Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen

U20860 16.05.2020 49,- €
s. S. 40

► 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

U84150 12 UStd. 69,- €
1 Wochenende
Sa, 16.05.2020, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 17.05.2020, 10:00 – 15:30 Uhr
Andrea Althen

► 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

U84140 8 UStd. 50,- €
1 Wochenende
Fr, 24.04.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.04.2020, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz



► 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
- 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.

U84160 8,67 UStd. 64,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Fit in Alltag und Beruf

Bildungsurlaub
V87180BU ab 23.11.2020 345,- €
s. S. 199

► 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.

U84180 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 06.05.2020
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

► Fit und vital

Gesund zum Idealgewicht

Sie möchten Ihr Idealgewicht auf gesundem Weg erreichen und lernen, es langfristig zu halten? In diesem Kurs fügen wir die Teile Ernährung, Sport und Verhalten zusammen: In drei Treffen erhalten Sie wertvolle Tipps zu gesunder Ernährung, wir untersuchen Ihre hilfreichen oder hindernden Verhaltensmuster und besprechen Ihr ideales Sporttraining. Dazwischen haben Sie Zeit, anhand von Übungen eigene Erfahrungen zu machen. Alle auftauchenden Fragen können Sie in den weiteren Terminen im Kurs stellen und Ihr Gesundheitswissen ausbauen. Besonders der Austausch mit der Gruppe und die gegenseitige Motivation werden Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltencoach. Kurstage: 29.02.2020, 14.03.2020, 04.04.2020

U84040 12 UStd. 58,- €
3 Vormittage, ab 29.02.2020
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Petra Schauss

► Fasten nach Buchinger

U81050 4 Abende 50,- €
ab 10.03.2020 s. S. 172

► 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.



shutterstock © Von Volha_R

► 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).

U85010 8 UStd. 39,- €
07.03.2020
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 eine Bewegungsübung.

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.

U85020 8,67 UStd. 51,- €
21.03.2020
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

► MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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 22.03.2020 ein zusätzlich buchbarer Achtsamkeitstag angeboten. Die Kursleiterin ist Dipl.-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin. Falls Sie in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung sind, klären Sie bitte vor Anmeldung unbedingt die Kursteilnahme mit dem/der Behandelnden ab!

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.

U85030 2 UStd. gebührenfrei
15.01.2020
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate Menning

MBSR-Kurs

Eine Anmeldung zum MBSR-Kurs ist bereits vor dem Info-Abend möglich. Voraussetzung für den Kursbesuch ist jedoch die Teilnahme am Info-Abend (bitte dafür ebenfalls anmelden!) sowie das Mindestalter 18 Jahre. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial.

U85031 24 UStd. 118,- €
8 Abende, ab 29.01.2020
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning

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

► Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

Kompaktkurs

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. Falls Sie in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung sind, klären Sie bitte vor Anmeldung unbedingt die Kursteilnahme mit dem/der Behandelnden ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial.

V85034 21,33 UStd. 128,- €
1 Woche, ab 10.08.2020
Mo – Fr, 10:00 – 12:00 Uhr
Di und Do zudem 13:00-15:00 Uhr
Sa, 13:00 – 15:00 Uhr
Renate Menning

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

U87160BU 5 T., ab 30.03.2020 345,- €
V87160BU 5 T., ab 05.10.2020 345,- €
s. ab S. 198

► 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. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG). Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Kissen und Decke, Meditationskissen falls vorhanden.

U85035 13,33 UStd. 63,- €
5 Abende, ab 03.02.2020
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Goßlich

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de

► 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 „unseren“ 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 untermauert 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

► 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 MIDENDORF und GLASER.

Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung



Lotus, fotolia © Lucky Images



U85060 22 UStd.
11 Vormittage, ab 17.01.2020
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

77,- €

U85098 4 UStd.
18.01.2020
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Gabriele Becker

14,- €

► Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation

Die „Fünf Tibeter“® sind ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und 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 Iimbiss.

U85080 8,67 UStd.
15.02.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

64,- €

► Entspannungs-Mix für Frauen

zum Ausprobieren

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga sowie 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 nicht erforderlich – nur Lust und Freude, etwas Neues auszuprobieren.

► 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 (Wohlfühlspannung) 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.

U85110 16 UStd.
8 Abende, ab 30.01.2020
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

U85115 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Annette Kaiss

V85110 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 27.08.2020

Do, 18:15 – 19:45 Uhr

Annette Kaiss

Kurs findet auch am 10.10. (Herbstferien) statt!

► 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.

U85120 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 27.01.2020

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Annette Kaiss

U85125 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 18:15 – 19:45 Uhr

Annette Kaiss

V85120 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 24.08.2020

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Annette Kaiss

Kurs findet auch am 10.10. (Herbstferien) statt!

► Feldenkrais

U86270 10 x, ab 21.01.2020 67,- €

U86271 10 x, ab 21.04.2020 67,- €

U86272 10 x, ab 22.01.2020 67,- €

U86273 10 x, ab 22.04.2020 67,- €

U86274 Wochenendkurs ab 14.03.2020 40,- €

s. S. 188

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

Entspannung und Körpererfahrung

► 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 können zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer führen: „Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.“ Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.

Grundkurs

U85220 25 UStd. 90,- €

Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 19.02.2020

Mi, 18:00 – 19:15 Uhr

Wolfgang Meier

Kein Kurs am 13.05.!

Fortgeschrittene Formvertiefung

U85224 25 UStd. 90,- €

15 Abende, ab 17.02.2020

Mo, 17:30 – 18:45 Uhr

Wolfgang Meier

Kein Kurs am 18.05.!

Fortgeschrittene Weiterführung der Form

U85226 25 UStd. 90,- €

Fritz-Gansberg-Schule

15 Abende, ab 19.02.2020

Mi, 19:15 – 20:30 Uhr

Wolfgang Meier

Kein Kurs am 13.05.2020!

► Taiji 13er-Form

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. Die Dozentin ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e. V. (ETG).

Für Anfänger/innen und Erfahrene

U85231 14,67 UStd. 52,- €

11 Abende, ab 14.01.2020

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Christa Pfau

www.vhs-wiesbaden.de

Für Erfahrene

U85232 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 21.04.2020

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 Vitalität und Wohlbefinden stärken. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

U85250 26,67 UStd. 94,- €

16 Abende, ab 03.02.2020

Mo, 16:55 – 18:10 Uhr

Alexander Zwiesel

Kein Kurs am 08.06.2020!

U85253 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 06.02.2020

Do, 10:00 – 11:30 Uhr

Gabriele Biersch

U85254 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 23.04.2020

Do, 10:00 – 11:30 Uhr

Gabriele Biersch

Kennenlernkurs am Wochenende

U85256 4 UStd. 23,- €

25.01.2020

Sa, 10:00 – 13:00 Uhr

Gabriele Biersch

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,- €).

► 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. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Innere Hui Chun Gong und daoistische Meditationsübungen.

U85255 26,67 UStd. 94,- €

16 Abende, ab 03.02.2020

Mo, 18:10 – 19:25 Uhr

Alexander Zwiesel

Kein Kurs am 08.06.2020!

► Qigong: Der kleine Energiekreislauf

Einer der wichtigsten Aspekte der Energiearbeit im Qigong ist der Kleine Energiekreislauf, auch Kleiner Himmlischer 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, Meditationskissen (falls vorhanden) und eine Decke.

U85259 5,33 UStd. 28,- €

28.03.2020

Sa, 10:00 – 14:00 Uhr

Alexander Zwiesel

► 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.

U85260 22 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 14.01.2020

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

Roswitha Klee

U85265 20 UStd. 75,- €

10 Abende, ab 21.04.2020

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

Roswitha Klee

Gesundheit und Natur: Entspannung und Körpererfahrung / Yoga



© Won Wingedbull/Shutterstock.com



► Herz-Qigong

auch für Anfänger/innen

Das Herz-Qigong kann nach Aussagen der traditionellen chinesischen Medizin zur Prävention von der für unsere Zeit so typischen Störungen des Herz-Kreislauf-Systems beitragen. Nach dieser Lehre wirkt es zudem harmonisierend auf den gesamten Körper. 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).

U85286 16,67 UStd. 59,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2020

Mo, 09:15 – 10:30 Uhr

Christa Pfau

U85288 16,67 UStd. 59,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2020

Mo, 10:40 – 11:55 Uhr

Christa Pfau

U85289 15 UStd. 53,- €

9 Vormittage, ab 20.04.2020

Mo, 10:40 – 11:55 Uhr

Christa Pfau

► Leber-Qigong

Viele Menschen klagen heute über Leber-, Galle- und Verdauungsbeschwerden. Die Leber ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ein besonderes Organ, das sich auf den gesamten Körper auswirkt. Sie wird deshalb auch „der General“ genannt und trägt der TCM zufolge zur Regulierung u.a. von Nieren, Herz und Milz bei. 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).

U85287 15 UStd. 53,- €

9 Vormittage, ab 20.04.2020

Mo, 09:15 – 10:30 Uhr

Christa Pfau

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.

► 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 erlernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

U85340 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 13.01.2020

Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

Carola Matthies

U85341 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

Carola Matthies

U85350 16 UStd. 56,- €

8 Abende, ab 13.01.2020

Mo, 18:15 – 19:45 Uhr

Ursula Owens, Noel Dominic Owens

U85351 12 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 08.06.2020

Mo, 18:15 – 19:45 Uhr

Ursula Owens, Noel Dominic Owens

Kein Kurs am 22.06.2020!

U85360 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 13.01.2020

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Carola Matthies

U85361 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Carola Matthies

U85370 34 UStd. 119,- €

17 Abende, ab 03.02.2020

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

U85430 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 14.01.2020

Di, 16:00 – 17:30 Uhr

Carola Matthies

U85431 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 21.04.2020

Di, 16:00 – 17:30 Uhr

Carola Matthies

U85440 22 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 14.01.2020

Di, 16:30 – 18:00 Uhr

Yvonne Kesselring

U85441 16 UStd. 56,- €

8 Abende, ab 21.04.2020

Di, 16:30 – 18:00 Uhr

Yvonne Kesselring

Kein Kurs am 28.04.2020!





Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung / Yoga

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wir möchten Ihnen Kurse bieten, die möglichst gut zu Ihnen passen. Auf vielfachen Wunsch bieten wir nun Kurse mit längeren und kürzeren Laufzeiten an und hoffen, dass für jede und jeden von Ihnen etwas dabei ist.

U85450	20 UStd.	70,- €	U85571	16,67 UStd. 10 Abende, ab 22.04.2020 Mi, 19:30 – 20:45 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	57,- €	U85671	16 UStd. Kellerskopfschule, Naurod 8 Abende, ab 23.04.2020 Do, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i> <i>Bitte rutschfeste Matte mitbringen..</i>	56,- €
10 Abende, ab 21.01.2020 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			U85600	20 UStd. 10 Vormittage, ab 23.01.2020 Do, 09:00 – 10:30 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>	70,- €	U85710	20 UStd. 10 Vormittage, ab 17.01.2020 Fr, 09:00 – 10:30 Uhr <i>Gabi Schulte</i>	70,- €
U85451	18 UStd.	63,- €	U85601	14 UStd. 7 Vormittage, ab 30.04.2020 Do, 09:00 – 10:30 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>	49,- €	U85711	16 UStd. 7 Vormittage, ab 24.04.2020 Fr, 09:00 – 10:30 Uhr <i>Gabi Schulte</i>	56,- €
9 Abende, ab 28.04.2020 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			U85630	34 UStd. 17 Abende, ab 06.02.2020 Do, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	119,- €	U85720	20 UStd. 10 Vormittage, ab 17.01.2020 Fr, 10:30 – 12:00 Uhr <i>Gabi Schulte</i>	70,- €
U85470	22 UStd.	77,- €	U85640	22 UStd. 11 Abende, ab 16.01.2020 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Yvonne Kesselring</i>	77,- €	U85721	16 UStd. 7 Vormittage, ab 24.04.2020 Fr, 10:30 – 12:00 Uhr <i>Gabi Schulte</i>	56,- €
11 Abende, ab 14.01.2020 Di, 19:45 – 21:15 Uhr <i>Roswitha Klee</i>			U85641	14 UStd. 7 Abende, ab 23.04.2020 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Yvonne Kesselring</i> <i>Kein Kurs am 30.4.!</i>	49,- €			
U85471	20 UStd.	70,- €	U85650	20 UStd. Kellerskopfschule, Naurod 10 Abende, ab 16.01.2020 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i> <i>Bitte rutschfeste Matte mitbringen.</i>	70,- €			
10 Abende, ab 21.04.2020 Di, 19:45 – 21:15 Uhr <i>Roswitha Klee</i>			U85651	16 UStd. Kellerskopfschule, Naurod 8 Abende, ab 23.04.2020 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i> <i>Bitte rutschfeste Matte mitbringen.</i>	56,- €	U85390	16 UStd. 8 Abende, ab 13.01.2020 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Ursula Owens, Noel Dominic Owens</i>	56,- €
U85510	20 UStd.	70,- €	U85660	34 UStd. 17 Abende, ab 06.02.2020 Do, 19:30 – 21:00 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	119,- €	U85391	12 UStd. 6 Abende, ab 08.06.2020 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Ursula Owens, Noel Dominic Owens</i> <i>Kein Kurs am 22.6.2020!</i>	42,- €
10 Vormittage, ab 15.01.2020 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>			U85670	20 UStd. Kellerskopfschule, Naurod 10 Abende, ab 16.01.2020 Do, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i> <i>Bitte rutschfeste Matte mitbringen.</i>	70,- €			
U85511	20 UStd.	70,- €						
10 Vormittage, ab 22.04.2020 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>								
U85540	22 UStd.	77,- €						
11 Abende, ab 15.01.2020 Mi, 17:00 – 18:30 Uhr <i>Andrea Schrodke</i>								
U85541	20 UStd.	70,- €						
10 Abende, ab 22.04.2020 Mi, 17:00 – 18:30 Uhr <i>Andrea Schrodke</i>								
U85570	22 UStd.	77,- €						
11 Abende, ab 15.01.2020 Mi, 19:30 – 21:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>								

– 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

► Hatha-Yoga

in English

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.

U85390 16 UStd.
8 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens

U85391 12 UStd.
6 Abende, ab 08.06.2020
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens
Kein Kurs am 22.6.2020!

► 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.

U85810 16 UStd.
8 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens



U85811 12 UStd. 42,- €
6 Vormittage, ab 08.06.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens, Noel Dominic Owens
Kein Kurs am 22.06.2020!

► Sanftes Yoga

Sanftes, entspanntes Yoga steht hier im Vordergrund. Die Bewegungsabfolgen mit Vorübungen können von allen, auch von Anfänger/innen und Ungeübten, leicht nachvollzogen werden. Menschen mit Beeinträchtigungen (z.B. an Hüfte oder Knie) können alternative Übungen angeboten werden. Meditation und Tiefenentspannung runden das Programm ab. Achtsamkeitsübungen verbessern die Konzentration, Dehnübungen und Kräftigungsübungen verschaffen ein gutes Körpergefühl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

U85818 13,33 UStd. 47,- €
10 Nachmittage, ab 15.01.2020
Mi, 15:30 – 16:30 Uhr

Gabi Schulte

U85819 12 UStd. 42,- €
9 Nachmittage, ab 22.04.2020
Mi, 15:30 – 16:30 Uhr

Gabi Schulte

U85820 20 UStd. 70,- €
10 Nachmittage, ab 15.01.2020
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr

Gabi Schulte

U85821 18 UStd. 63,- €
9 Nachmittage, ab 22.04.2020
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr

Gabi Schulte

Sommerkurse

V85770 12 UStd. 42,- €
6 Nachmittage, ab 08.07.2020
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr

Gabi Schulte

► Yin Yoga

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 Yogastilen 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.

U85842 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Yvonne Kesselring

U85843 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 22.04.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Yvonne Kesselring

Kein Kurs am 29.04.2020!

► Yogilates

U86360 11 Abende, ab 14.01.2020 43,- €

U86361 10 Abende, ab 21.04.2020 47,- €

s. S. 190

► 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 Kniestruhp (kein Nylon).

U85870 22 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 15.01.2020

Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

Andrea Schrodke

U85871 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 22.04.2020

Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

Andrea Schrodke

Sommerkurse

V85875 10 UStd. 35,- €

5 Abende, ab 08.07.2020

Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

Andrea Schrodke

V85876 10 UStd. 35,- €

5 Abende, ab 08.07.2020

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Andrea Schrodke

► Massage

► Faszien-Selbstmassage & Yin Yoga

Das Fasziennetz durchzieht unseren gesamten Körper. Es gilt als eine wesentliche Quelle für das Empfinden, das Wahrnehmen unseres Körpers. Die Entspannung der Muskulatur und körperliche Beweglichkeit stehen sehr eng mit der Elastizität unserer Faszien in Verbindung. Eine Faszien-Selbstmassage in Verbindung mit Yin Yoga Sequenzen wirkt sich positiv auf das Nervensystem, die eigene Körperwahrnehmung, Entspannung und das Wohlbefinden aus. Yin Yoga ist eine sanfte Yogapraxis, welche sich auf das tiefer liegende Bindegewebe auswirkt. Mehr Beweglichkeit, Regeneration und eine meditative Entspannung können sich einstellen. Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und einen Kniestruhp (kein Nylon), wenn vorhanden Korkklotz oder festeres Kissen.

U85930 4 UStd. 22,- €

20.06.2020

Sa, 10:00 – 13:00 Uhr

Andrea Schrodke



Gesundheit und Natur

Massage / Sport und Bewegung

► Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

U82030 14.03.2020 55,- €
s. S. 174

► 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), Bettlufft, kleine Kissen, bequeme Kleidung, dicke warme Socken.

U85940 9,33 UStd. 55,- €
07.03.2020

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, Wolldecke, kleines Kopfkissen, Getränk.

U85950 5,33 UStd. 29,- €

25.04.2020

Sa, 10:00 – 14:00 Uhr

Andrea Schrodke

► SPORT UND BEWEGUNG

► Aqua-Kurse

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 in ein wachsendes gesellschaftliches Bewusstsein für Gesundheit eingebettet ist.

Unsere Bewegungsangebote folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Sie beinhalten Aspekte wie Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining und Koordination. Sie erwartet 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.

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 ermäßigerter Eintritt (8,- €, gilt nur für gebuchten Kurs).

U86010 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 15.01.2020

Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86011 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 22.04.2020

Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86020 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 22.01.2020

Mi, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86021 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 22.04.2020

Mi, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86030 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 23.01.2020

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86031 10,67 UStd. 49,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86040 13,33 UStd. 58,- €

10 Abende, ab 23.01.2020

Do, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

U86041 10,67 UStd. 49,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

► 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.





U86050 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86051 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.04.2020
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86060 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

U86061 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.04.2020
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

58,- €

► Gymnastik und Fitness (inkl. Zumba®)

58,- €

► 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.

58,- €

U86200 32 UStd. 90,- €
16 Abende, ab 07.02.2020
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► 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.

U86110 30 UStd. 94,- €
15 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 14.05.2020!

► Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel. Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Halbturnspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u. a. Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

U86210 24 UStd. 78,- €
12 Abende, ab 04.02.2020
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

U86211 12 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 19.05.2020
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rafael Jung

► Taping – eine praktische Einführung

T84132 14.12.2019 33,- €
s. S. 178

► 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.

U86235 18,67 UStd. 66,- €
14 Vormittage, ab 03.02.2020
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 11.05. und 18.05.2020!

► Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senior/innen, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.

U86220 28 UStd. 79,- €
14 Vormittage, ab 05.02.2020
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier
Kein Kurs am 04.03., 13.05. und 20.05.2020!

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



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Beckenbodengymnastik

U84180 ab 06.05.2020 30,- €
6 Abende s. S. 179

► 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 Körpererfühl 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/innen.

U86230 12 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 20.01.2020
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

U86231 10,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 27.04.2020
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

► Fit mit Latino-Rhythmus-Gymnastik

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dieser Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien sowie spanischer und englischsprachiger „geht-ins-Blut-Musik“. Dabei werden schonende Gymnastik- und verschiedene Dehnübungen in einem ausgewogenen Wechsel ungewöhnlich kombiniert und können zu einer harmonischen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Bewegung führen, die im Alltag oftmals zu kurz kommt. Herz und Kreislauf können so gestärkt und die gesamte Muskulatur, insbesondere an Rücken, Bauch, Beinen und Beckenboden gefördert werden. Der Kurs ist auch für Menschen mit Fibromyalgie geeignet und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Bitte mitbringen: Bodenmatte und Handtuch.

„50 plus“

U86250 25 UStd. 88,- €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 26.02.2020
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

„30 plus“

U86255 25 UStd. 88,- €
Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 26.02.2020
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, schlanker Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

U86260 13,33 UStd. 47,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

U86261 12 UStd. 43,- €
9 Abende, ab 28.04.2020
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

U86266 12 UStd. 43,- €
9 Abende, ab 28.04.2020
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

Ferienkurse

U86268 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 07.07.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

U86269 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 07.07.2020
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. 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.

U86270 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

U86271 16,67 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 21.04.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

U86272 16,67 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2020
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

U86273 16,67 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 22.04.2020
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.

U86274 8 UStd. 40,- €
1 Wochenende
Sa, 14.03.2020, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 15.03.2020, 11:00 – 14:00 Uhr
Lena Dietze

► Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelauftakttraining, 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.

U86280 24 UStd. 89,- €
18 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

U86285 24 UStd. 89,- €
18 Abende, ab 05.02.2020
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

► 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 Körpererfühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes



Fitness, shutterstock©Von ESB Professional

tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

U86290	12 UStd.	45,- €
9 Abende, ab 20.01.2020		
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Freda Börgers, Krankengymnastin</i>		

U86291	10,67 UStd.	40,- €
8 Abende, ab 27.04.2020		
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Freda Börgers, Krankengymnastin</i>		

► Rückenfit mit Core-Training

Mit sanften Übungen stärken wir den Rücken und zugleich die Körpermitte als wichtiges Gegen gewicht 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.

U86296	13,33 UStd.	50,- €
10 Vormittage, ab 22.01.2020		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

U86297	13,33 UStd.	50,- €
10 Vormittage, ab 22.04.2020		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Ferienkurs

U86298	8 UStd.	30,- €
6 Vormittage, ab 08.07.2020		
Mi, 09:00 – 10:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

► Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungs übungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweg lichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie zur Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“) und des Rückens kennen.

Einsteiger/innen

U86314	14,67 UStd.	53,- €
11 Abende, ab 14.01.2020		
Di, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Bianca Edelmann</i>		

U86315	13,33 UStd.	47,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Bianca Edelmann</i>		

U86316	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Tomasz Piatszek</i>		

U86317	12 UStd.	43,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Tomasz Piatszek</i>		

U86318	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Tomasz Piatszek</i>		

U86319	12 UStd.	43,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Tomasz Piatszek</i>		

Kein Kurs am 20.05.2020!

U86320	10,67 UStd.	40,- €
8 Abende, ab 06.02.2020		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

U86321	10,67 UStd.	40,- €
8 Abende, ab 23.04.2020		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

U86322	14,67 UStd.	53,- €
11 Abende, ab 14.01.2020		
Di, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86323	13,33 UStd.	47,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86324	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86325	13,33 UStd.	43,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86326	14,67 UStd.	49,- €
10 Abende, ab 13.01.2020		
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr		

U86327	13,33 UStd.	49,- €
9 Abende, ab 20.04.2020		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86328	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86329	12 UStd.	43,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86330	13,33 UStd.	49,- €
9 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 19:00 – 20:00 Uhr		

U86331	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 14.01.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86332	13,33 UStd.	47,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86333	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86334	13,33 UStd.	49,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86335	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86336	13,33 UStd.	47,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86337	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 14.01.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86338	13,33 UStd.	49,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86339	14,67 UStd.	52,- €
11 Abende, ab 15.01.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86340	13,33 UStd.	49,- €
9 Abende, ab 22.04.2020		
Di, 20:00 – 21:00 Uhr		

U86341	ab 20.04.2020	40,- €
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr		s. S. 190

► 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 Eigenwahr



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► 20-20-20-Kombinations-training

20-20-20 ist ein hochintensives Ganzkörper-Workout. Die Kombination von jeweils 20 min Kardio-, Muskel und Core-Training ist ideal, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen, den Körper zu formen und Fett zu verbrennen.

U86420 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 16.01.2020

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Quynh Le-Becker

U86421 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Quynh Le-Becker



Fotolia © iilo

► 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.

U86430 13,33 UStd. 49,- €

10 Abende, ab 13.01.2020

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr

Diana Sommer

► Bauch- und Rückenfit

In diesem gezielten Training für den ganzen Körper und vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch die Stärkung der Körpermitte zu einer gesunden und aufrechten Haltung beigetragen. Nach einem Cardio-Anteil zum Aufwärmen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt und die Koordination geschult. Das abschließende Stretching dient der Vorbeugung von Verletzungen und hilft bei der Regeneration der Muskulatur. Ziel ist die ganzheitliche Förderung von Kraft, Mobilität und Koordination.

U86431 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 18:00 – 19:00 Uhr

Sandra Agel

► Workout

In diesem effektiven Ganzkörpertraining werden Kardiosequenzen mit Übungen zum Muskelaufbau verbunden. Ziel ist die Förderung von Kraft, Ausdauer und Körperstraffung.

U86433 13,33 UStd. 49,- €

10 Abende, ab 13.01.2020

Mo, 19:00 – 20:00 Uhr

Merle Deutschmann

► Workout, Stretch & Relax

Dieser Kurs besteht aus drei zentralen Elementen: Das Workout vereint eine Kombination aus Kraft- und Flexibilitätsübungen, zur Steigerung der Effektivität auch mit Kleingeräten. Das ausgedehnte Stretching dient einer Erhaltung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken und damit einer Verbesserung des Bewegungsverhaltens.

Die abschließende Entspannung schärft die Körperwahrnehmung und entschleunigt.

U86434 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr

Sandra Agel

► Ganzkörperfitness

Im Vordergrund steht die Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und steigern dadurch Kraft und Ausdauer. Komplexe, effektive und abwechslungsreiche Übungen kombiniert mit Cardio sorgen dafür, dass keine Langeweile entsteht. Auch für Anfänger/innen geeignet.

U86343 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.04.2020

Mo, 19:00 – 20:00 Uhr

Sandra Agel

► 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 Schnellkraft, die Balance und die Flexibilität gefördert.

U86435 14,67 UStd. 54,- €

11 Abende, ab 16.01.2020

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

U86437 13,33 UStd. 49,- €

10 Vormittage, ab 18.01.2020

Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Diana Sommer

► Body Styling mit Mobilitätstraining

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 Schnellkraft, die Balance und die Flexibilität gefördert.

U86438 10,67 UStd. 54,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

U86439 10,67 UStd. 54,- €

8 Abende, ab 23.04.2020

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

Quynh Le-Becker

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de

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.



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

► 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.



Band © DVV

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

U86440 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

*Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.!*

U86441 10,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 23.4.2020
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Last Minute – Fit in den Sommer

V86443 5,33 UStd. 20,- €
4 Abende, ab 30.07.2020
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

► 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 zugeschnittenen. Wir trainieren barfuß. Bitte Handtuch mitbringen. Die Dozentin ist Kraftsporttrainerin und NLP-Coach.

U86455 13,33 UStd. 49,- €
10 Termine, ab 16.01.2020
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Merle Deutschmann

► Ganzkörperworkout

Bewegst du dich noch oder trainierst du schon?

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen, deine Fitness und dein Wohlbefinden verbessern, deine Muskulatur und deinen Körper definieren? Dieser Kurs bietet das ideale Training dafür. Los geht's mit einem Warm-Up und Ausdauer-Part, die durch verschiedene Elemente aus dem Aerobic-Training und dem Kick-Fit das Herz-Kreislauf-System aktivieren. Danach folgen gezielte Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Zum Beweglichkeitserhalt werden am Ende des Trainings die Muskelgruppen gedehnt. Auch für Männer. Bitte Handtuch, Wascher, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

U86456 14 UStd. 52,- €
7 Termine, ab 23.04.2020
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Luisa Horn

► 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.

U86460 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
*Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.!*

U86461 10,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 23.04.2020
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Last Minute – Fit in den Sommer

V86463 5,33 UStd. 20,- €
4 Abende, ab 30.07.2020
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

► 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.

U86465 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 16.01.2020
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
*Tatjana Battiste
Kein Kurs am 19.03.!*

Weitere Informationen unter
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► 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.

U86475 13,33 UStd. 49,- €
10 Termine, ab 15.01.2020
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Merle Deutschmann

► Gruppenworkout

mit Zirkeltraining

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! (Wieder-) Einsteiger/innen und Anfänger/innen ohne Grundkenntnisse sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

U86470 10 UStd. 60,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 17:30 – 18:15 Uhr
Sascha Demmrich

U86471 9 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 28.04.2020
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 Schnellkraft, Kraftausdauer und stärkt so das Selbstbewusstsein. Dieses optimale Ganzkörpertraining ist das ideale Fitness-Programm für Deinen Körper! Auch (Wieder-)Einsteiger/innen und Anfänger/innen ohne Grundkenntnisse sind jederzeit herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Funktionskleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch

U86480 13,33 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Sascha Demmrich

U86481 12 UStd. 65,- €
9 Abende, ab 28.04.2020
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

U86490 13,33 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 20:45 Uhr
Sascha Demmrich

U86491 12 UStd. 65,- €
9 Abende, ab 28.04.2020
Di, 19:45 – 20:45 Uhr
Sascha Demmrich

Probestunden: Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► 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.

U86514 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 13.01.2020
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86515 13,33 UStd. 50,- €

10 Abende, ab 20.04.2020
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86534 14,67 UStd. 54,- €
11 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le-Becker

U86535 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 22.04.2020
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

U86536 13,33 UStd. 49,- €
10 Abende, ab 15.01.2020
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Maria Weißer

U86537 12 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 22.04.2020
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Weißer

U86554 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 24.01.2020
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86555 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 24.04.2020
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86564 13,33 UStd. 49,- €
10 Vormittage, ab 18.01.2020
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Maria Weißer

U86565 12 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 25.04.2020
Sa, 11:00 – 12:00 Uhr
Maria Weißer

Ferienkurs

V86576 8 UStd. 35,- €
6 Abende, ab 08.07.2020
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.



Tanzgruppe, depositphotos © Syda Productions

U86580 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 13.01.2020
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

U86581 10,67 UStd.
8 Vormittage, ab 27.04.2020
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

U86582 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.01.2020
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86583 13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 21.04.2020
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86585 13,33 UStd.
10 Nachmittage, ab 24.01.2020
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

U86586 13,33 UStd.
10 Nachmittage, ab 24.04.2020
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurse

V86592 8 UStd.
6 Abende, ab 06.07.2020
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

V86594 8 UStd.
6 Vormittage, ab 07.07.2020
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

V86596 8 UStd.
6 Abende, ab 08.07.2020
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

53,- €

► Tanz

► 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.
18.01.2020
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Hier bietet sich die Möglichkeit, latein-amerikanisches Lebensgefühl kennenzulernen und mit sportlichem Ausgleich zu verbinden. Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und mit vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedeihnt. Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

U86630 13,33 UStd.
10 Abende, ab 14.01.2020
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Kein Kurs am 25.02.2020!

U86631 13,33 UStd.

10 Abende, ab 21.04.2020

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

54,- €

► Salsa – mal ohne Partner!

Salsa drückt ein einzigartiges Lebensgefühl aus. Mit seinen zahlreichen Tanzstilen ist Salsa immer wieder anders und wird nie langweilig. Beim Tanzen ist der Einsatz des gesamten Körpers gefragt. So werden auch Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit gefördert. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen – mal ohne Partner. Alle Bewegungen werden strukturiert und aufeinander aufgebaut vermittelt. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Aufwärmprogramm, Körperisolationsübungen und Rhythmus Schulung. Probieren Sie es aus... Salsa wird Sie nicht mehr loslassen!

Grundkurs

U86640 16,67 UStd.

10 Abende, ab 22.01.2020

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

68,- €

U86641 16,67 UStd.

10 Abende, ab 22.04.2020

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

68,- €

Aufbaukurs

U86645 16,67 UStd.

10 Abende, ab 22.01.2020

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

68,- €

U86646 16,67 UStd.

10 Abende, ab 22.04.2020

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

68,- €

► 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 Schritt-Kombinationen 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.

U86650 13,33 UStd.

10 Abende, ab 14.01.2020

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

54,- €

Kein Kurs am 25.02.2020!

U86651 16,67 UStd.

10 Abende, ab 21.04.2020

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

62,- €



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► Ballett 50 Plus

Wer schon immer einmal klassisches Ballett erlernen wollte, aber nie die Chance dazu hatte, ist hier genau richtig. In diesem Kurs werden die Basiselemente des klassischen Balletts vermittelt. Die Übungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit, die Körperhaltung und damit auch das Lebensgefühl zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine oder wenige Ballettvorkenntnisse haben. Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

U86660 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 21.04.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Paula Valeria Kacnik

► Internationale Folkloretänze I

Alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und die Hintergründe über Land und Leute anderer Kulturen erfahren möchten, können einmal im Monat einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander erlernen. Gefördert werden Koordination, Konzentration,

– Anzeige –

Kurse, Workshops, Shows und Fortbildung mit Jazira Malu

malu
traumwelt
orientalischer
tanz

Neue
Anfängerkurse:
jetzt anmelden!

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

Foto: Gunnar Möhl

Beweglichkeit, Raum- und Rhythmusgefühl für Körper, Geist und Seele. Lebensfreude wird mit allen Sinnen schon beim Erlernen der Tänze geweckt. Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin. Termine: 14.02., 13.03., 03.04., 08.05., 05.06., 03.07.2020

Internationale Folkloretänze I

Leichte Tänze: für Neugierige zum Kennenlernen und für ‚alte Hasen‘ zum Auffrischen und immer wieder neu erleben.

U86670 8 UStd. 28,- €
6 Abende, ab 14.02.2020
Fr, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II

Anspruchsvollere Tänze: für Tanzerfahrenne, die sich gerne so richtig ‚austoben‘ möchten.

U86675 8 UStd. 28,- €
6 Abende, ab 14.02.2020
Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm

► Selbstverteidigung und Kampfsport

► Shotokan Karate

Dieser Kurs führt Sie in das traditionelle Shotokan Karate ein. Sie trainieren gemeinsam mit verschiedenen Gürtelgraden und erlernen so die Grundtechniken. Mit dem Training der Kampfkunst gewinnen wir an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem können wir unser Selbstbewusstsein und unsere Konzentrationsfähigkeit stärken. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Der Kurs findet in Kooperation mit Karate Dojo Musokan e. V. in der Sporthalle Anton-Gruner-Schule, Lehrstr. 10 in Wiesbaden statt. Keine Ermäßigung möglich. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Es wird barfuß trainiert.

U86710 20 UStd. 60,- €
10 Abende, ab 16.03.2020
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

► Modern Defence

einfach, direkt, kompromisslos

Modern Defence ist ein reines Selbstverteidigungskonzept, das an das Wing Tjuen System angelehnt ist und durch andere Konzepte angereichert wurde. Wer auf der Suche nach einer einfachen, schnell erlernbaren, aber auch effektiv anwendbaren Selbstverteidigung ist, sollte diesen Kurs unbedingt besuchen. Schwerpunkt hierbei ist die Einfachheit und Direktheit von Lösungsstrategien, die Ihnen kompetent vermittelt werden. Zwischen Schlagkissentraining, Tech-

nikvermittlung und Rollenspielen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das keine Zeit für Langeweile aufkommen lässt. (Sportliche) Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren geeignet. Der Kursleiter ist Diplom-Sportwissenschaftler. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.

U86720 8 UStd. 36,- €
2 Nachmittage, ab 21.03.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Tobias Beck

► Bogenbauseminar

U22064 09. + 10.05.2020 79,- €
s. S. 50

► Sport Spezial

► Faszination „Intuitives Bogenschießen“

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem „Bauch“ heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen...

Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Dies schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt. Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der BOGENSCHULE RHEIN-MAIN in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses. Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder in einer nahe liegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für Teilnehmer nutzbar. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke.

Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten.

U86810 13,33 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Sa, 16.05.2020, 14:00 – 18:00 Uhr
So, 17.05.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung / Wassersport



Depositphotos © racorn

U86815 13,33 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Sa, 20.06.2020, 14:00 – 18:00 Uhr
So, 21.06.2020, 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, Brunhildenstr. 55 durchgeführt. Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Urkunde ausgestellt. In Kooperation mit dem PSV Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen.

Keine Ermäßigung möglich.

Die Munition für Luftpistole ist im Kurspreis enthalten. Kleinkalibermunition (3,- €/50 Schuss) und ggf. Großkalibermunition (12,- /50 Schuss) werden von den Teilnehmer/innen zusätzlich nach Verbrauch gezahlt.

U86820 26,67 UStd. 80,- €
10 Abende, ab 20.04.2020
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

► Wassersport

► Sportbootführerscheine

Informationsabend

Leitung: Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (0611) 466858 (Sumi Krupp)
Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt. In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrung im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb für Ihren Bootsschein können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee oder Mittelmeer. Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Wassersport Informationsabend. Hier erhalten Sie Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse, Sprechfunkzeugnisse usw.

U86910 2,67 UStd. gebührenfrei
02.03.2020
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

► Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen auch ohne Prüfung

Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf lernen. In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt, auch ohne Bootsschein. Der Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Kenntnisse: Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw.

Die Kursgebühr (16,- €) umfasst 1 Theorieabend. Die Zeiten und Anzahl der Segelstunden sind individuell wählbar. 18,- € pro Segelstunde. (Tel.: 0611-466858). Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 25,- € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten. Keine Ermäßigung möglich!

U86920 3,67 UStd. 16,- €
25.08.2020
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. (10:00 – 14:00 Uhr), Di 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2020 (jeweils 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+Di, 10:00 – 14:00 Uhr
Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

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



Gesundheit und Natur

Wassersport

► 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-Fahrtstunde 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: Dienstag, 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.2020

Prüfungstag: voraussichtl. in der 2. Junihälfte

Keine Ermäßigung möglich!

Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

U86940 16 UStd. 99,- €

4 Theorietermine, ab 19.05.2020

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Lałasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter



Boot ©Sumi Krupp

20.04., 27.04., 04.05.2020,
jeweils 19:00 – 21:45 Uhr in der vhs
Sa 21.03., 10:00 – 13:00 Uhr und
14:00 – 17:00 Uhr und
So 22.03., 10:00 – 13:00 in Walluf (SCR)
Prüfung: voraussichtlich Mai
Info-Tel.: 06123 72847 oder 0170 2848466
(Kursleiter)

Keine Ermäßigung möglich!
Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

U86950 35,33 UStd. 179,- €
9 Theorietermine, ab 09.03.2020
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lałasa Lezius, Doris Schmidt

a, 65199 Wiesbaden-Kohlheck
Prüfungstermin: Dezember 2020
Keine Ermäßigung möglich!

V86960 16 UStd. 190,- €
4 Termine, ab 09.11.2020
Mo+Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lałasa 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 18.2.2020 – jeweils 18:30-21:30 Uhr.

Kursort: Krähenweg 4 a, 65199 Wiesbaden-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, Lałasa Lezius

► Kurs C

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Bootsführerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 15 PS.

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonung von Fahrwassern und Schiffahrtswegen, 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 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.,



► 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,- €
2 Sonntagnachmittage, ab 02.02.2020
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

Infoabend am 09.12. (gebührenfrei): Bitte separat unter Kursnummer T86980 anmelden!

T86980 1,33 UStd. gebührenfrei
09.12.2019

Mo, 19:30 – 20:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

SKS-Theoriekurs

Theorietermine

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!

U86980 49,33 UStd. 230,- €
11 Theorietermine, ab 16.01.2020
Do + So, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

► Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt, z. B.:

- Wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- Wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- Wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- Unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten.

Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten. Anmeldung und Vereinbarung über

– 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)





Gesundheit und Natur

Weiterbildung und Bildungsurlaub

Treffpunkt ausschließlich über Sumi Krupp, Info-Tel.: (0611) 466858
Kursdauer ca. 10:30 – 16:00 Uhr abhängig von der Teilnehmerzahl.

U86990 7,33 UStd. 24,- €
Schiersteiner Hafen
28.06.2020
So, 10:30 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

► Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2020

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.

Die Plätze in den Bildungsurläufen „Energie im Beruf durch Yoga“ sind bis April 2020 bereits belegt. Eine Anmeldung für die Warteliste ist online, telefonisch unter 0611-9889-0 oder per Mail unter anmeldung@vhs-wiesbaden.de möglich.

► WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

► Ausbildung

► Vorbereitungskurs Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Heilpraktiker für Psychotherapie besitzen die staatliche Erlaubnis, Diagnosen zu erstellen und psychotherapeutisch tätig zu werden, ohne approbiertter Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut zu sein.

Die Erlaubnis wird erteilt, wenn das für Sie zuständige Gesundheitsamt in einer schriftlichen und mündlichen Überprüfung festgestellt hat, dass Sie Ihr Wissen verantwortungsvoll anwenden und niemanden gefährden. Ein Heilpraktiker für Psychotherapie soll also vor allem die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kenntnisse und Fähigkeiten kennen und entsprechend handeln können.

Dieser Intensivkurs bereitet Sie auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt vor.

Der Umfang beträgt insgesamt 186 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:

- 38 Freitagabende (18:00 – 20:30 Uhr) im Zeitraum vom 30.10.2020 bis 05.03.2022
- 9 Samstage (10:00 – 17:00 Uhr)

Die Ferienzeiten in Hessen und Rheinland Pfalz sind unterrichtsfrei (Ausnahme: am 01.05.2021 findet Unterricht statt).

Nähere Informationen zu Inhalt, Anmelde- und Zahlungsbedingungen erhalten Sie im FB unter der Tel.-Nr. 0611-9889140 (Frau Petzoldt).

Informationsabend

V87010 3 UStd. gebührenfrei
04.09..2020
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

Vorbereitungskurs

V87015 186 UStd. 1400,- €
38 Fr. Abende + 9 Sa, ab 30.10.2020
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Andrew Pretzel

www.vhs-wiesbaden.de

Informationsabend

Die Informationsveranstaltung zu unserer Zusatzausbildung Mediation ab dem 20.11.2020 bietet Gelegenheit, die Ausbildungsleitung kennen zu lernen und Fragen zu Ausbildungsinhalten und zur organisatorischen Abwicklung zu klären.

V87020 2,67 UStd. gebührenfrei
27.08.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann

Mediationsausbildung

V87025 160 UStd. 2200,- €
vhs, Haus A
7 WE + 1 BU, ab 20.11.2020
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Dorothee Katzberg

► 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 Den-

ken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kolleg/innen profitieren werden!

U87140BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 25.05.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

V87110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 31.08.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

V87120BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 12.10.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

V87130BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 14.12.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

► Achtsamkeit im beschleunigten Berufsalltag

Bildungsurlaub

Der Soziologe Hartmut Rosa hat die Folgen der technologischen Entwicklung auf die Arbeitswelt beschrieben und den Begriff der Beschleunigungsgesellschaft geprägt. Der Bildungsurlaub beleuchtet neben verschiedenen stressauslösenden Faktoren die konkreten Auswirkungen der Beschleunigung auf den Arbeitsalltag. Als eine Bewältigungsstrategie wird das Konzept der Achtsamkeit mit Übungen aus dem Stressbewältigungsprogramm MBSR vorgestellt. Daraus ergibt sich ein möglicher Ansatz für einen gesünderen Umgang mit alltäglichem Stress am Arbeitsplatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Hausschuhe, eine Decke und Schreibmaterial. Bitte vor Kursbeginn im Internet über Parkmöglichkeiten informieren, falls das Kombicket nicht genutzt wird.

U87160BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 30.03.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Renate Menning

V87160BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 05.10.2020
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Renate Menning



► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurwahl

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 Bildungsurwahl 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.

U87170BU 40 UStd.

5 Tage, ab 04.05.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Achim Königstein, Petra Schauss

V87170BU 40 UStd.

5 Tage, ab 14.09.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Achim Königstein, Petra Schauss

345,- €

selbstständig durchgeführt werden können.

Ergänzend wird auf gesunde Ernährung, auch am Arbeitsplatz, eingegangen, um die Gesundheit weiter zu fördern. In diesem Bildungsurwahl geht es darum, die Grundlagen für zielgerichtete Bewegungen und eine bewusste, gesunde Ernährung zu erlernen und so maßgeblich zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke. Bitte vor Kursbeginn im Internet über Parkmöglichkeiten informieren, falls das Kombiticket nicht genutzt wird.

V87180BU 40 UStd.

345,- €

5 Tage, ab 23.11.2020

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Manuela Albert

► Fit und gesund in Alltag und Beruf

Steigerung der Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag durch Bewegung, Entspannung und eine gesunde Ernährung in einer von Stress geplagten Gesellschaft

Im Berufsleben sind wir oft gezwungen, über einen langen Zeitraum die gleiche Position einzunehmen. Dies führt fast zwangsläufig zu Haltungsproblemen: Wir sacken buchstäblich in uns zusammen, die Folge sind oft Schmerzen, Verspannungen und nicht selten auch Haltungsschäden. Diesen Problemen mit dem Bewegungsapparat gilt es vorzubeugen. Durch die Vergegenwärtigung verschiedener Alltagssituationen und Vermittlung der physiologischen Körperfunktionen schulen wir die Selbstwahrnehmung und erlangen mehr Körperbewusstsein. Im Anschluss erlernen wir sinnvolle Übungen, die in Form von Mini-Pausen und Mini-Workouts

Für die Bildungsurlaube im Fachbereich Gesundheit mit Start nach dem 01.07.2020 gelten besondere Stornobedingungen. Informationen unter www.vhs-wiesbaden.de, beim jeweiligen Bildungsurwahl oder beim Fachbereich Gesundheit (E-Mail: spetzoldt@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

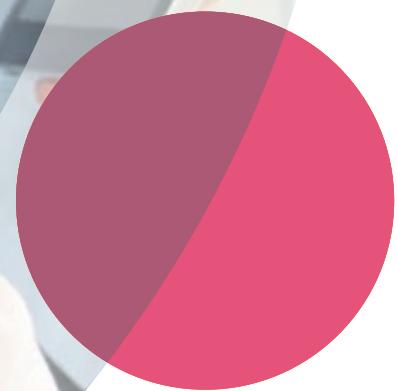
Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, 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 September 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.





shutterstock@goodluz



Kooperationspartner / Gesellschaft	202
Gesellschaft	202
Kunst und Kultur	206
Sprachen	209
EDV	210
Gesundheit und Natur	211

► **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
- Evangelisches Dekanat Wiesbaden
- 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.

► **GESELLSCHAFT**

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

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

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!

U11200

ab 06.02.2020

Do, 15:15 – 16:45 Uhr

Hartmut Boger

48,- €

► **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

In Denkweise und Gegenstand steht die Philosophie zwischen Religion und Wissenschaft, sich mit beiden überschneidend. Entstehungsgeschichtlich grenzt sie sich von der Mythologie ab und übernimmt gleichwohl einige ihrer Erklärungsversuche und Motive. Vom ersten

Philosophen Thales über Parmenides, die Pythagoreer, Atomisten, Sophisten und die drei großen Athener: Sokrates, Platon, Aristoteles entfalten sich Thematik und Fragestellung der Philosophie, die in ihrer ersten Herausbildung noch frei von späteren Verästelungen ist. So bietet sich die Beschäftigung mit diesen antiken griechischen Denkern gleichsam als Einführung in die Philosophie überhaupt an.

U13300 49,- €
6 Abende, ab 25.03.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Rainer Huthmann

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe:
Renaissance und 20.
Jahrhundert

Die Selbstermächtigung des Menschen und ihre Reflexionen in der Philosophie. Cusanus, Manetti – Bergson – Spengler – Heidegger – Anders. Die Fähigkeit, durch Technik schöpferisch tätig zu sein und sich die Welt zu unterwerfen, wird am Beginn der Neuzeit besonders prägnant bei Gianozzo Mannetti gefeiert. Im 20. Jahrhundert wird die Technik zunehmend auch als Risiko betrachtet: der Mensch vermag nicht nur durch sie sein Los zu verbessern, sondern auch sich selbst in ihr zu verlieren. Den Ambivalenzen des Technischen gehen die Abende nach – bis hin zu den aktuellen Entwicklungen des Post- und Transhumanismus.

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. Termine: 14.01., 04.02., 21.04., 12.05. und 16.06.2020

U13700 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Matthias Vollet

► Der Wert des Vergessens

Ohne eine „Kunst des Vergessens“ sind wir nicht menschlich. Im digitalen Zeitalter denken wir fälschlich, nichts mehr vergessen zu müssen. Während Platon und Aristoteles das Erinnern zur höchsten Tugend erklärten, wird es heute zum Fluch. Wer sich an jedes Blatt erinnert, sieht dann den ganzen Wald nicht mehr. Letztlich ist unsere Fähigkeit, zu abstrahieren, vom Vergessen abhängig. Wie sollen wir in Zukunft ein freies Leben gestalten, wenn wir in der Vergangenheit gefangen sind? Was früher als Jugendsünde vergeben worden wäre, wird durch Facebook und Co. nie vergessen. Private kommerzielle Medien speichern, was wir gerne vergessen würden. Gibt es ein Recht auf Vergessen? Oder sollen wir, wie von Obama vorgeschlagen, digitale Enthaltsamkeit lernen? Die Folge wäre ein Verlust an Mut, sich frei zu entscheiden. Wer nie vergisst, vergibt

auch nicht und denkt nicht frei. Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Vorherige Anmeldung erbitten! Dadurch erhalten Sie eine Teilnahmekarte, die Sie als KombiTicket nutzen können. Restplätze an der Abendkasse.

U13500V 12,- €
12.03.2020
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

Bitte beachten Sie auch die Seminare von Prof. Achim Köddermann im Fachbereich Philosophie, nähere Hinweise siehe Seite 12 !

► Das Prinzip Verantwortung – Wie aktuell ist Hans Jonas' Bioethik?

Hans Jonas (1903 – 1993) studierte Philosophie, Kunstgeschichte und Theologie bei Edmund Husserl, Martin Heidegger und Rudolf Bultmann in Freiburg und Marburg und promovierte 1928. 1934 emigrierte er zunächst nach England, dann nach Palästina. Er lehrte an der Hebräischen Universität in Jerusalem, ab 1955 bis 1976 an der New School for Social Research in New York. Mit seinem Buch „Das Prinzip Verantwortung“ (1979), das zum Standardwerk über die grundlegenden ethischen Risiken neuer Technologien ohne politische Steuerung wurde, erlangte er weltweite Aufmerksamkeit. Ein Kernpunkt seiner „Fern-Ethik“ ist die Forderung an den Einzelnen, Verantwortung für Leben und Natur zu übernehmen und sich für das Überleben künftiger Generationen zu engagieren.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Jüdischen Lehrhaus statt.

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Wein, Wasser und Brot sind in der Kursgebühr enthalten.

U13100 4 UStd. 16,- €
31.03.2020
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

► Philosophie der „nachhaltigen Stadt“

Was macht eine Stadt lebenswert? Der Vortrag diskutiert, ob die philosophischen Ideen zur „guten Stadt“ auch heute noch greifen und wo die Gefahren lauern. Utopien von Platon bis zur Gegenwart erlauben, Alternativen zu entwickeln. Ist Vielfalt ein Gewinn oder eine Bedrohung? Welche Gesichtspunkte erlauben es, gerade Wiesbaden als nachhaltige Stadt zu entwickeln? Ein Strukturwandel der Öffentlichkeit braucht neue Visionen, ob im Verkehr, der Architektur oder der Umwelt. Megastädte mit ihren unlösbareren Problemen sind ein abschreckendes Beispiel, verödende Landschaften das Andere. Diskutiert

wird, welche Ideen Städte – von Mesopotamien bis New York – seit ihrem Entstehen warum zum Erfolg werden ließen, und welche Grenzen zu beachten sind. Nachhaltigkeit ist dabei immer von der Fähigkeit, sich als Zivilgesellschaft zu entwickeln, abhängig.

Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York. Vorherige Anmeldung erbitten! Dadurch erhalten Sie eine Teilnahmekarte, die Sie als KombiTicket nutzen können. Restplätze an der Abendkasse.

U13200V 12,- €
27.05.2020
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

► Energie und Klima

Der weltweite Energieverbrauch wächst ungebremst und der Ausstoß klimaschädlicher Abgase steigt weiter an. Die Auswirkungen auf das Klima erscheinen bedrohlich. Zur Abwendung der globalen Klimaerwärmung kann der Einzelne in entscheidendem Maße mitwirken. Das setzt voraus, dass die globalen Gefahren und die Möglichkeiten ihrer Abwendung bewusst und verstehbar gemacht werden. Eine sachkundige Diskussion setzt wiederum das Verständnis technisch-wissenschaftlicher, aber auch volkswirtschaftlicher Zusammenhänge voraus. An den Vortragsabenden sollen entsprechende Kenntnisse vermittelt werden. Es wird energie- und klimatechnisches Basiswissen vermittelt, die wichtigsten Kenngrößen werden im Gesamtzusammenhang und mit Zahlen vergleichbar gemacht. Wir fragen nach den Ursachen des menschgemachten Klimawandels. Es wird erläutert, welchen Beitrag die nationale Energiewende zur Begrenzung des CO₂-Ausstoßes leistet. Auch Themen wie Übertragungsnetze, Speicher, Kosten und Energieeffizienz werden behandelt, ebenso der Emissionshandel und der CO₂-Fußabdruck. Auch werden wir uns mit Elektro- und Brennstoffzellenfahrzeugen beschäftigen. Dr. Manfred Schroeder ist Dipl.-Physiker.

U10600 20,- €
Di, 03.03., 17.03. und 31.03.2020
18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Manfred Schroeder



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



► 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

► 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 Eigensicht. Im Mittelpunkt steht dabei die Rückbesinnung auf den Einen Gott, alles „verfälschende“ Beiwerk

► Besuch bei den Bienen

Imkerverein im Aukamm

Bienensterben – gibt es das? Eine Frage, die seit einiger Zeit die Menschen bewegt. Doch was ist dran, an den vielen Medienberichten zu diesem Thema? Eingehende Informationen zu diesem Thema gibt es bei einem Besuch beim Imkerverein Wiesbaden im Bienen-Lehrpark Aukamm. Wir beobachten die Bestäuberinsekten bei ihrer Arbeit. Nur rund 150 Meter Fußweg sind es dann zum Bienen-Lehrpark des Imkervereins. Hier werden die zukünftigen Imker ausgebildet und hier gibt es dann neben vielen interessanten Informationen zu den fleißigen Nektarsammlerinnen auch die Gelegenheit, einen Blick in ein Bienenvolk zu werfen. Die zweistündige Veranstaltung schließt mit einer „Wiesbadener Honigprobe“.

Der Imkerverein bittet um eine Spende. Anmeldung über die vhs erforderlich
Treffpunkt: Apothekergarten an der „Forum-Hütte“.

U13900 2,67 UStd. 2,- €
1 Vormittag, 05.05.2020
Di, 10:00 – 12:00 Uhr
Siegfried Schneider

► Wiesbaden – wie hast du dich verändert!

Vortrag von Georg Habs, Stadtarchiv

Seit Anfang des 19. Jahrhunderts hat sich in Wiesbaden ein stürmischer städtebaulicher Wandel vollzogen. Wie einschneidend die Veränderungen in den letzten 200 Jahren tatsächlich waren, verdeutlichen Fotografien, die bekannte

wird zutiefst abgelehnt. Wer war dieser Mohammed, und was prägte ihn?

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

► Religionsstifter – Zarathustra

Die helle und die dunkle Seite der Macht

Auch wenn über die Person des persischen Propheten Zarathustra im historischen Sinne fast nichts bekannt ist, können wir aufgrund der ihm zugeschriebenen Schriften und seiner Wirkungs geschichte doch den Versuch einer historischen Einordnung unternehmen. Zarathustra ist der erste bekannte Begründer einer dualistischen Religionssicht, d.h. dem guten Schöpfergott wird ein böser Gegenspieler zugewiesen. Die Frage nach der Natur des Bösen „unabhängige Kraft oder aber vom Guten als Versuchung der Menschen geschaffen“ wird die menschliche Religionsgeschichte nie wieder verlassen.

U12400 12,- €
12.03.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Buddha

Die Erklärung des menschlichen Leids

Wie kaum ein anderer Prophet tritt Buddha den Menschen als ein Lehrer gegenüber. Im Gegensatz zu den an Gottesbildern orientierten Religionen ist für Buddha die Erkenntnis ewiger Weltgesetze zentral, Götter spielen hierbei kaum eine Rolle. Der Mensch wird in den Mittelpunkt

religiösen Denkens gerückt weshalb auch immer wieder die Frage gestellt wurde, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion oder nicht vielmehr eine Philosophie darstellt. Wir wollen uns der Figur des indischen Königssohnes nähern und ihn religionshistorisch zu begreifen versuchen.

U12200 12,- €
02.04.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler

► Religionsstifter – Konfuzius und Lao Tze

Chinas religiöse Meister

Konfuzius gilt als einer der großen Lehrer Chinas. Für Menschen mit einem westlich geprägten Religionsverständnis ist es nicht immer leicht zu verstehen, was seine Lehren eigentlich zu einer Religion macht, bei kaum einem Religionsstifter finden sich derartig viele ganz konkrete Empfehlungen dafür, wie ein „idealer Staat“ im Diesseits funktionieren sollte. Aus der europäischen Tradition ähnelt ihm insofern am ehesten Platon, den wir als Philosophen nicht aber als Religionsstifter werten. Viele Chinesen haben überhaupt kein Problem damit, nicht nur Konfuzius, sondern auch Lao Tze (und weitere Weise) als einen maßgeblichen Lehrer der Weisheit anzuerkennen. So unterschiedlich die Lehren der beiden Meister auch sein mögen, sie schließen einander im Denken vieler Menschen nicht aus. Gemeinhin wird Lao Tze dabei als der spirituellere der großen chinesischen Meister wahrgenommen.

U12100 12,- €
28.05.2020
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Sören Scheffler



Straßen und Plätze vor und nach wichtigen Eingriffen zeigen – und zwar aus dem gleichen Blickwinkel. Aha-Effekte ganz anderer Art ermöglichen die Entwürfe für Bauvorhaben, die nur knapp an der Verwirklichung scheiterten und bei ihrer Umsetzung das Gesicht Wiesbadens so gründlich verändert hätten, dass es heute kaum wieder zu erkennen wäre.

Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.

Der Eintritt ist frei!

U14300V

12.05.2020

Di, 16:00 – 17:30 Uhr

Georg Habs

► Die Immobilie im Alter

Verkauf, Vermietung oder Sanierung?

Erfüllt Ihr Einfamilienhaus mit großem Garten Ihre Vorstellung vom Wohnen im Seniorenalter? Ist Ihre Eigentumswohnung im 2. oder 3. Obergeschoss noch für die Zukunftsplanung geeignet? Haben Sie Ärzte, Einkaufsmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel in Ihrem Nahbereich? Was früher mal angeschafft wurde, muss heute nicht mehr Ihrem Bedarf entsprechen. Veränderungen werden als unbequem empfunden, solange kein triftiger Grund für eine Veränderung besteht. die Frage ist aber doch, wann Sie die beste Entscheidung für Ihre Zukunft treffen können: In Zeiten unbeschwerter Gesundheit oder wenn sich die Gesundheit bereits verschlechtert hat?

In diesem Vortrag erhalten Sie ein Spektrum von Möglichkeiten, mit denen Sie Veränderungen planen können und Ihre gegenwärtige Wohnsituation mit Ihren zukünftigen Vorstellungen anpassen.

Der Dozent ist Bewertungssachverständiger, Investor und zertifizierter Immobilienmakler. Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Ihre

Notizen mit. Das Vortagsskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.

U18600

20.03.2020

Fr, 18:30 – 20:00 Uhr

Marcel André Schröder

► 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 Referentin Ellen Weinges ist Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin (DAI).

U17200

12.– €

2 Abende, ab 18.03.2020

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Ellen Weinges

► Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Falsche Polizeibeamte, Enkeltrick, Betrug im Internet und mehr

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen: beim Enkeltrick, an der Haustür, im Internet oder am Telefon lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände anderer Menschen zu gelangen. Der Sicherheitsberater für Senioren Kriminalhauptkommissar a.D. Harald Richter klärt über Kriminalitätsbereiche auf, die überwiegend

ältere Menschen betreffen, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab. Anmeldung über die vhs Wiesbaden erwünscht, Sie können auch ohne Anmeldung vor Ort erscheinen

U10800V

12.03.2020

Do, 16:00 – 17:30 Uhr

Harald Richter

Eintritt frei

► Datenschutz im digitalen Zeitalter

Das Digitale Zeitalter hat begonnen und die neuen Möglichkeiten sind atemberaubend. Benötigen wir Informationen, so ist es heute mit 2 bis 3 Klicks möglich, leicht, schnell und kostenlos an sie heranzukommen. Aber sind diese Informationen wirklich kostenlos? Oder bezahlen wir dafür, sind uns aber dessen nicht bewusst? Daten gelten heute als „Gold des digitalen Zeitalters“, als „Rohstoff des 21. Jahrhunderts“. Daten sind das moderne Zahlungsmittel. Ob mit Smartphone oder Laptop/PC, die Risiken durch die Digitalisierung werden für den Einzelnen im privaten wie im geschäftlichen immer größer und unüberschaubarer. Um hier die Verbraucher zu schützen und dem Missbrauch einen Riegel vorzuschieben, benötigt man klare Regeln. Zu diesem Zwecke wurde Datenschutzgrundverordnung, Kurzform EU-GS-GVO, am 25. Mai 2018 in Kraft gesetzt.

Der Vortrag soll Ihnen einen Überblick über die Entstehung des Datenschutzes von Anfang bis heute in Deutschland geben. Er gibt Ihnen eine Einführung in die EU-DS-GVO und welchen Sinn und Zweck die DS-GVO verfolgt. Sie erfahren, welche Rechte und Pflichten Sie im privaten und im beruflichen haben. In der abschließenden Diskussion wird auf Ihre Fragen eingegangen.

U18200

10,– €

11.03.2020

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Siegfried Schloz

► Engagement in der Kultur

Ehrenamtliches Engagement mit Kulturgenuß!

Sie wollen sich engagieren? Sie würden gerne dabei Wiesbadens Kulturszene unterstützen? Kommen Sie vorbei zu unserer Veranstaltung „Kulturgenuß!“ Unsere erfolgreiche Veranstaltungsreihe rund um das „Engagement in der Kultur“ startet in das neue Jahr 2020. Kultur ist so abwechslungsreich wie die Aufgaben und Möglichkeiten, die für kulturelle Arbeit notwendig sind. Engagement muss passen und Spaß bereiten. Die Kulturszene bietet dazu manigfaltige Möglichkeiten. Wir bringen Sie dorthin.

„Kulturgebiss“ stellt kulturelle Einrichtungen Wiesbadens vor, zeigt die kulturelle Vielfalt vor der eigenen Haustür und die Angebote für ein Engagement im Kulturbereich. An diesem Abend beantworten wir dort Ihre Fragen zum ehrenamtlichen Engagement, zeigen Ihnen die breite Palette des Engagements im Kulturbereich. Werfen Sie dabei einen Blick hinter die Kulissen dieser unterschiedlichen Kulturräume. Außerdem gibt es noch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit aktiven Engagierten. Wir freuen uns auf alle Engagierte und Freiwillige und die, die es noch werden wollen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten unter veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de. Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V., Referentin: Barbara Haker, Projektleitung „Engagement in der Kultur“ im Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

U16100V

Kunstarche, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden
(Eingang Stadtarchiv)
12.02.2020
Mi, 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 Freiwilligen-Zentrum 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)
Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden, Friedrichstraße 32, 65185 Wiesbaden

U16200V

07.03.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Eintritt frei

U16300V

28.05.2020
Do, 17:30 – 20:30 Uhr

Eintritt frei

www.vhs-wiesbaden.de

► KUNST UND KULTUR

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

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

► 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'americana 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-Buffet mit den passenden Weinen, herhaft, 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.

V20155

29.08.2020
Sa, 18:00 – 21:00 Uhr
Keike Barth

56,- €

► Zum 250. Geburtstag Friedrich Hölderlins

„Nicht ist es gut..., doch gut ist...“ – Dialogisches Abendseminar zu HölderlinsDichtung

Friedrich Hölderlin (* 20.03.1770 in Lauffen, † 07.06.1843 in Tübingen) war ein herausragender deutscher Dichter, der zu seinen Lebzeiten nie die Anerkennung gefunden hat, die ihm gebührt. Heutzutage ist er international einer der am meisten beachteten und wurde in alle

Weltsprachen übersetzt. Thema dieses Abends sind Satz und Gegensatz in Hölderlins Dichtung, wobei das Gedicht „Andenken“ im ersten Teil des Seminars im Mittelpunkt der Betrachtung steht. Dabei werden biographische und intertextuelle Bezüge zu seinem Briefroman „Hyperion“ und zu weiteren Gedichten wie etwas „Patmos“ und „Abendphantasie“ hergestellt. Im zweiten Teil werden wir uns den Übersetzungen ins Französische, Italienische und Englische widmen und herausarbeiten, welche Besonderheiten der einzelnen Sprachen bei der Übertragung bzw. Nachdichtung hierbei zu berücksichtigen sind. Da Hölderlin auch ein virtuoser Flötist war, wird der Abend entsprechend musikalisch begleitet. In der Pause ist für angemessene Verköstigung mit Brot, Käse, Oliven, Wasser und Wein gesorgt. Gestalter*innen des Abends: Iain Galbraith, Paul Krieger, Hartmut und Elke Boger (Literatur), Cornelia Thorspecken, (Flöte).
In Kooperation mit dem Kulturfonds Rhein-Main und dem Förderverein Literaturhaus Villa Clementine.

U20135

20.03.2020
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

19,- €

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

U20353

06.06.2020
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

52,- €

► 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.

U20352 52,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Wiesbadener Geheimnisse

Lesung mit
Dr. Eva Wodarz-Eichner

Was hat es eigentlich mit der Wiesbadener Heidenmauer auf sich? Warum hängt an einem Sonnenberger Haus ein quadratisches Schild mit einer mysteriösen Buchstabenkombination? Warum steht am Portal der Marktkirche gleich mehrfach der Namenszug Höppli? Und warum gibt es am Gleis 1 des Wiesbadener Hauptbahnhofs ein prächtiges Portal, das nirgendwo hinführt? Wiesbaden hat viele Relikte aus vergangenen Zeiten – jedes von ihnen erzählt seine Geschichte. In ihrem neuen Buch „Wiesbadener Geheimnisse“ spürt die Wiesbadener Autorin und Kulturjournalistin Dr. Eva Wodarz-Eichner diesen Geheimnissen nach. Bei einem Glas Sekt stellt sie die schönsten von ihnen im Rahmen einer Lesung aus dem Buch vor.
Ein Glas Sekt und Knabbereien inklusive. Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

U20191 16,- €
22.03.2020
So, 16:00 – 18:00 Uhr

► Mord ist gut fürs Geschäft

Krimi-Lesung mit
Dr. Karsten Eichner

Mörderische Manager. Tödliche Technologie-Experimente. Treulose und deshalb tote Investmentbanker. Plaudernde Promotionsbe-

rater. Und mittendrin wunderhübsche junge Oligarchengattinnen, die schnellstmöglich zu steinreichen Oligarchenwitwen werden wollen. „Mordskarriere“-Autor Dr. Karsten Eichner entführt in seinen Krimi-Geschichten mit viel schwarzem Humor in die oftmals tödliche Welt der Schönen und Reichen. Mord im Big Business – stilvoll genossen bei einem Glas Gin & Tonic. Veranstaltung im Rahmen des KrimiMärz 2020

U20192 16,- €
01.03.2020
So, 16:00 – 18:00 Uhr

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

► 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, untermauert mit Bildern und Musik.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

U20560 22,- €
29.04.2020
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev-Bauer

► Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsspektrum 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.

U21560 36 UStd. 115,- €
12 Nachmittage, ab 18.02.2020
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

► 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 spontane 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 Materialiste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

Termine: 17.02., 02.03., 16.03., 30.03., 27.04., 11.05., 25.05. und 15.06.2020

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl.-Ing. (Architektur) und Vorsitzende des BBK Wiesbaden

U21340 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 17.02.2020
Mo, 09:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► 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 Kursleiterin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

U21610 62,- €
1 Wochenende, 28.03. und 29.03.2020
10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► Fotobuchgestaltung

Fragen Sie sich auch nach jedem Urlaub, wohn 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 Wiederholungstatern 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.

U25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 05.03.2020
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Pfeiffer



Henkell_Haupthaus_Front

► 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 60 € (4 €/UE) hinzu. Bitte am 1. Kurstag an die KL zahlen. Die Kursleiterin ist eine qualifizierte Ikebana-Meisterin (1st Term Master, Kenshu-shi).

U22170 15 UStd. 58,- €
5 Abende, ab 05.03.2020
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Indahrusmiati Frank

► 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!

U25215 60,- €
1 Wochenende
Fr, 06.03.2020, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 07.03.2020, 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 architekturengeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur. Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgescichte 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.

U27420R 12,- €
31.01.2020
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.

U27430R 12,- €
28.02.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

U27440R 12,- €
20.03.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

U27450R 12,- €
17.04.2020
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr

► SPRACHEN

Die Veranstaltungen finden in vhs Wiesbaden statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Informationen zur Sprachberatung: S. 131

► Englisch A1.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Great! A1 (Klett) L. 4-6 (6-12 TN)

U63010 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 21.02.2020
Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A1.4

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 entspannter Atmosphäre ist unsere Mischung für Spaß und Erfolg! Great! A1 (Klett) L. 7-9 (6-12 TN)

U63017 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2020
Mi, 11:30 – 13:00 Uhr
Irene Gersdorf

► 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. Texte werden gemeinsam beschafft. (6-12 TN)

U63029 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 21.04.2020
Di, 10:45 – 12:15 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch A2.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Great! A2 (Klett) ab L. 7 (6-12 TN)

U63026 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Judy Zahili

► Englisch A2.4

Sprachkurs der Akademie für Ältere

NEXT A2/2 Aktualisierte Ausgabe (Hueber)
L. 4-6 (6-12 TN)

U63028 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 13.02.2020
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Keike Barth

► 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. 5 (Hueber) (10-15 TN)

U63031 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 11.02.2020
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) ab L. 3 (10-15 TN)

U63030 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 19.02.2020
Mi, 13:15 – 14:45 Uhr
Irene Gersdorf

U63032 30 UStd. 98,- €
15 Vormittage, ab 14.02.2020
Fr, 11:30 – 13:00 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)

U63040 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Scott Adkins

► 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)

U63050 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 07.02.2020
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Helen Centner

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

In diesem Kurs werden Sie mit einem Muttersprachler aus England Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Im Kurs führen wir vielseitige Diskussionen, besprechen aktuelle Artikel, üben interessanten Small Talk und festigen nebenbei noch die Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen! Life (National Geographic) ab L. 1

U63286 24 UStd. 83,- €
12 Vormittage, ab 04.02.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Table Ronde I'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 einstufen. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. (6-12 TN)

U70155 24 UStd. 98,- €
12 Nachmittage, ab 11.02.2020
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► 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)

U72104 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 25.02.2020
Di, 09:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► 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 gegeben. (6-12 TN)

U72106 24 UStd. 98,- €
12 Vormittage, ab 25.02.2020
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

► KOMMUNIKATION UND COMPUTER

Die Veranstaltungen finden in vhs Wiesbaden statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

► 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

U53505A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 27.01.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 10.03.2020
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505C 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 11.05.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53505D 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 17.06.2020
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr

► Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:

- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: CD, USB-Sticks

U53510A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 10.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53510B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 24.03.2020
Di, 14:00 – 17:00 Uhr

U53510C 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 25.05.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr



AdobeStock©Frau am Laptop

► 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

U53515A 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 24.02.2020
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr

U53515B 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 22.04.2020
Mi, 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

U53520B 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 23.03.2020
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

U53520A 8 UStd. 68,- €
2 Nachmittage, ab 02.06.2020
Di, 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, Email, Soziale Netzwerke)
 - Internet als Einkaufs- und Dienstleistungszentren 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

U53525A 12 UStd. 100,- €
3 Nachmittage, ab 20.4.2020
Mo, 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

Akademie für Ältere

EDV / Sprachen / Gesundheit und Natur



U53700A	12 UStd.	100,- €
vhs, Haus B		
3 Nachmittage, ab 08.02.2020		
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr		

U53700B	12 UStd.	100,- €
3 Nachmittage, ab 06.06.2020		
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr		

Gerard Moeres

Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!		
U53725A	4 UStd.	34,- €
1 Freitag 01.02.2020		
14:00 – 17:00 Uhr		

U53725B	4 UStd.	34,- €
1 Freitag 13.06.2020		
14:00 – 17:00 Uhr		

!Hier Bild Nr 5!

► 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.

U53720A	12 UStd.	100,- €
4 Nachmittage, ab 04.03.2020		

Mi, 13:15 – 15:30 Uhr

U53720B	12 UStd.	100,- €
4 Nachmittage, ab 05.05.2020		

Di, 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“
- Sicherer 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/Tables sollten vorhanden sein. Dies ist keine

► Baustein 9: Online-Banking mit PC und Smartphone

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Die Kunden außerhalb der Großstädte sind von diesem Trend besonders betroffen. Als Alternative steht den Kunden ein Online Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z.B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich. Weiterhin wird bargeldloses Bezahlen auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkarten-gesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Kunden stärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unsterdiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden. Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, welche Möglichkeiten das Online Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten.

Im Besonderen deckt der Workshop folgende Bereiche ab:

- Welche Sicherheitsaspekte sind beim Online Banking zu beachten?
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich?
- Wie erfolgt die Nutzung der Online Banking Angebote mit dem Computer?
- Wie kann ich mit dem Smartphone auf mein Konto zugreifen?
- Welche Möglichkeiten bietet mir das Smartphone schnell und einfach Geld an meine Freunde verschicken?
- Wie kann ich mit dem Smartphone im Geschäft bezahlen?

U53730A	6 UStd.	48,- €
2 Nachmittage, ab 29.02.2020		

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

U53730B	6 UStd.	48,- €
2 Nachmittage, ab 20.06.2020		

Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

► 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)

U71037	24 UStd.	98,- €
12 Vormittage, ab 10.02.2020		

Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
dott. *Simona Giannecchini*

► GESUNDHEIT UND NATUR

Die Veranstaltungen finden in vhs Wiesbaden statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

► 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 äußereren Präsenz eintreten! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

U82020	8 UStd.	54,- €
25.04.2020		

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.

U83520	2,67 UStd.	12,- €
28.03.2020		

Sa, 17:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp

► Telemedizin, Apps und Co.

Digitalisierung und die Zukunft der Gesundheit

Der Fachkräftemangel ist schon längst in der Gesundheitsversorgung angekommen: Auch in Wiesbaden behandeln immer weniger Hausärzten immer mehr Menschen. Um eine gute Gesundheitsversorgung zu gewährleisten und lange Wartezeiten zu verkürzen, ist daher ein Umdenken erforderlich: Digitale Sprechstunden, Apps und Co können dazu beitragen, dass für Menschen aller Altersgruppen der Zugang zum Gesundheitssystem gewährleistet ist und dass gerade ältere Menschen so lange wie möglich in ihren Wohnungen bleiben können. Ein gutes Beispiel ist das Modell CURANDUM, das im Wiesbadener Osten durch bürgerschaftliches Engagement gestartet ist und mittlerweile Bürger/innen, Ärzt/innen, Pflegedienste, Apotheken und Quartiersmanagement digital vernetzt. Wie „Sprechstunden im eigenen Wohnzimmer“ aussehen können und warum das Modell CURANDUM, das den Menschen und eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe in den Mittelpunkt stellt, so erfolgreich ist, erfahren Sie an diesem Abend.

U84000 2 UStd. 12,- €
24.03.2020

Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. med. Susanne Springborn

► Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

Wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns oft hilflos und unsicher.

- Was geschieht beim Sterben?
 - Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen?
 - Welche Themen und Entscheidungen sind im Voraus wichtig?
 - Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um?
- Der Hospizverein Auxilium bietet einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an. Vermittelt werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

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. 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
- 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.

U84160 8,67 UStd. 64,- €
25.04.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Fasten nach Buchinger

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Jetzt ist die Zeit, um Dinge loszulassen, auch das, was den Körper zusätzlich belastet. Am Informationsabend erfahren Sie, was Fasten bedeutet, wie die 7 Tage Fasten ablaufen und welche Lebensmittel und zusätzlichen Materialien Sie benötigen. Während der Fastenphase treffen wir uns an drei Tagen für einen Austausch und einen Entspannungsimpuls (Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübung, Phantasiereise). Bitte klären Sie Ihr Fasten-Vorhaben mit Ihrem Hausarzt ab. Es ist empfehlenswert, sich für die Fastentage frei zu nehmen oder das Arbeitspensum zu reduzieren.

Die Kursleiterin ist Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK) und Dipl. Sozialpädagogin (FH). Termine: Di 10.03. Informationsabend, Mo, 16.03., Mi 18.03., Fr 20.03.2020. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Tasse.

U81050 10,67 UStd. 50,- €
4 Abende, ab 10.03.2020
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Katja Hügel

► 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.

U84180 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 06.05.2020
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

► 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 Vitalität und Wohlbefinden stärken. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ Bestandteil des Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Kennenlernkurs am Wochenende

U85256 4 UStd. 23,- €
25.01.2020
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Biersch

U85253 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 06.02.2020
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Gabriele Biersch

U85254 16 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 23.04.2020
Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

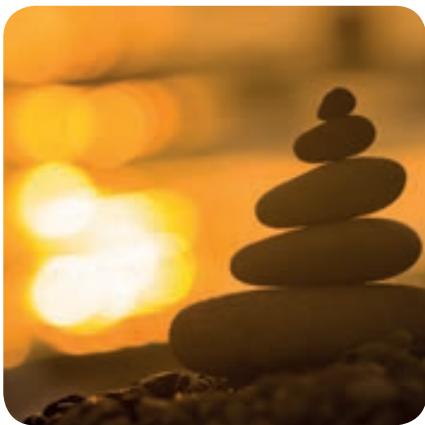
► Qigong für Ruhe und Bewegung

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.

U85260 22 UStd. 77,- €
11 Abende, ab 14.01.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Roswitha Klee



U85265	20 UStd.	75,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		

► Herz-Qigong

auch für Anfänger/innen

Das Herz-Qigong kann nach Aussagen der traditionellen chinesischen Medizin zur Prävention von der für unsere Zeit so typischen Störungen des Herz-Kreislauf-Systems beitragen. Nach dieser Lehre wirkt es zudem harmonisierend auf den gesamten Körper. 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).

U85286	16,67 UStd.	59,- €
10 Vormittage, ab 13.01.2020		
Mo, 09:15 – 10:30 Uhr		

Christa Pfau

U85288	16,67 UStd.	59,- €
10 Vormittage, ab 13.01.2020		
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr		

Christa Pfau

U85289	15 UStd.	53,- €
9 Vormittage, ab 20.04.2020		
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr		

Christa Pfau

► Hatha-Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter. Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.

Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen. Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

U85810	16 UStd.	56,- €
8 Vormittage, ab 13.01.2020		
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr		

Ursula Owens, Noel Dominic Owens

U85811	12 UStd.	42,- €
6 Vormittage, ab 08.06.2020		
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr		

Ursula Owens, Noel Dominic Owens

Kein Kurs am 22.06.2020!

► 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.

U86050	13,33 UStd.	58,- €
10 Vormittage, ab 21.01.2020		
Di, 10:30 – 11:30 Uhr		

Anna Latosiewicz-Saturska

U86051	13,33 UStd.	58,- €
10 Vormittage, ab 21.04.2020		
Di, 10:30 – 11:30 Uhr		

Anna Latosiewicz-Saturska

U86060	13,33 UStd.	58,- €
10 Vormittage, ab 21.01.2020		
Di, 11:30 – 12:30 Uhr		

Anna Latosiewicz-Saturska

U86061	13,33 UStd.	58,- €
10 Vormittage, ab 21.04.2020		
Di, 11:30 – 12:30 Uhr		

Anna Latosiewicz-Saturska

► 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.

U86110	30 UStd.	94,- €
15 Vormittage, ab 06.02.2020		
Do, 08:15 – 9:45 Uhr		

Marianne Meier

► 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.

U86200	32 UStd.	90,- €
16 Abende, ab 07.02.2020		
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr		

David Debus

► Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren/innen, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alternsprozess verzögert.

U86220	28 UStd.	79,- €
14 Vormittage, ab 05.02.2020		
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr		

Marianne Meier

Kein Kurs am 04.03., 13.05. und 20.05.2020!

► 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.

U86235	18,67 UStd.	66,- €
14 Vormittage, ab 03.02.2020		
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr		

Marianne Meier

Kein Kurs am 11.05. und 18.05.2020!

► Ballett 50 Plus

Wer schon immer einmal klassisches Ballett erlernen wollte, aber nie die Chance dazu hatte, ist hier genau richtig. In diesem Kurs werden die Basiselemente des klassischen Balletts vermittelt. Die Übungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit, die Körperhaltung und damit auch das Lebensgefühl zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine oder wenige Ballettvorkenntnisse haben. Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

U86660	13,33 UStd.	56,- €
10 Abende, ab 21.04.2020		
Di, 17:30 – 18:30 Uhr		

Paula Valeria Kacnik

► 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 verschiedene Dehnübungen in einem ausgewogenen Wechsel ungewöhnlich kombiniert und können somit zu einer harmonischen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Bewegung führen, die im Alltag oftmals zu kurz kommt. Herz und Kreislauf können so gestärkt und die gesamte Muskulatur, insbesondere an Rücken, Bauch, Beinen und Beckenboden gefördert werden. Der Kurs ist auch für Menschen mit Fibromyalgie geeignet und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus.

Bitte mitbringen: Bodenmatte und Handtuch.

U86250 25 UStd. 88,- €

Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 26.02.2020
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

V86250 25 UStd. 88,- €

Adalbert-Stifter-Schule
15 Abende, ab 19.08.2020
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, schlanker Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

U86260 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

U86261 12 UStd. 43,- €

9 Abende, ab 28.04.2020
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

U86266 12 UStd. 43,- €

9 Abende, ab 28.04.2020
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie



© pressmaster depositphotos

Ferienkurse

U86268 8 UStd. 30,- €

6 Abende, ab 07.07.2020
Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Erika Nouraie

U86269 8 UStd. 30,- €

6 Abende, ab 07.07.2020
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. 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.

U86270 16,67 UStd. 67,- €

10 Abende, ab 21.01.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr

Lena Dietze

U86271 16,67 UStd. 67,- €

10 Abende, ab 21.04.2020
Di, 19:45 – 21:00 Uhr

Lena Dietze

U86272 16,67 UStd. 67,- €

10 Vormittage, ab 22.01.2020
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr

Lena Dietze

U86273 16,67 UStd. 67,- €

10 Vormittage, ab 22.04.2020
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.

U86274 8 UStd. 40,- €

1 Wochenende

Sa, 14.03.2020, 15:00 – 18:00 Uhr

So, 15.03.2020, 11:00 – 14:00 Uhr

Lena Dietze

► 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. Miteinbeziehende 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.

U86580 13,33 UStd. 53,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2020

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Julia Dreger

U86581 10,67 UStd. 44,- €

8 Vormittage, ab 27.04.2020

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

U86583 13,33 UStd. 50,- €

10 Vormittage, ab 21.04.2020

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

U86586 13,33 UStd. 50,- €

10 Nachmittage, ab 24.04.2020

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurse

V86592 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 06.07.2020

Mo, 19:00 – 20:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

V86594 8 UStd. 35,- €

6 Vormittage, ab 07.07.2020

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

V86596 8 UStd. 35,- €

6 Abende, ab 08.07.2020

Mo, 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:

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
Kommunikation und Computer
Begabtenakademie**

**218
221
222**



► 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

U21092 14,67 UStd. 62,- €

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sa, 09.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr und
So, 10.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kuehnhold

► Urban Sketching – Skizzieren und Zeichnen in der Stadt

Ein Workshop für Jung und Alt

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

U21175 13,33 UStd. 65,- €

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Nachmittage, ab 14.02.2020
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Malen, Zeichnen & Pappmaché (ab 8 Jahren)

Workshop in den Osterferien

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 Modelliermasse 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.



► Plastisches Gestalten: Tierfiguren in Keramik (6 bis 12 Jahre)

Osterferienkurs in der Villa

An diesen drei Vormittagen in den Osterferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier – auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.

Gebühr inklusive Materialkosten und Brenngeld.

U938100 12 UStd. 59,- €

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
3 Vormittage, ab 06.04.2020
Mo – Mi, 09:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

► Malen im Vorschulalter (4 bis 7 Jahren)

Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Diese zu fördern und zu unterstützen ist wichtig für die Entwicklung der Kreativität und Eigenständigkeit des Kindes.

Die Kinder bekommen dabei Anleitung im Umgang mit den Materialien: Pinsel, Farbe, Papier, Klebstoff. Dabei stehen die Freude am Experimentieren und die Fantasie im Vordergrund.

Zur Erweiterung der motorischen Geschicklichkeit wird ein Bild aus synthetischer Gipsmasse hergestellt und bemalt.

Bitte mitbringen: Schulmalblock DIN A3, eine Leinwand (ca. 30 x 30 cm), Deckfarben, Tubenfarben, Schere, Pinsel versch. Stärken, Klebestift, Malkittel, 2 Wassergläser, Küchenkrepp, Kleinigkeit zu essen. Materialumlage: 3,- €.

U938070 12 UStd. 59,- €

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
6 Nachmittage, ab 13.02.2020
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Petra von Breitenbach

► Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestaltung mit Edelstahldraht

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Kreieren Sie Ihre Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Ohrhänger/-stecker und Schlüsselanhänger einfach selbst! Über 150 Edelsteine wie z. B. Lapislazuli, Rosenquarz aber auch unbekanntere Steine wie Mookait und Disthen, preiswerte Echtperlen, 925-Silberteile und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Eine große Auswahl an Modellen steht Ihnen zur Nacharbeitung oder als Anregung zur Verfügung. Wir arbeiten mit allergenfreiem Edelstahldraht und 925-Silber-Quetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es gelingt, in kurzer Zeit selbst Schmuck herzustellen, der trotzdem sehr stabil ist. Kratzende Drahtenden gibt es nicht mehr! Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu

BITTE für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden, Hausschuhe oder Schläppchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.



aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Werkzeuge werden bereitgestellt. Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für ein Paar Ohrhänger aus 925-Silber mit Zuchtpolen ab 7,- €, für eine Halskette zwischen 15,- und 80,- €.
Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger. Die Kursleiterin ist Schmuckdesignerin und Geografin.

U22084 8,00 UStd. 45,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
28.03.2020
Sa, 10:30 – 17:30 Uhr
Elinka Sturm

► Schmuck selber entwerfen und gestalten

Drahtwickeltechnik und Schmuckdesign Workshop

Ob als Geschenk oder für sich selbst: Am Ende des Workshops halten Sie ihr entworfenes und hergestelltes Schmuckstück in den Händen. Wir beginnen mit der Theorie der Wickeldrahthechnik, danach folgt die kreative Phase des Entwurfens (unterstützt durch Kaffee, Tee und Kuchen) und am Ende folgt die praktische Umsetzung:

- Übersicht der zu verwendenden Werkzeuge und Materialien
- Drahtvorbereitung
- Erstellen eines Entwurfs
- Grundtechniken des Drahtwebens und -wickelns
- Schmiedetechniken bei der Herstellung von Draht-Schmuck
- Verwendung von Perlen und Edelsteinen

Das Besondere an dieser Drahtwickel-Technik ist die Tatsache, dass man ohne viel Equipment und Vorkenntnisse anspruchsvolle Schmuckstücke selbst herstellen kann. Für Anfänger, als auch

für Fortgeschrittene die ihre Techniken erweitern möchten.

Die erforderlichen Werkzeuge und Materialien (Kupferdraht, Perlen, Furnituren, Lederbänder, usw.) werden zur Verfügung gestellt. Je nach Verbrauch 25 € bis 35 €.

Beispiele finden Sie auf der Homepage www.kokozikjewelry.com.

U22086 8,00 UStd. 45,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
28.03.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Valentina Kiessling

► 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 inspirierenden Beispielen und Tipps zur Technik werden Sie selbst etwas Neues schaffen. Und dieser Moment, wenn das Werk, das man mit eigenen Händen kreiert hat, fertig vor einem steht – der macht zufrieden. Freuen Sie sich auf Ihr eigenes Handwerk. Bitte mitbringen: 2-3 alte Bücher (Hardcover), Bleistift, Geodreieck, stabiles Schniedelineal (min. 20 cm), Cutter mit scharfer Klinge. Falls vorhanden: Bastelkleber flüssig, Falzbein, Fotos. Die Materialkosten von 4 € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.

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

U22120 5,33 UStd. 32,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
09.05.2020
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Christiane Gutzmann

► Origami – Japanische Papierfaltungskunst: Frühlingserwachen

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Mit Origami, der japanischen Kunst des Papierfaltens, wird ein Stück Papier durch Falten in alle möglichen Formen und Gestalten verwandelt. Diesmal ist das Thema Frühlingserwachen und Ostern: Die Tage werden länger, die ersten warmen Sonnenstrahlen kommen heraus, zartes Grün, Vögel zwitschern... Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Vom Erwachen der Natur inspiriert, stellen wir uns voller Tatendrang unserer Kreativität. In Papier stecken viele Möglichkeiten und Überraschungen. Man kann damit schöne Grußkarten, Dekorationen und Geschenke basteln. Aus Ihren Händen entstehen Blumen, Vögel, Küken, Hasen, Ostereier... Holen Sie sich eine fröhliche Stimmung nach Hause. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere.

U22130 27,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
28.03.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Origami-Workshop: Modulares

Japanische Papierfaltungskunst für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

Origami hat verschiedene Bereiche, modulares Origami ist eines davon. Dazu gehören Objekte wie Schachteln, Blumenbälle, Sterne und geometrische Gebilde. Mehrere gleiche Teile werden gefaltet und werden zu einem Modell zusammengesetzt. So entstehen simple bis komplexe 3D-Modelle. Ein einzelnes Modul ist einfach zu falten, die Zusammensetzung kann allerdings eine Herausforderung sein; es kommt auf das Objekt an. (Es handelt sich hier nicht um Tangrami). Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inklusive Materialkosten. Bitte mitbringen: Klebestift und Schere

U22131 27,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
09.05.2020
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Ostereier individuell mit geschmolzenem Wachs verzieren

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

In diesem Kurs gestalten Sie Ihre eigenen Ostereier in traditioneller slowakischer Wachs-





junge vhs

Kunst und Kultur

maltechnik. So bekommt Ihre Osterdekoration oder Ihr Osterstrauß einen individuellen Anstrich. Wir bemalen die ausgeblasenen, grundierten Eier mit geschmolzenem Wachs. Bitte bringen Sie daher eine Schürze mit, um Ihre Kleidung vor dem Wachs zu schützen.

Die Materialkosten von 15 € kommen hinzu; sie beinhalten 4 Eier sowie Wachs nach Verbrauch und sind in der ersten Stunde zu bezahlen. Weitere Eier werden extra berechnet oder können mitgebracht werden.

U22182 6 UStd. 29,- €
 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
 3 Abende, ab 04.03.2020
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Alexandra Jahnke



depositphotos © CandyBoxImages

► Upcycling: Kreatives aus Papier

Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren

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

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

U22224 4 UStd. 18,- €
 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
 1 Abend, ab 24.03.2020
 Di, 18:30 – 21:30 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! Sie können an diesem Tag 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, Stulpfen, Kissenhüllen, Lampenschirme, Taschen oder auch Schals in der Nuno-Technik können Sie nassfilzen. Sie können aber auch die Technik des Trockenfilzens ausprobieren, die zu einem schnellen Erfolg führt und auch einfach zuhause umzusetzen ist: Tiere, Früchte, Figuren oder auch freie Formen können hiermit gestaltet werden. Beide Techniken kann man auch gut miteinander kombinieren. 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. 8,- bis 25,- €). Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie, Seife bzw. Filznadeln 4,- €)

U22222 8 UStd. 36,- €
 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
 07.03.2020
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Margot Roth

► 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)
Britta Roscher, 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

► Schach – ein schönes Spiel! (6 bis 13 Jahre)

Osterferienkurs in der Villa

Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.

Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen.

Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in Begleitmaterial zu den Übungen. Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.

U938095 21,33 UStd. 72,- €
 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
 4 Vormittage, ab 06.04.2020
 Mo – Do, 09:30 – 13:30 Uhr
Hans-Peter Jakob



depositphotos check©novikov



► KOMMUNIKATION UND COMPUTER

► Rhetorik für Kinder und Jugendliche (10 bis 13 J.)

Frei reden und überzeugend präsentieren
 Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Kinder/Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.
 Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Kindern und Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.
 Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibmaterial (Papier + Stift) mitbringen!

U95600 12 UStd. 85,- €
 2 Nachmittage, ab 09.05.2020
 Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Rhetorik für Jugendliche (ab 13 Jahren)

Frei reden und überzeugend präsentieren
 Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an. Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut.

Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen. Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin. Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.

Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibmaterial (Papier + Stift) mitbringen!

U95601 12 UStd. 85,- €
 2 Nachmittage, ab 23.05.2020
 Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► 10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche (8 bis 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!

Alle 10-Finger-Tastschreiben-Kurse finden in der vhs Europaviertel, Haus B statt.

U95601A 8 UStd. 80,- €
 4 Vormittage, ab 06.01.2020
 Mo – Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

U95601B 8 UStd. 80,- €
 4 Vormittage, ab 06.01.2020
 Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

U95601C 8 UStd. 80,- €
 4 Vormittage, ab 06.04.2020
 Mo – Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

U95601D 8 UStd. 80,- €
 4 Vormittage, ab 06.04.2020
 Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier



Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de

Ein Gutschein der Volkshochschule ist immer eine gute Idee!

Für Ihre Lieben,
 für Ihre Freunde!

vhs

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

GUTSCHEIN

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

vhs

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5

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





junge vhs

Wiesbadener Akademie für Kinder und Jugendliche
mit besonderen Begabungen und Hochbegabung



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.

Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

U910001A 8 UStd. 64,- €
2 Samstage, ab 14.03.2020
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.

Die Dozentin ist Dipl. Kommunikationsdesignerin, Kunstpädagogin, Malerin.

U910001B 8 UStd. 64,- €
2 Samstage, ab 14.03.2020
14:00 – 17:00 Uhr
Claudia Stöber

► 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.

U910002 8 UStd. 60,- €
1 Samstag, 09.04.2020
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 Fouls effektiver erkennen und bekämpfen möchtest – dann bist Du hier richtig!

www.vhs-wiesbaden.de



Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

08.02.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
Werkzeugkasten der Sprachphilosophie

15.02.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
**Logik und Rhetorik des Argumentierens:
Von überzeugender Sprache**

22.02.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
**Wahrheit, Lüge, Propaganda, Fake News:
Von Bullshit und alternativen Fakten**

29.02.2020, 10:00 – 14:00 Uhr
**Philosophie und Rhetorik des Humors:
Wie und warum etwas lustig ist**

U910003 16 UStd. 150,- €
4 Samstage, ab 08.02.2020
Gideon Haberkorn

► „Kunst Intensiv“ (10 bis 14 Jahre)

In diesem Kurs sind all diejenigen richtig, denen das Fach Kunst in der Schule am Herzen liegt, aber die gerne intensiver und eigenständiger arbeiten möchten, jedoch etwas persönlichere Begleitung in Technik und Stil suchen.

Die erfahrene Kursleiterin ist Kunstpädagogin und Illustratorin, sie gibt euch in folgenden Bereichen Anregung und sämtliche künstlerische Tipps und Tricks:

- Zeichnen mit unterschiedlichen Materialien (Bleistift, Kohle, Tusche, Buntstift)
- Malerei und Farbe zum Ausprobieren nach persönlicher Neigung (Aquarell, Gouache/ Tempera, Kreidetechniken)
- Sonstiges wie zum Beispiel Comic, Graffiti, Schriften, Fantasy etc.

Es werden zahlreiche Themen sowie Vorlagen als Vorschläge zur Verfügung stehen, jedoch dürft ihr euch ohne Zwang etwas aussuchen, das euer Herz höher schlagen lässt und gerne auch persönliche Ideen und Bedürfnisse mitbringen. Materialien, falls bereits vorhanden, gerne mitbringen! Des Weiteren kann Material auch bei der Kursleiterin für die 2 Tage erworben werden, Abrechnung nach Verbrauch, (ohne Leinwände circa 8 bis 15 €) Zum Malen könnt Ihr auch gerne Leinwände mitbringen oder extra erwerben. Materialliste bitte anfordern, dabei handelt es sich um Vorschläge!

Bitte bringt Euch eine kleine Stärkung und ein Getränk mit.

U910004 12 UStd. 105,- €
2 Tage, ab 25.04.2020
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber

► 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 Heliokopter 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 Vogel, 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
Eleni Kapnistī-Abedini

U910010 4 UStd. 35,- €
1 Samstag, 09.05.2020
14:00 – 17:00 Uhr
Eleni Kapnistī-Abedini

► Reise zu den Planeten (6 bis 8 Jahre)

Du weißt, dass die Erde ein Planet ist. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und welche sind das? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Der Mond, den du kennst, ist der Mond der Erde. Aber weißt du auch, dass andere Planeten eigene haben? Aus was bestehen Sterne, die so hell und winzig am Nachthimmel scheinen? Und wie groß sind sie wirklich? Auf unserer „Reise“ zu den Planeten werden wir vieles über sie erfahren und gemeinsam unser eigenes Sonnensystem basteln!

Bitte einen Imbiss und Buntstifte und Schere mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

U910011 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 07.03.2020
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.

U910013 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 30.05.2020
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

U910018 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 29.02.2020
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics





junge vhs

Wiesbadener Akademie für Kinder und Jugendliche
mit besonderen Begabungen und Hochbegabung

► Expedition Erde (6 bis 8 Jahre)

Unsere Erde besteht wie ein Puzzle aus vielen einzelnen Teilen, die man Platten nennt. Sie bewegen sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei. Wusstest du, dass es verschiedene Arten von Platten gibt? Wie entstehen Gebirge, Vulkane oder Ozeane? Und warum bebt die Erde ab und an? Gemeinsam erforschen wir unseren Planeten und erfahren mehr über ihn.

Bitte einen Imbiss und Buntstifte und Schere mitbringen. Kurspreis enthält Materialkosten.

U910012 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 04.04.2020
10:00 – 13:00 Uhr
Dr. Christine Kumerics



fotolia © oneinchpunch

► 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.

U910020 4 UStd. 30,- €
1 Samstag, 09.05.2020
14:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Kahmann

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 – 16:00 Uhr
Ludger Prof. Dr.-Ing. Martin

► 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!

U910024 12 UStd. 105,- €
3 Samstage, ab 18.04.2020
10:00 – 13:30 Uhr
Odalf Rose

► 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.

U910025 16 UStd. 145,- €
4 Samstage, ab 18.04.2020
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

U910026A 5 UStd. 48,- €
1 Samstag, 09.05.2020
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

U910026B 5 UStd. 48,- €
1 Samstag, 07.03.2020
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

U910026C 5 UStd. 48,- €
1 Samstag, 18.01.2020
10:00 – 14:00 Uhr
Odalf Rose

Alle Kurse auch im Internet unter
www.vhs-wiesbaden.de



► **Programmierspaß mit Minecraft (8 bis 12 Jahre)
Ferienkurs**

U910026D 20 UStd. 180,- €
Ferienkurs
4 Vormittage, ab 14.04.2020
Di – Fr, 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 bestens, um ins Programmieren einzusteigen.

U910027 14 UStd. 105,- €
3 Samstage, ab 08.02.2020
10:00 – 13:30 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.

U910031 8 UStd. 80,- €
2 Samstage, ab 23.05.2020
14:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

► **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
- Polizeisportverein Grün-Weiß Wiesbaden e.V.
- Präventionsrat der Stadt Wiesbaden
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtjugendring Wiesbaden e.V.
- Studieskolen Copenhagen
- 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



Information und Service

Einzelveranstaltungen

► Januar 2020

13.01.2020 Mo 17.00 Uhr U15200V
Hochschul- und Landesbibliothek Wbn,
Rheinstr 55/57

► **Bücher und mehr**
Was bietet Ihnen die Hochschul-
und Landesbibliothek RheinMain?
Dr. Marion Grabka gebührenfrei

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.
(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnhoferstraße 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

15.01.2020 Mi 18.30 Uhr	U85030	vhs (Europaviertel)	25.01.2020 Sa 10.00 Uhr	U85256
► MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit			► Qigong Kennenlernkurs am Wochenende	
Informationsabend		Renate Menning	Gabriele Biersch	23,00 €
		gebührenfrei	Anmeldung bei der vhs erforderlich	
15.01.2020 Mi 19.30 Uhr	U20005	Caligari Film-Bühne	25.01.2020 Sa 11.30 Uhr	U28610R
► Zum 100jährigen Jubiläum: „Fellini“ – Schiff der Träume		„Fellini“ – Schiff der Träume	Treffpunkt: Haupteingang des Kurhauses Wiesbaden	
Elfriede Weber	12,00 €	Elfriede Weber	► Stadtgeschichte schmackhaft gemacht	
Anmeldung bei der vhs erforderlich			Kulinarischer Stadtrundgang	
17.01.2020 Fr 18.00 Uhr	U20160	Wilhelm und Jakob Grimm	Michaela Hoffmann	68,00 €
► Märchenhafter Abend rund um die Märchensammler Wilhelm und Jakob Grimm		Ein Ohrenschmaus mit Musik, Brot, Käse und Wein	Anmeldung bei der vhs erforderlich	
Briigitte Köppen, Trio Taizé	29,00 €	Briigitte Köppen, Trio Taizé		
Anmeldung bei der vhs erforderlich				
18.01.2020 Sa 10.00 Uhr	U85075	Petra Kries	25.01.2020 Sa 13.30 Uhr	U27110
► Den Stress wegtanzen		51,00 €	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42	
Petra Kries	Anmeldung bei der vhs erforderlich	► Der schottische Malt-Whisky		
		Eine Einführung in das „Wasser des Lebens“		
		Ute Müggel-Lauterbach	35,00 €	
		Anmeldung bei der vhs erforderlich		
18.01.2020 Sa 15.00 Uhr	U12214	Viola Bolduan	31.01.2020 Fr 14.00 Uhr	U27420R
► Erzählcafé: Viola Bolduan		gebührenfrei	Henkell, Biebricher Allee 142	
Viola Bolduan			► Paul Bonatz in Wiesbaden	
			Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG	12,00 €
			Anmeldung bei der vhs erforderlich	
18.01.2020 Sa 15.00 Uhr	U81060	Maria Anja Dott-Carmon	31.01.2020 Fr 19.00 Uhr	U20151
► Eine Anleitung zum gesunden Abnehmen		18,00 €	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42	
Maria Anja Dott-Carmon	Anmeldung bei der vhs erforderlich	► Burns' Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters		
		mit schottischer Musik –		
		Kultur und Kulinarik		
		Rolf Keil, u.a.	42,00 €	
		Anmeldung bei der vhs erforderlich		
21.01.2020 Di, 19.00 Uhr	U10000V	Albrecht Vorster	25.01.2020 Sa 15.00 Uhr	U12213
► Warum wir schlafen – Faszinierende Erkenntnisse...		gebührenfrei	Museumscafé Wiesbaden, Friedrich-Ebert- Allee 2, 65185 Wbn	
Albrecht Vorster			► Erzählcafé: Eike Scheffer	
			Eike Scheffer	gebührenfrei
22.01.2020 Mi 18.00 Uhr	U81070	Maria Anja Dott-Carmon		
► Wahre Schönheit kommt von Innen		12,00 €		
Maria Anja Dott-Carmon	Anmeldung bei der vhs erforderlich			
23.01.2020 Do 19.30 Uhr	U11085	Sören Scheffler	01.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20363
► Religionsstifter – Jesus		12,00 €	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42	
Der exportierte Prophet	Anmeldung bei der vhs erforderlich	► Storylab		
Sören Scheffler		Geschichtenwerkstatt		
		Ulrike Krauth	92,00 €	
		Anmeldung bei der vhs erforderlich		
24.01.2020 Fr 18.30 Uhr	U27156	Gregor Mathey	07.02.2020 Fr 19.00 Uhr	U20210
► Gin ist in!		62,00 €	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42	
Gregor Mathey	Anmeldung bei der vhs erforderlich	► Mein Mietnomade und ich. Eine wahre Geschichte		
		Lesung mit Musik		
		Prof. Dr. Matthias Kreck	14,00 €	
		Anmeldung bei der vhs erforderlich		
08.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20359	Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot – Workshop		
► Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot – Workshop		Ulrike Krauth	59,00 €	
Ulrike Krauth	Anmeldung bei der vhs erforderlich			

Alle Informationen auch unter www.vhs-wiesbaden.de

► Februar 2020

01.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20363	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Storylab		Geschichtenwerkstatt
		Ulrike Krauth
		92,00 €
		Anmeldung bei der vhs erforderlich
07.02.2020 Fr 19.00 Uhr	U20210	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Mein Mietnomade und ich. Eine wahre Geschichte		
Lesung mit Musik		
Prof. Dr. Matthias Kreck	14,00 €	
Anmeldung bei der vhs erforderlich		
08.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20359	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Literarisches Schreiben I – Von der Idee zum Plot – Workshop		
Ulrike Krauth	59,00 €	
Anmeldung bei der vhs erforderlich		

Information und Service

Einzelveranstaltungen



08.02.2020 Sa 13.30 Uhr	U27250	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Weinsensorik <i>Gregor Mathey</i> 59,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	20.02.2020 Do 19.30 Uhr	U11090	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Religionsstifter – Mohammed Rückbesinnung auf „den Einen“ <i>Sören Scheffler</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 09.30 Uhr	U82040	vhs (Europaviertel) ► Natürliche Schönheit ohne Chemie Naturkosmetik selbstgemacht <i>Wilma Fassmann</i> 28,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
08.02.2020 Sa 15.00 Uhr	U12215	Museumscafé Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wbn ► Erzählcafé: Yasemin Tan <i>Yasemin Tan</i> gebührenfrei	25.02.2020 Di 17.00 Uhr	U15300V	Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden, Rheinstr 55/57 ► Bücher und mehr Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain? <i>Dr. Marion Grabka</i> gebührenfrei	07.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U85940	vhs (Europaviertel) ► Massage zu zweit <i>Heidi Roman</i> 55,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
09.02.2020 So 08.00 Uhr	U29020R	Stuttgart ► Azteken – Tagesfahrt zur Großen Landesausstellung ins Linden-Museum nach Stuttgart <i>Dr. Rainer Schmitt</i> 75,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	27.02.2020 Do 17.30 Uhr	U15700	Pressehaus Langgasse 21 ► Auf den Spuren der Zeitungsmacher Führung durch das Wiesbadener Pressehaus 2,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U85010	vhs (Europaviertel) ► Ein Tag zum Aufatmen – den eigenen Weg zur Entspannung finden <i>Waltraud Happ</i> 41,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
12.02.2020 Mi 18.00 Uhr	U16100V	Kunstarche, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden (Eingang Stadtarchiv) ► Engagement in der Kultur Ehrenamtliches Engagement mit Kulturgenuß! <i>Barbara Haker</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.02.2020 Fr 14.00 Uhr	U27430R	Henkell, Biebricher Allee 142 ► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U22222	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Filzen ist in – Workshop Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre <i>Margot Roth</i> 36,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
13.02.2020 Do 16.30 Uhr	U24031	Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10 ► Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek <i>Claudia Monien</i> gebührenfrei	28.02.2020 Fr 19.00 Uhr	U28125	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Der Iran – Persischer Abend mit Wort, Bild und Kulinarik <i>Shadi Pelikan</i> 43,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U20364	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Tatort Krimiwerkstatt Workshop <i>Ulrike Krauth</i> 63,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
13.02.2020 Do. 19.00 Uhr	U11250	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Friedensnobelpreisträger <i>Abiy Ahmed</i> Äthiopien auf schwierigen Friedenspfaden <i>Dr. Florian Pfeil</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	► März 2020						
15.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20941	kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43 ► Ein Clowns-Day Von der Lust am Scheitern und Lachen <i>Wolfgang Vielsack</i> 59,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	01.03.2020 So 16.00 Uhr	U20192	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Mord ist gut fürs Geschäft Krimi-Lesung mit Dr. Karsten Eichner <i>Dr. Karsten Eichner</i> 16,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 11.00 Uhr	U24020	Musikatelier Klangwerk, Jahnstr. 8, Wiesbaden ► Musik macht Spaß: Das Üben üben Workshop für Jugendliche und Erwachsene <i>Britta Roscher</i> 23,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
15.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U20360	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Literarisches Schreiben II – Von der Figur zum Dialog Workshop <i>Ulrike Krauth</i> 59,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	02.03.2020 Mo 19.00 Uhr	U83130	vhs (Europaviertel) ► Resilienz – was uns stark macht <i>Cäcilia Brendel</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 14.00 Uhr	U16200V	Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden ► Wie und wo kann und will ich mich engagieren? Klärungsseminar für Interessierte <i>Kathrin Habermann</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	
15.02.2020 Sa 10.00 Uhr	U85080	vhs (Europaviertel) ► Die Fünf Tibeter® Körpermeditation <i>Heidi Ninomiya-Rehm</i> 64,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	02.03.2020 Mo 19.30 Uhr	U86910	vhs (Europaviertel) ► Sportbootführerscheine – Informationsabend <i>Lalasa Lezius</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	07.03.2020 Sa 15.30 Uhr	U27510	Belis Teeparadies, Untere Albrechtsstr. 14, 65185 Wiesbaden ► Einführung in die Welt des Tees – mehr als schwarz/weiß! Seminar mit Verkostung <i>Belinda Schröder</i> 20,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
19.02.2020 Mi 19.00 Uhr	U20215	► Der Mensch soll lernen. Nur Ochsen büffeln. Armin Nufer liest: Erich Kästner – Texte und Gedichte <i>Armin Nufer</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	03.03.2020 Di 18.30 Uhr	U18500	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Nachhaltige Geldanlagen Ökologisch, ethisch und sozial investieren <i>Ernst Rudolf</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	08.03.2020 So 13.00 Uhr	U21580	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Acrylmalen: Kreativ mit Farben Workshop am Sonntagnachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene <i>Ingrid Langenbahn</i> 28,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
			07.03.2020 Sa 08.45 Uhr	U29030R	Speyer ► Medicus – Die Macht des Wissens Tagesfahrt ins Historische Museum der Pfalz Speyer <i>Dr. Rainer Schmitt</i> 69,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich				



Information und Service

Einzelveranstaltungen

08.03.2020 So 17.00 Uhr	U20200	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► KrimiMärz trifft Weltfrauentag: R(H)EINFÄLLE Krimi-Lesung und Musik von „bien sur“ mit Prosecco <i>Ute Mügge-Lauterbach, u.a.</i> 19,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	12.03.2020 Do 19.00 Uhr	U13500V	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Der Wert des Vergessens <i>Prof. Dr. Achim Köddermann</i> 12,00 € Anmeldung erwünscht und Abendkasse	17.03.2020 Di 18.30 Uhr	U18400	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Baufinanzierung Finanzierung von Wohneigentum <i>Helmut Weigt</i> 21,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
09.03.2020 Mo 19.00 Uhr	U84010	vhs (Europaviertel) ► Psychoneuroimmunologie Wie unser Denken und Fühlen unseres Körpers beeinflusst <i>Cäcilie Brendel</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	12.03.2020 Do 19.00 Uhr	U83140	vhs (Europaviertel) ► Hypnose Hokusokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode? <i>Verena Herbertz</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	17.03.2020 Di 19.00 Uhr	U80250	vhs (Europaviertel) ► Unsauberkeit, Markieren und Aggressionsverhalten bei Katzen <i>Pamela Simon</i> 13,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
10.03.2020 Di 17.30 Uhr	U15100V	Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42 ► Guten Tag im Stadtarchiv! <i>Gerhard Klaiber</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	12.03.2020 Do 19.30 Uhr	U12400	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Religionsstifter – Zarathustra Die helle und die dunkle Seite der Macht <i>Sören Scheffler</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	18.03.2020 Mi 15.00 Uhr	U15900	Druckzentrum Rüsselsheim, Alexander-Fleming-Ring 2 ► Wie die Schrift aufs Papier kommt Führung durch das Druckzentrum der Rhein Main Presse in Rüsselsheim 2,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
11.03.2020 Mi 18.00 Uhr	U18200	vhs (Europaviertel) ► Datenschutz im digitalen Zeitalter <i>Siegfried Schloz</i> 10,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	13.03.2020 Fr 19.00 Uhr	U10200	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Interkulturelle Ehen und Partnerschaften Herausforderungen und Prävention <i>Dr. Moris Samen</i> 20,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	18.03.2020 Mi 17.00 Uhr	U15400V	Hochschul- und Landesbibliothek Wbn, Rheinstr 55/57 ► Bücher und mehr Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain? <i>Dr. Marion Grabka</i> gebührenfrei
12.03.2020 Do 16.00 Uhr	U10800V	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Wie schütze ich mich vor Betrügern? Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Trickdiebstahl, Betrug <i>Harald Richter</i> gebührenfrei Anmeldung erwünscht und Abendkasse	14.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U82030	vhs (Europaviertel) ► Gesichtsyoga Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining <i>Heidi Roman</i> 55,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	18.03.2020 Mi 19.00 Uhr	U11400	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Bedingungsloses Grundeinkommen Sozialromantik oder Notwendigkeit? <i>Jürgen Drieschmanns</i> 40,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
13.03.2020 Fr 19.00 Uhr			14.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U18900	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Entspannte Finanzen durch CASH AIKIDO <i>Georg Brzezina</i> 48,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	18.03.2020 Mi 19.00 Uhr	U12500	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Theologischer Salon Aufforderung zum Mitreden und Nachdenken <i>Dr. Susanne Claußen</i> 6,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
14.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U20865	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Souverän und überzeugend präsentieren, sicher und frei reden <i>Astrid Bierwirth</i> 63,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	14.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U23120	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Plastisches Gestalten in Ton: Vom Gegenständlichen zur Abstraktion <i>Dagmar Piesker</i> 53,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	19.03.2020 Mi 19.00 Uhr	U20170	Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich) ► Biebrich liest <i>Karl Reinhard Friebe</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich
15.03.2020 So 10.00 Uhr			14.03.2020 Sa 14.00 Uhr	U83230	vhs (Europaviertel) ► Gewalt-Sehen-Helfen Landeshauptstadt Wiesbaden gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	20.03.2020 Fr 14.00 Uhr	U22083	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Goldschmieden für Anfänger <i>Susanne Geiger</i> 49,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
16.03.2020 Mo 19.00 Uhr	U84015	vhs (Europaviertel) ► Erzählcafé: Dirk Fellinghauer <i>Dirk Fellinghauer</i> gebührenfrei	14.03.2020 Sa 15.00 Uhr	U12216	Museumscafé Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wbn ► Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit <i>Cäcilie Brendel</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	20.03.2020 Fr 14.00 Uhr	U27440R	Henkell, Biebricher Allee 142 ► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG <i>Svenja Brauer</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
17.03.2020 Di 19.00 Uhr			16.03.2020 Mo 19.00 Uhr		vhs (Europaviertel) ► Verhaltenstipps für das Leben in Deutschland – denn der erste Eindruck zählt! Umgangsformen für Ankommende und bereits integrierte Mitbürger/innen <i>Julia Feit</i> 6,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	20.03.2020 Fr 17.00 Uhr	U26255	vhs (Europaviertel) ► Verhaltenstipps für das Leben in Deutschland – denn der erste Eindruck zählt! Umgangsformen für Ankommende und bereits integrierte Mitbürger/innen <i>Julia Feit</i> 6,00 € 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 Aliche, Ana Arambašić, Anja Caroline Weber, Dr. Natalie Lochmann, Elfriede Weber, Heinz Porten

Gesamtproduktion:
DasProduktionsbüro GmbH
Layout: Birgit Letsch

Copyright Titel:
HEYNE<, Ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Auflage: 13.500 Exemplare

Information und Service

Einzelveranstaltungen



20.03.2020 Fr 18.00 Uhr	U20135	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Friedrich Hölderlin – 250ster Geburtstag Dialogisches Abendseminar zu Satz und Gegensatz in Hölderlins Dichtung <i>Hartmut Boger</i> 19,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	24.03.2020 Di 18.30 Uhr	U22224	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Upcycling: Kreatives aus Papier Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren <i>Margot Roth</i> 18,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 11.00 Uhr	U80000	Schloss Freudenberg ► Im Gespräch mit Bienen <i>Najel Graf</i> 58,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
20.03.2020 Fr 18.30 Uhr	U18600	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Die Immobilie im Alter Verkauf, Vermietung oder Sanierung? <i>Marcel André Schröder</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	24.03.2020 Di 19.00 Uhr	U20133	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Zwei rasende Weiber bei Schiller Literaturseminar mit Charlotte Andresen 17,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 11.30 Uhr	U28611R	Treffpunkt: Haupteingang des Kurhauses Wiesbaden ► Stadtgeschichte schmackhaft gemacht Kulinarischer Stadtrundgang <i>Michaela Hoffmann</i> 68,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
20.03.2020 Fr. 19:30 Uhr	U20205	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Mord in den Highlands Literarisch-musikalisches Schottland-Tasting (mit Whisky) <i>Ute Mügge-Lauterbach, Stefanie Tettenborn, Esther Grob</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	24.03.2020 Di 19.00 Uhr	U84000	vhs (Europaviertel) ► Telemedizin, Apps und Co. Digitalisierung und die Zukunft der Gesundheit <i>Dr. Susanne Sprinborn</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 14.00 Uhr	U22130	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Origami – Japanische Papierfaltungskunst: Frühlingserwachen Workshop für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren <i>Maya S. Onodera</i> 27,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
21.03.2020 Sa. 10.00 Uhr	U22086	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Schmuck selber entwerfen und gestalten Drahtwickeltechnik und Schmuckdesign Workshop <i>Valentina Kiessling</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	25.03.2020 Mi 19.00 Uhr	U12600	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Theologischer Salon Aufforderung zum Mitreden und Nachdenken <i>Dr. Susanne Claußen</i> 6,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 15.00 Uhr	U23090	Keramikwerkstatt Casselmann, Biebricher Allee 138 ► Keramisches Gestalten: Gefäß- und Figurenkeramik Samstag-Seminar <i>Manuela Casselmann</i> 49,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
21.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U24330	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Latin-, Afro- & Brasil-Beat Trommel-Workshop für Einsteiger/innen und Geübte <i>Holger Wittkowski</i> 35,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	25.03.2020 Mi 19.30 Uhr	U28050V	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Australien Multivisions-Vortrag von Dr. Boy-Jürgen Andresen 10,00 € Anmeldung oder Abendkasse	28.03.2020 Sa 17.00 Uhr	U83520	vhs (Europaviertel) ► Gedächtnisverlust früh stoppen! <i>Sumi Krupp</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
21.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U18950	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Existenzgründung im Nebenberuf Nebenberuflich erfolgreich selbstständig machen <i>Georg Brzezina</i> 48,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	26.03.2020 Do 19.30 Uhr	U14200	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Das göttliche Tier – Götterbilder im alten Ägypten <i>Sören Scheffler</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	29.03.2020 So 10.00 Uhr	U24324	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Ukulele 1 Workshop für Anfänger <i>Zoltan Magyar</i> 46,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
21.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U85020	vhs (Europaviertel) ► Achtsamkeit im Alltag <i>Petra von Kries</i> 51,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U24139	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Stimmbildung und Singen Samstags-Workshop für Einsteiger <i>Raphaela Näßler</i> 67,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	29.03.2020 So 10.00 Uhr	U21555	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Acrylfarben im Einsatz! Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene <i>Erika Fiedler</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich
21.03.2020 Sa 14.00 Uhr	U20700	Treffpunkt: Galerie Rother-Winter, Taunusstr. 52, Wiesbaden ► Galerierrundgang in Wiesbaden Kunst after work <i>Larissa Klinger</i> 15,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U85259	vhs (Europaviertel) ► Qigong: Der kleine Energiekreislauf <i>Alexander Zwiesel</i> 28,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	31.03.2020 Di 18.00 Uhr	U13100	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Das Prinzip Verantwortung – Wie aktuell ist Hans Jonas' Bioethik? <i>Hartmut Boger</i> 16,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
22.03.2020 So 10.00 Uhr	U82010	vhs (Europaviertel) ► Make-up? Aber sicher! <i>Ulrike Schmidt</i> 54,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 10.00 Uhr	U20351	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Kreatives Schreiben: Fantasie der Farben <i>Susanne Kronenberg</i> 52,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	01.04.2020 Mi 18.30 Uhr	U12700	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Biblische Foto-Rundreise durch Israel: Auf den Spuren von Jesus Christus <i>Katrin Sietz</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
22.03.2020 So 16.00 Uhr	U20191	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Wiesbadener Geheimnisse Lesung mit Dr. Eva Wodarz-Eichner <i>Dr. Eva Wodarz-Eichner</i> 16,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.03.2020 Sa 10.30 Uhr	U22084	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Ihr Unikat mit edlen Steinen – Schmuckgestaltung mit Edelstahldraht Für Erwachsene u. Jugendliche ab 15 J. <i>Elinka Sturm</i> 45,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	► April 2020		



Information und Service

Einzelveranstaltungen

02.04.2020 Do 19.30 Uhr	U12200	24.04.2020 Fr 18.30 Uhr	U18700	27.04.2020 Mo 18.30 Uhr	U20140
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Religionsstifter – Buddha Die Erklärung des menschlichen Leids <i>Sören Scheffler</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Der strategische Immobilienverkauf in Höchstzeitpreisen <i>Marcel André Schröder</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Genie und Liebe? – eine Reise in die russische Kultur: <i>Alexander Puschkin</i> <i>Stella Seifert</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
03.04.2020 Fr 19.00 Uhr	U28110	25.04.2020 Sa 10.00 Uhr	U20352	29.04.2020 Mi 18.30 Uhr	U20560
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Edinburgh Geschichte und Geschichten von Schottlands stolzer Hauptstadt <i>Kerstin Jeuck</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Dem Leben auf der Spur Autobiographisches Schreiben <i>Susanne Kronenberg</i> 52,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Russland: Land & Leute Der Russe – wie er lebt und lebt... <i>Elena Mamaev-Bauer</i> 22,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	
17.04.2020 Fr 14.00 Uhr	U27450R	25.04.2020 Sa 10.00 Uhr	U24151	30.04.2020 Do 18.30 Uhr	U10700
Henkell, Biebricher Allee 142 ► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Singen befreit die Seele und macht glücklich! Stimmbildung-Workshop mit Atem- und Bewegungsübungen <i>Annette Kuhn-Greiner</i> 51,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Kann das Fahrrad unsere Stadt retten? Zukunft der innerstädtischen Mobilität in Wiesbaden – Vortrag und Diskussion <i>Dirk Vielmeyer</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	
20.04.2020 Mo 18.30 Uhr	U11500	25.04.2020 Sa 10.00 Uhr	U84160		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Der Migrationspakt <i>Ilya Zarrouk</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erwünscht		vhs (Europaviertel) ► Der aufrechte Gang <i>Heidi Ninomiya-Rehm</i> 64,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.04.2020 Mo 18.30 Uhr	U12800	25.04.2020 Sa 10.00 Uhr	U85950		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Die Russisch Orthodoxe Kirche – Moskau ist das dritte Rom... <i>Stella Seifert</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		vhs (Europaviertel) ► FußRelax Massage – zu zweit <i>Andrea Schrodke</i> 29,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.04.2020 Mo 19.00 Uhr	U11800	25.04.2020 Sa 10.00 Uhr	U82020		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Edelnomaden und der große Rest <i>Dr. Henning von Vieregge</i> 10,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		vhs (Europaviertel) ► Make-up ab 40 <i>Ulrike Schmidt</i> 54,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
21.04.2020 Di 18.30 Uhr	U18450	25.04.2020 Sa 14.00 Uhr	U80130		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Sicherheit bei der Geldanlage <i>Ernst Rudolf</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Wiesbaden-Kloppenheim ► Wildes Leben vor der Haustür Wildkräuter in unserer Umgebung <i>Sabine Rose</i> 15,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
21.04.2020 Di 19.00 Uhr	U80235	25.04.2020 Sa 15.00 Uhr	U12217		
vhs (Europaviertel) ► Glückliche Wohnungskatze <i>Pamela Simon</i> 13,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Museumscafé Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wbn ► Erzählcafé: Manfred Kinzer <i>Manfred Kinzer</i> gebührenfrei			
22.04.2020 Mi 18.30 Uhr	U10300	26.04.2020 So 14.00 Uhr	U24323		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► So nicht! Vollkommen entspannt Nein sagen. <i>Frank Weber</i> 10,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Liedbegleitung Gitarre für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen <i>Zoltan Magyar</i> 22,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
23.04.2020 Do 17.00 Uhr	U15500V	27.04.2020 Mo 18.00 Uhr	U10500		
Hochschul- und Landesbibliothek Wbn, Rheinstr 55/57 ► Bücher und mehr Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain? <i>Dr. Marion Grabka</i> gebührenfrei		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Loslassen, was unglücklich macht <i>Andreas Rückbrodt</i> 14,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich			
23.04.2020 Do 18.30 Uhr	U11700				
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Die Staatsgründung Israels: 70 Jahre <i>Katrin Sietz</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich					

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de

► Mai 2020

05.05.2020 Di 10.00 Uhr	U13900	Vieren-Lehrpark Aukamm, 65191 Wiesbaden
► Besuch bei den Bienen Imkerverein im Aukamm		<i>Siegfried Schneider</i> 6,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
09.05.2020 Sa 04.30 Uhr	U80210	Kuranlagen
► Verflixt noch mal, wer singt denn da?! Einführung in die gefiederte Männerwelt einer Großstadt		<i>Christof Sandt</i> 19,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
09.05.2020 Sa 09.00 Uhr	U80010	Naturcamp Nahetal in Monzingen/Nahe
► Survival-Training <i>Beate Thome</i> 99,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich		
09.05.2020 Sa 10.00 Uhr	U13400	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Der Mut, auf den Grund zu gehen Ein Tag mit Meister Eckhart		<i>Dr. Christa Thomassen</i> 35,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
09.05.2020 Sa 10.00 Uhr	U20350	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Vom Buch zum Markt Workshop		<i>Ulrike Krauth</i> 62,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
09.05.2020 Sa 14.00 Uhr	U22131	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
► Origami-Workshop: Modulares Japanische Papierfaltung für Erwachsene und Jugendliche von 12 bis 99 Jahren		<i>Maya S. Onodera</i> 27,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich



09.05.2020 Sa 14.00 Uhr	U22120	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Bilderrahmen aus alten Büchern Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre <i>Christiane Gutzmann</i> 32,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	16.05.2020 Sa 15.00 Uhr	U28639R	Treffpunkt: Kaiser-Friedrich-Platz am Hotel Nassauer Hof ► Geschichten aus dem „russischen“ Wiesbaden: „Femme fatale“, die Spielleidenschaft und morganatische Ehe. <i>Dr. Olga Funke</i> 7,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	27.05.2020 Mi 19.00 Uhr	U13200V	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Philosophie der „nachhaltigen Stadt“ <i>Prof. Dr. Achim Köddermann</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
12.05.2020 Di 16.00 Uhr	U14300V	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Wiesbaden – wie hast du dich verändert! Vortrag von Georg Habs, Stadtarchiv <i>Georg Habs</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich	17.05.2020 So 10.00 Uhr	U24325	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Ukulele 2 Einstieger mit Gitarren-vorkenntnissen <i>Zoltan Magyar</i> 46,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.05.2020 Do 17.30 Uhr	U16300V	Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden ► Wie und wo kann und will ich mich engagieren? Klärungsseminar für Interessierte <i>Kathrin Habermann</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erforderlich
13.05.2020 Mi 17.30 Uhr	U15800	Pressehaus Langgasse 21 ► Auf den Spuren der Zeitungsmacher Führung durch das Wiesbadener Pressehaus 2,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	17.05.2020 So 10.00 Uhr	U22089	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Silberschmuck – einmal anders mit Silber Clay <i>Cilmara de Oliveira</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	28.05.2020 Do 19.30 Uhr	U12100	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Religionsstifter – Konfuzius und Lao Tze Chinas religiöse Meister <i>Sören Scheffler</i> 12,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
13.05.2020 Mi 18.30 Uhr	U10400	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Sag ja zum Streit So gehen Sie im Alltag mit Konflikten um <i>Frank Weber</i> 10,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	17.05.2020 So 13.00 Uhr	U21581	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Acrylmalen: Kreativ mit Farben Workshop am Sonntagnachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene <i>Ingrid Langenbahn</i> 28,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	► Juni 2020		
14.05.2020 Do 16.30 Uhr	U24032	Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6-10 ► Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek <i>Claudia Monien</i> gebührenfrei	17.05.2020 So 14.00 Uhr	U24145	Treffpunkt wird ca. 10 Tage vorher bekannt gegeben. ► Walk and sing <i>Stefanie Tettenborn</i> 27,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	05.06.2020 Fr 19.00 Uhr	U20085	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Prager Kaffeehaus-Kultur Seminar- und Salonabend mit <i>Prof. Dr. Achim Köddermann</i> 22,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
15.05.2020 Fr 18.30 Uhr	U27260	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Amici miei Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt <i>Gregor Mathey, Christian Mappala</i> 53,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	17.05.2020 So 14.00 Uhr	U28638R	Treffpunkt: Dinana Skulptur in der Herbert-anlage, Wiesbaden ► Starke Wiesbadener Frauen Rundgang durch Wiesbaden <i>Franziska Voigt</i> 7,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	05.06.2020 Fr 19.00 Uhr	U20543	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Römische Städte und Siedlungen in Deutschland Vortragsabend mit Seminarcharakter <i>Mario Becker</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich
15.05.2020 Fr 19.00 Uhr	U20542	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Sternstunden der Archäologie Vortragsabend mit Seminarcharakter <i>Mario Becker</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	20.05.2020 Mi 18.30 Uhr	U18800	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Traumimmobilie oder Blender? <i>Marcel Andre Schröder</i> Anmeldung bei der vhs erforderlich	06.06.2020 Sa 08.30 Uhr	U29050R	Speyer ► Auf den Spuren des Nikolaus von Kues Philosophische Tagesfahrt nach Bernkastell-Kues <i>Dr. Matthias Vollet</i> 69,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
16.05.2020 Sa 10.00 Uhr	U20860	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Gelungenes Vorlesen – Vortragen – Vorsprechen <i>Susanne Schwarz</i> 49,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	23.05.2020 Sa 14.30 Uhr	U28636R	Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Gustavsburg ► Gustavsburg – Stahlhäuser und eine „Gartenstadt“ <i>Bernhard Hager</i> 7,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	06.06.2020 Sa 10.00 Uhr	U20353	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Genie und Handwerk Kreativer Autoren-Workshop <i>Susanne Kronenberg</i> 52,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
16.05.2020 Sa 14.00 Uhr	U24146	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Just sing <i>Stefanie Tettenborn</i> 27,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	24.05.2020 So 10.00 Uhr	U82050	vhs (Europaviertel) ► Hairstyling: Locken – Wellen – glatte Strähnen <i>Ulrike Schmidt</i> 54,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	06.06.2020 Sa 14.00 Uhr	U28637R	Treffpunkt: Eingang Landesmuseum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee ► Die Wiesbadener Rue Eine Prachtstraße heute und damals <i>Brigitta Kunte</i> 7,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich
16.05.2020 Sa 14.30 Uhr	U27131	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Südafrikas Weinregionen Höhenflug am Kap der guten Trauben <i>Giuseppe Lauria</i> 56,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich	26.05.2020 Mi 18.30 Uhr	U11600	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Einwanderungsgesetz <i>Ilya Zarrouk</i> gebührenfrei Anmeldung bei der vhs erwünscht	07.06.2020 So 10.00 Uhr	U22066	Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42 ► Messerbauseminar Workshop <i>Michel Bombardier</i> 59,00 € Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.06.2020 So 10.15 Uhr	U18250	20.06.2020 Sa 15.30 Uhr	U27520
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42		Belis Teeparadies, Untere Albrechtsstr. 14, 65185 Wiesbaden	
► Einkommensteuererklärung verständlich gemacht		► Coole Ideen für heiße Tage – köstliche Eistee-Kreationen eiskalt genießen	
<i>Volker Riechert</i>	65,00 €	Seminar mit Verkostung <i>Belinda Schröder</i>	20,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich		Anmeldung bei der vhs erforderlich	
08.06.2020 Mo 17.00 Uhr	U15600V	21.06.2020 So 14.30 Uhr	U27128
Hochschul- und Landesbibliothek Wiesbaden, Rheinstr 55/57		Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42	
► Bücher und mehr		► Weine im Rheingau	
Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?		Basis-Seminar <i>Giuseppe Lauria</i>	53,00 €
<i>Dr. Marion Grabka</i>	gebührenfrei	Anmeldung bei der vhs erforderlich	
08.06.2020 Mo 19.00 Uhr	U24008	27.06.2020 Sa 08.00 Uhr	U29060R
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42		Insel Hombroich, Neuss	
► Mit dem Herzen hören: „Einfühl(r)ung“ in die Meisterwerke großer Komponisten		► Museum Insel Hombroich	
Begleit-Seminar zum Konzert am 14.06.2020 in der Basilika, Kloster Eberbach		Tagesfahrt nach Neuss in eines der 10 ungewöhnlichsten Museen der Welt <i>Angela Cremer</i>	84,00 €
<i>Clemens Bosselmann</i>	12,00 €	Anmeldung bei der vhs erforderlich	
10.06.2020 Mi 19.00 Uhr	U20180		
Stadtbibliothek Biebrich			
► Biebrich liest			
<i>Karl Reinhard Friebe</i>	gebührenfrei		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
13.06.2020 Sa 10.00 Uhr	U20370		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42			
► Storytelling			
Wochenendworkshop <i>Astrid Bierwirth</i>	63,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
18.06.2020 Do 19.00 Uhr	U83100		
vhs (Europaviertel)			
► Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit			
<i>Dr. phil. Manfred Schöneberger</i>	13,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.06.2020 Sa 10.00 Uhr	U85930		
vhs (Europaviertel)			
► Faszien-Selbstmassage & Yin Yoga			
<i>Andrea Schrodke</i>	22,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.06.2020 Sa 10.30 Uhr	U21199	– Anzeige –	
Pavillon Apothekergarten, Aukammallee 39, 65191 Wiesbaden			
► Pflanzen in der Natur zeichnen und malen			
<i>Antoinette LePère</i>	45,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.06.2020 Sa 11.00 Uhr	U80005		
Schloss Freudenberg			
► Im Gespräch mit Bienen			
<i>Najel Graf</i>	58,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			
20.06.2020 Sa 14.30 Uhr	U27130		
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42			
► Magisches Sizilien			
Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine			
<i>Giuseppe Lauria</i>	56,00 €		
Anmeldung bei der vhs erforderlich			



Dozentenverzeichnis

► A

- Abada, Fateh 145–147
 Adkins, Scott 137, 209
 Agel, Sandra 190
 Albe-Arenz, Barbara 123–124, 145
 Albers, Holger 76, 88–89, 108
 Albert, Manuela 199
 Allgeier, Margit 76, 221
 Althen, Andrea 178
 Andresen, Charlotte 31, 32
 Andresen, Dr. Boy-Jürgen 64, 65
 Antomo, Evelyn 125
 Aragonés Niño, Dr. Daniel 161–162
 Aral, Beril 194
 Arambasic, Ana 129
 Aravena Mayorga, Maria Beatriz 161–163
 AUXILIUM e. V., Hospizverein Wiesbaden 177
 Ayala Barzola, Margot 162

► B

- Bader, Susanna 194
 Baker, David 140
 Balmanukyan, Gayane 122
 Bárdos, Anika
 Barth, Keike 34, 137–139, 206, 209
 Battiste, Tatjana 191
 Bauer, Elke 179, 188, 212
 Beck, Tobias 194
 Becker, Gabriele 181
 Becker, Mario 37, 181, 184, 190, 192
 Becky, Ursula 129
 Beer, Reinhard 196
 Benthién, Siegfried 155
 Biersch, Gabriele 182, 212
 Bierwirth, Astrid 36, 39, 41
 Bilo, Patrick 75
 Bisso, Feryal 145–146
 Blahova, Anežka 165
 Blank, Biljana 123–124, 126
 Boger, Elke 14, 17, 32, 202–203
 Boger, Hartmut 14, 17, 32, 202–203
 Bombardier, Michel 50
 Bopp, Carmen 123–124
 Börgers, Freda 188–189
 Bosselmann, Clemens 55
 Böttcher, Dr. Annette 174–175, 221
 Braun, Cornelia 126
 Breitenbach, Petra von 218
 Breitkreuz, Otto 123
 Brendel, Cäcilie 175, 178
 Buß, Dr. Michael 22
 Büth, Norbert A. 78, 90, 94

► C

- Casselmann, Manuela 54
 Castro Gallardo, Juan 164
 Centner, Helen 138, 209
 Chiang-Schreiber, Uei 135
 Claußen, Dr. Susanne 15
 Convertini, Erminia 150–153
 Cornet, Gerry 156
 Costache, Verona 145–146, 156, 158
 Cremer, Angela 67
 Criscione, Giuseppa 150–152



► D

- Dautzenberg, Angelika 42, 47, 218
 de Oliveira, Cilmara 51
 Debus, David 187, 213
 Dech, Laura 123
 Demmrich, Sascha 192
 Destairel, Karen 144–145
 Deutschmann, Merle 190–192
 Dietze, Lena 188, 214
 Dott-Carmon, Maria Anja 171
 Dreger, Julia 193, 214
 Dressel, Frank R. B. 83, 91
 Drieschmanns, Jürgen 14–15
 Dudda, Gernod 76, 88
 Dunsbach, Sandra 78
 Xxx, Xxx 123–124

► E

- Edelmann, Bianca 189
 Edoh, Koffi 145
 Ehbrecht, Marlen 75, 78–79, 84, 87
 Eichner, Dr. Karsten 34
 Eid, Patric 80–81, 110
 Ewald, Vandana 172

► F

- Fass, Veronika 43
 Fassmann, Wilma 174
 Fato, Angela 151–152
 Feit, Jutta 61
 Fellinghauer, Dirk
 Fendel, Claudia 98
 Ferreira, Filipe 193
 Fey, Larissa 44
 Fiedler, Erika 45–46
 Fischer-Ouvry, Nicole 144–145, 209
 Fleischmann, Lili 165
 Fleming, Maria 132
 Föll-Pedde, Lydia 183–184
 Frank, Dr. Thomas J. 54, 55
 Frank, Indahrusmiati 52
 Frank, Sven 85, 97
 Friebe, Karl Reinhard 32
 Funke, Dr. Olga 65, 123–124

► G

- Garbou, Muneer 134
 Garcia Jonkisz, Karolina
 Garthe, Sarah 131, 156
 Geiger, Marianne 50, 123–124, 126
 Geiger, Susanne 50
 Gemmer, Armin 89, 108–109
 Gerhard, Anita 20, 137, 209
 Gersdorf, Irene 137–138, 209
 Ghadially, Martina
 Giannecchini, dott. Simona 150, 211
 Gierhan, Dr. Sarah 82–83, 85
 Goßlich, Bettina 180
 Graf, Najel 169
 Groß, Esther 34
 Gschwend, Roland 122
 Gunnarsson, Annelie 123–124, 159
 Gütte, Christina 126
 Gutzmann, Christiane 51, 219

► H

- Haberkorn, Gideon 223
 Habermann, Kathrin
 Habs, Georg 20, 205

Hacklin, Annika 159

- Hager, Bernhard 66
 Haker, Barbara 39
 Hamm, Astrid 194
 Hannemann, Dirk 91
 Happ, Waltraud 179
 Happel, Doris 38, 46–49
 Hartig, Mirtha Urbina de 161
 Hashemi, Said Hasan 104, 112
 Haßdenteufel, Erwin 51
 Heeren-Pradt, Beke 135
 Heide, Annett 48
 Heitz, Wolfgang 194
 Helios Kliniken Wiesbaden 176
 Heller, Dr. rer. nat. Jeannine 184
 Heller, Franz 169, 184
 Herbertz, Verena 175, 177
 Heyer, Anita 77, 82
 Himburg, Axel 41, 44, 60–61
 Hock-Miller, Virginia 137, 141
 Hoffmann, Andreas 65, 117
 Hoffmann, Dr. Monika 65, 117
 Hoffmann, Michaela 65, 117
 Hoffmann, Stephan 65, 117
 Hofmann, Gabriele 81
 Hollmann, Marion 116
 Horn, Luisa 191
 Huang, Wei 134–135
 Hügel, Katja 170, 212
 Huiskes, Andrea
 Huthmann, Rainer 17–18, 80, 110, 203

► I

- Iacobelli, Claudia 150–152
 Ippotidou, Emmy 147–148
 Ivanova, Nataliya 123–124

► J

- Jahnke, Alexandra 52, 220
 Jakob, Hans-Peter 220
 Jantzi, Jurgita 124
 Jeuck, Kerstin 64
 Juli, Uwe 86
 Jung, Rafael 187

► K

- Kacnik, Paula Valeria 193–194, 213
 Kaefer, Eberhard 104, 112
 Kahmann, Ulrike 78, 88, 224
 Kaiser, Christine 41, 44–45, 49, 207
 Kaiser, Dr. Maria Regina 35
 Kaiser Dr., Ulrike 100
 Kaiss, Annette 181
 Kampa, Antonia 224
 Kananova, Jana 122–123
 Kanosue Schuler, Miwa 153–154
 Kapanen, Tuija 142
 Kapnisti-Abedini, Eleni 223
 Kaster, Petra 41
 Katzberg, Dorothee 96, 198
 Katzenbach, Caroline 116
 Keil, Rolf 33
 Kesselring, Yvonne 183–185
 Kiessling, Valentina 51, 219
 Klaiber, Gerhard 20
 Klassen, Olga 158
 Klee, Roswitha 182, 184, 212–213
 Klinger, Larissa 37
 Knabjohann, Gudo 46, 207
 Kneuper, Steffi

Köddermann, Prof. Dr. Achim 17–18, 33, 203

- Königstein, Achim 77, 199
 Kono, Laure Yorlene 146
 Köppen, Brigitte 33, 207
 Koreng, Dr. Ludger 133
 Köster, Helena 189
 Kotb, Dr. Sigrun 123–124
 Krahn-Chiussi, Barbara 150
 Krauß, Gerhild 106
 Krauth, Ulrike 35–36
 Krebs, Bea 98, 101, 103, 210
 Kreiensiek, Joachim 46
 Krieger, Paul-Wolfgang 126
 Kries, Petra von 179, 193
 Krispin, Conny 34
 Kroemer, Sandra 130
 Kronenberg, Susanne 35, 206–207
 Krupp, Sumi 61, 177, 195–198, 211
 Krusemarck, Agnieszka 157
 Kuehnhold, Susanne 41, 43, 46, 218
 Kuhn-Greiner, Annette 56
 Kulhei, Heike 156
 Kumerics, Dr. Christine 223–224
 Kunte, Brigitta 65
 Kuntze, Harald 61, 208

► L

- Ladier, Nadine 174
 Landeshauptstadt Wiesbaden 177
 Langenbahn, Ingrid 47
 Latosiewicz-Saturska, Anna 186–187, 213
 Lauria, Giuseppe 62–63
 Le-Becker, Quynh 184, 190, 192
 Leclerc, Katja
 Lefort, Anne 145
 Lehmann, Jennifer 178
 Leisen, Diana 161–163
 Leonidov, Renate 178
 LePère, Antoinette 43
 Lezius, Lalasa 195–197
 Liebendahl, Christine 144
 Lim, Cheonglan 154
 Lions-Herzfeld, Evelyn 146
 Liu, Ying
 Lucas Nunes, Jenni Marlene 157–158
 Lutz, Tobias 222

► M

- Mackenzie-Geier, Kristie Rose 130
 Magyar, Zoltan 56, 58
 Mamaev-Bauer, Elena 37, 64, 207
 Mandelka, Mechthild 150–151
 Manteuffel, Rosy 161
 Mappala, Christian 63
 Marcour, Nadja 78, 83, 87
 Martin, Ludger Prof. Dr.-Ing. 224
 Massini, Paola 151–152
 Mathey, Gregor 62–63
 Matthies, Carola 183–184
 Meier, Marianne 102, 187, 213
 Meier, Wolfgang 182
 Menning, Renate 180, 198
 Meyer, Jochen 195
 Michel, Marita 92–93
 Moeres, Gerard 99, 104–106, 211
 Möhlenkamp, Nicole 175
 Mohr, Bernhard 92
 Möller-For Rath, Monika 123, 130
 Moradi, Mahboubeh 157
 Morrone, Rocco 152–153

Mügge-Lauterbach, Ute 62
Müller, Alexander Dr. 148

► N

Nägler, Raphaela 56
Nastri, Ilenia 150–151
Nazaryan, Ischkhhan 42
Nehme, Hartmut 104, 109, 111–113
Ninomiya-Rehm, Heidi 179, 181, 212
Nouraie, Erika 188, 214
Nufer, Armin 32
Nugaraite, Indre 155

► O

Özer, Sema 165
Ohnesorge, Heidrun 81
Onodera, Maya S. 51–52
Orrego Nuñez, Erika Luna 161–162, 189, 192–193, 214
Oschmann, Christine 96, 198
Ott, Andrea 171–172
Otto, Cathrin 123
Owens, Noel Dominic 138, 140, 183–185, 198, 209, 213
Owens, Ursula 183–185, 198, 213

► P

Papassalourou, Evgenia 147–148
Pegeot, Frédérique 144
Pelikan, Shadi 64
Perbandt, Isanna von 45, 54
Petersen, Irina 139
Pfau, Christa 182–183, 213
Pfeiffer, Gaby 61, 208
Pfeil, Dr. Florian 14
Piatyszek, Tomasz 189
Piela, Doris 44
Piesker, Dagmar 54
Pitruzzella, Pietro 152
Pokorny, Helena 165
Porten, Heinz 19
Porzelt, Wilhelm 180–181
Pretzel, Andrew 96, 198
Puddu, Gesche 117, 123, 126

► R

Rausch, Helmine 33
Reinisch, Jürgen 75
Reiss, Ulla 180
Renziehausen, Thomas 124
Reschke, Chen-Hsiu 49
Reuscher, Siegfried 80, 110–111
Rhode, Ralf 100–102, 112
Richter, Harald 14, 205
Riechert, Volker 24
Rios de Schoewe, Gloria 161, 163–164, 209
Roach, Patricia 137, 139, 141–142
Robinson-Manthey, Dorothy 141–142, 162
Rodig, Thomas 75
Rodrigo Salse, Mar 138–141, 161
Roman, Heidi 174, 186
Romiti-Biernat, Graciela 163
Rosa Salido, Ana Maria 161–163
Roscher, Britta 55, 59, 220
Rose, Odalp 107, 111, 224–225
Rose, Sabine 169
Rosenbach, Sabine 218
Rosenberg, Katja 41–42
Rossi, Christiane 130
Roth, Margot 52, 220

Rückbrodt, Andreas 13
Rudolf, Ernst 22, 24

► S

Salamon-Menger, Dr. Philipp 67
Samen, Dr. Moris 13–14
Sandt, Christof 170
Sänger, Chuly 162
Schauss, Petra 179, 199
Scheffler, Sören 16, 19–20, 204
Scherer, Nira 148
Schlabrendorff, Eva von 154
Schleheck, Regina 34
Schloz, Siegfried 22, 205
Schmalz, Mark 164
Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 155
Schmauß, Edwin 123–124
Schmid, Monika 56
Schmidt, Doris 195
Schmidt, Dr. Carina 34, 37, 173–174, 196, 211
Schmidt, Focke 34, 37, 173–174, 196, 211
Schmidt, Ulrike 173–174, 211
Schmitt, Christiane 66–67, 148
Schmitt, Dr. Rainer 66–67, 148
Schmitt-Gerogianni, Helen 148
Schmitz, Andreas 54
Schnabel, Monika 77, 79
Schneider, Siegfried 19, 96, 198, 204
Schneider, Wolfgang 96, 198
Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 30–31
Schöneberger, Dr. phil. Manfred 175
Schönmeier, Susanne 172–173
Schröder, Annette Elisabeth 116
Schröder, Belinda 63
Schröder, Elena 23–24, 63, 116, 205
Schröder, Marcel André 23–24, 63, 116, 205
Schrodke, Andrea 184–186
Schroeder, Dr. Manfred 13, 203
Schubert, Michael 46
Schulte, Gabi 184–185
Schultes, Michael 105–106
Schumacher, Gertrud 184
Schwarz, Susanne 40, 178
Seibel, Vera 129
Seifert, Stella 15, 33, 158–159
Semenenko, Witalij 107
Serth, Ernst 85
Siebke, Margarita 44
Siepelmeyer, Regina 79, 86
Sietz, K. 15
Simon, Pamela 170
Skarbierz, Karolina 157
Solies, Dr. Dirk 126
Sommer, Diana 189–190
Soukup, Nadja 78, 86–87, 91, 96
Spira, Cornel 123
Springborn, Dr. Susanne 177, 212
Stamm, Sabine 50
Steckelberg-Mevert, Silke 123–124
Steinbacher, Marian 122
Stöber, Claudia 45–46, 48, 208, 218, 222–223
Sturm, Elinka 50, 219

► T

Tabatabai Javid, Saeed 100–103
Tautermann, Steffen 98, 100, 103, 117
Teschner, Dr. jur. Dennis 82, 90, 92, 94
Tettenborn, Stefanie 34, 56
Tetzeli von Rosador, Dorothea 123

Theml, Dr. Katharina 123

Theobald, Dr. Gerd 108

Thomassen, Dr. Christa 18, 32

Thome, Beate 169

Tietz, Marcela 139–140

Tolon, Pauline 145

Toth, Klara 123–124

Traumann, Gudrun 81, 86–87, 89, 93, 109

Tribius, Detlef 97

► U

Uebel, Hildegard A. 122–123
Ufermann, Jana 156

Ullrich, Fani Samia 188, 214

► V

van den Eijnden, Gertruu 156

van Dijk, Anita 155–156

Vielmeyer, Dirk 13, 24

Vielsack, Wolfgang 40

Vieregge, Dr. Henning von 15

Voigt, Franziska 65

Vollet, Dr. Matthias 18, 67, 203

Volz, Birgitta 49

Vorster, Albrecht 12

► W

Wagner Sare, Jela 154–155

Walter, Ingobert 195–196

Walz-Damidaux, Marie-Therese 144

Weber, Anja Caroline 13, 66–67, 126, 129

Weber, Britta 13, 66–67, 126, 129

Weber, Elfriede 66–67

Weber, Frank 13, 66–67, 126, 129

Weigt, Helmut 23

Weinges, Ellen 22, 205

Weißen, Maria 192

Wenger, Dr. Barbara 122, 127

Wetter, Ulf 122

Wilhelm, Elke 88, 92, 180–181

Will, Uta 137, 209

Williams, Fenna 34

Wirt, Irina 53

Wittkowski, Ana Graca 58–59, 158

Wittkowski, Holger 58–59

Wittlinger, Natalie 132

Wolff, Katrin 52

Wünsch, Michael 159

► Z

Zahili, Judy 137, 139–140, 209

Zarrouk, Ilya 15

Ziegler, Sabina 83–84, 87, 90, 92–94

Zuljevic, Zana Helena 122–123

Zwiesele, Alexander 182

Stichwortverzeichnis

Symbole

3D 111, 224, 225
3D-Druck 111
3D-Drucker 225
10-Finger-Tastschreiben 221

► A

Abnehmen 170, 179
Access 103, 104
Acht Brokate 182, 212, 213
Achtsamkeit 171, 179, 180
Acrylmalerei 44, 46, 47, 48, 207, 208
Adobe Illustrator 106
Adobe InDesign 104, 105
Adobe Lightroom 105
Adobe Photoshop 106
Advent 172
Affinity Photo 106
Agiles Projektmanagement 80, 81, 110
Ägypten 19
Aikido 91
Aktmalen 43
Aktzeichnen 43, 44
Alltagsbegleitung 95
Alter 187, 213
Altern 171
Altgriechisch 133
Antike 36, 37
Aqua-Gymnastik 186–187, 213
Aquarellmalerei 44, 45, 47, 207, 208
Arabisch 134
Arbeitsschutz 78
Architekturspaziergang 65, 208
Atem 179–181, 189
Atemmeditation 179
Aufreten 91
Ausbilden 78, 83, 84, 87, 90
Ausdauer 191, 192, 193, 214
Ausdauersport 186, 187, 188, 191, 192, 213
Ausgleichssport 187
Aussprache 126
Ausstrahlung 171
AutoCAD 107
Autogenes Training 178, 179, 181

► B

Backen 172
Ballspiele 187, 213
Baumpflege 170
Beckenbodentraining 179, 212
Beine 179, 181, 212
Berufliche Orientierung 93, 94
Berufliche Qualifizierung 72, 73, 74, 75, 95, 96
Beruflicher Auftritt 78, 86, 87, 91, 94
Betriebssysteme 104
Bewegung 186–195
Bewerbung 94
Bewerbungsunterstützung 94
Bienen 19, 167, 204
Bildbearbeitung 106
Bilderrahmen 51, 219
Bildungsurwahl Gesundheit 9, 168, 198–199
Bildungsurwahl Sprachen 132, 135, 141, 142, 147, 153, 164
Blumenstecken 52, 208
Bodystyling 191
Bodyweight 192

Bogenbau 50
Bogenschießen 194
Boot 195, 196
Bootsführerschein 195, 196
Bootsscheine 195, 196, 197
Bosnisch 154
Brasilianisch 158
Buchbinden 51
Bücher 20, 32
Buchführung/Buchhaltung 72, 73, 74, 75
Buchinger Fasten 169, 170
Buchveröffentlichung 35
Buddhismus 180
Burnout 85
Burns Night 33, 64

► C

C ++ 112
Callanetics 188, 214
Cardio 186–195
C/C++ 112
Charterschein 196
Chinesisch 134, 135
Chinesisches Schattenboxen 182
Chronobiologie 178
Coaching 93
Comic-Workshop 41
Computersicherheit 104, 109
Content-Management 107
Core 189–191

► D

Dänisch 135
Daoistische Drachentorschule 182
Daoyin Yangsheng Gong 183, 213
Darm 178
Datenbank 103
Datenbanken 103, 104
Datenschutz 104, 109
Datensicherheit 104, 109
DATEV 75
DDR-Literatur 18, 32
Deutsch 122, 123, 124, 125, 126, 127
Deutsch als Muttersprache 117
Deutsch als Zweitsprache 122, 123, 124, 125, 126, 127
Digitale Fotografie 99, 210, 211
Digital filmen 61, 208
Digitalisierung 111, 113
DIN 5008 76, 88
DIY 174

► E

EBCL 75
Edinburgh 64
EDV 95, 98
EDV-Anwendungen 95, 98
EDV-Einführung 95, 98, 99, 100, 103, 112, 113, 117, 210, 211
EDV für Ältere 98, 99, 112, 113, 210, 211
EDV für den Beruf 95, 98
Ehrenamt 21, 22, 205, 206
Einkommensteuer 24
Einplatinencomputer 224, 225
Elternbetreuung 22
Email 103
Energie 13, 203
Englisch 137, 138, 139, 140, 141, 142, 209
Entspannung , 171, 179, 181, 182, 183, 184, 185, 198, 199, 212, 213

Ernährung 170–173, 175, 198–199
Etikette 61
Excel 101, 102

► F

Fahrrad 13
Fahrradwartung 24
Falten 174
Fasten 169, 170, 171
Faszien 185
Fatburner 190
Feierabend 171
Feldenkrais® 188, 214
Figürliches Gestalten 54
Filzen 52, 220
Finanzbuchhaltung 72, 73, 74, 75
Finanzen 22, 23, 24, 205
Fingerfood 172
Finnisch 142
Fit 186–195
Fortbildungen Sprachen 130
Fossilabdruck 223
Fossilien 223
Fotobuchgestaltung 61, 208
Fotografie 60
Fotografie spezial 60
Französisch 144, 145, 146, 147, 209
Frauen 79, 173, 211
Freie Malerei 48
Freiwilligenarbeit 21, 22, 205, 206
Freiwilligenzentrum 21, 22, 205, 206
Frusiren 174
Führung 20, 21, 65, 66, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 86, 110, 111
Funkkolleg 19, 171
Fußmassage 186

► G

Ganzkörpertraining 186–195, 214
Garten 170
Gartenplanung 170
Gebärdensprache 132
Gedächtnis 177, 211
Gedankenstopp 178
Gefühle 222
Gegenständliches Zeichnen 41
Gehen 179, 181, 212
Gehirn 177, 223
Geldanlagen 22, 24, 205
Gelenke 179, 181, 212
Geschäftskorrespondenz 75, 76, 88
Geschenke 172, 174
Gesichtslifting 174
Gestalten 50ff., 104, 105, 106, 107
Gesundheitsförderung 78, 177–179
Gesundheitsschützendes Qigong 183
Gewaltfreie Kommunikation 89, 90
Gewalt-Sehen-Helfen 177
GIN 62
Giraffensprache 224
Gitarre 56, 58
Glück 175
Goethe-Zertifikate 126, 127
Goldschmieden 50
Google 108
Grammatik 125
Griechisch 147, 148
Grillen 172
Grundbildung 116
Grundkochkurs 171

Gymnastik 186–195, 213

► H

Haare 174
Hairstyling 174
Hallenspiele 187
Haltung 171, 189, 199
Hatha-Yoga 183, 185, 213
Hauptschulabschluss 97
Haut 174
Hautpflege 174
Hebräisch 148
Heilmethoden 175
Heilpraktiker 198
Herrensport 187, 213
Hilfe 177, 212
Hinduismus 180
Hirnforschung 177, 211
HTML 107
Hui Chun Gong 182
Hypnose 175, 177

► I

Ikebana 52, 208
Illustrator 106
Immobilienverkauf 23, 24, 205
Improtheater 39, 40
InDesign 104, 105
Indische Küche 172
Insomnie 178
Instrumente lernen 54
Integrationskurse 122, 123, 124
Intermittierend Fasten 171
International 172
Internet 89, 98, 99, 108, 109, 111, 113, 210
Intervaltraining 191
Intuition 194
Italien 34, 206
Italienisch 150, 151, 152, 153
IT-Projektmanagement 80, 81, 110

► J

Japanisch 153, 154
Japanische Küche 173
Java 112
Jazz 193
Jonglieren 61

► K

Kafka 32, 206
Kalligraphie 49
Kampfsport 194
Karate 194
Karrierekompetenz 93, 94
Karriere-Navigator 94
Katze 170
Kentertraining 197
Keramik 54, 218
Kinesiotape 178
Klang 178
Klassische Massage 186
Kleiner Energiekreislauf 182
Klima 13, 203
Kochen 171–173
Kommunikation 77, 79, 81, 82, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 117, 221, 224
Konfliktmanagement 87, 88, 92, 224
Konzentration 195
Konzentrationsförderung 194
Koreanisch 154

Körpererfahrung 187, 188, 213
Körperstatik 179, 181, 212
Kosmetik 173, 174, 211
Kräftigungsübungen 186, 187, 188, 189, 191, 192, 213
Kraftübungen 192
Kräuter 169
Krimi 34, 207
Krise 168, 175, 177
Kroatisch 154
Kryptowährung 111, 113
Kulinistik 34, 65, 170–173, 206
Kulturgeschichte 36, 37
Kultur und Kulinarik 33, 37, 64, 207
Kunstgeschichte 37, 38, 47, 49
Künstliche Intelligenz 111, 113
Küstenführerschein 196
Küstenschein 196
Küstensegelschein 196

► L

Lampenfieber 93
Landeskunde 37, 64, 207
Latein 155
Lateinamerikanischer Tanz 193
Latin Jazz Dance 193
LEGO 224
LEGO Roboter 224
Lehrerfortbildung 130
Leitung 76, 77, 78, 79, 80, 81, 86, 110, 111
Lesen und 32
Lesung 32, 33, 34, 35, 207
Letzte Hilfe 177, 212
Lightroom 105
Linux 104
Literatur , 30, 31, 32, 33, 34, 30, 92, 206, 207
Locken 174
Long Men Taijiquan 182

► M

Mail 103
Make-up 173, 211
Makroprogrammierung 101, 102
Malen und Zeichnen 38, 41, 42, 43, 46, 47, 49, 67, 218
Männer 187, 213
Märchen 33, 207
Marketing 108
Massage 185, 186
Mathematik 97
Meditation 179–181
Menschenkenntnis 81, 82, 83, 91
Messerbau 50
Mitarbeiterführung 77, 78, 79, 83, 84, 86, 87, 90
Mittlerer Abschluss 97, 117
Mittlerer Bildungsabschluss 97, 117
Modellzeichnen 41
Moderation 92, 93
Modern Defence 194
Modezeichnen 41, 218
Mörderische Schwestern 34
Mosaik 50
Motorbootführerschein 195, 196
MS-Project 80, 110
Musical 56
Musik 33, 54, 55, 56, 207
Musikalische Lesung 64
Musikbibliothek 55

Musikgeschichte 54, 55
Musiktheater 56
Muskelaufbau 187–192
Muskelrelaxation 181
Muskeltraining 190

► N

Nähen 53
Natur 169, 170
Naturheilkunde 178
Naturkosmetik 174
Navigation 196
Niederländisch 155, 156
NLP 81, 82, 91
Norwegisch 156

► O

Office 95, 98
Ölkreidemalerei 45
Ölmalerei 46
Online-Marketing 108
Orientalisch 172
Orientierungspunkte 12, 14, 18, 203
Origami 51, 219
Outlook 103

► P

Pacing-Leading 89, 90
Pädagogik 96
Pappmaché 218
Partnermassage 186
Pastell-Aquarell-Malerei 45
Pastellmalerei 45
PC-Grundlagen 100, 103, 117
Persisch 157
Persönlichkeit 222
Persönlichkeitsentwicklung 13, 76, 77, 83, 93
Persönlichkeitspsychologie 174
Pflanzen 169
Philosophie , 17, 18, 12, 31, 14, 202, 203
Phonetik 126
Photoshop 106
Pilates 189, 192
Pilzführung 169
Politik 202
Politik am Nachmittag 202
Politik und Wirtschaft 15, 19
Polnisch 157
Porträt 44
Portugiesisch 157, 158
Positives Denken , 198, 199
PowerPoint 103
Power-Workout 191
Präsentation 40, 90, 92, 103
Prävention 14, 177–179, 205, 212
Pressearbeit 88
Programmieren 112, 224
Programmierung 103
Progressive Muskelentspannung 178, 179, 181
Projektmanagement 80, 81, 110, 111
Psychische Störungen 174
Psychologie 168, 174, 175, 177, 178
Psychoneuroimmunologie 178
Psychotherapie 198
Python 224, 225

► Q

Qigong 182, 183, 212, 213
Querflöte 59, 220

► R

Raspberry Pi 111, 224, 225
 Ratgeber 13, 14, 22, 23, 24, 205
 Realschulabschluss 97, 117
 Recht 14, 22, 205
 Rechtschreibung 76, 88
 Reden 178
 Regional 33, 207
 Reisen 38, 66, 67
 Religion 15, 35, 15, 16, 35, 37, 204
 Resilienz 168, 175, 177
 Ressourcen 168, 175, 177
 Rhetorik 88, 89, 90, 91, 92, 221
 Rock 193, 194, 213
 RSA 97, 117
 Rücken 179, 181, 188, 189, 212
 Rumänisch 158
 Rundgänge , 65, 65
 Russisch 158, 159
 Russland 37, 64, 207

► S

Salsa 193
 Samba 193, 194, 213
 Samba Rock 193, 194, 213
 Sanftes Yoga 184, 185
 SBF See 196
 Schauspiel 38, 116, 117
 Schießen 195
 Schiller 30
 Schlaf 178
 Schlagfertigkeit 92
 Schlank 171
 Schmuckgestaltung 50, 218
 Schönheit 171
 Schreiben 89, 108, 109
 Schreiben lernen 76, 88
 Schreibwerkstatt 35, 36, 206
 Schriftverkehr 75
 Schulabschlüsse 97, 117
 Schwedisch 159
 Scrum 80, 81, 110
 See 196
 Segelbootsschein 195
 Segeln 195
 Sekretariat 75, 76, 100
 Sekt 63, 65, 208
 Selbsteinschätzung 81, 82, 83
 Selbsthypnose 177
 Selbstkompetenz 81, 82, 83, 84, 85, 86, 93, 175
 Selbstmanagement 81, 84, 85, 86, 175
 Selbstmarketing 86, 87, 94
 Selbstmotivation 83, 94
 Selbstsicherheit 86, 175
 Selbstverteidigung 194
 Selbstvertrauen 86, 89, 90
 Semestereröffnung 12
 Senioren 14, 205
 Seniorenbetreuung 95
 Serbisch 154
 Short Range Certificate (SRC) 196
 Shotokan Karate 194
 Sicherheit 14, 205
 Silberschmuck 51
 Singen 56
 SmallTalk 92
 SmartPhone 99, 112, 113, 211
 Social Media 89, 108, 109
 Sommerabend 34, 206

Song-Studio 56

Sozialkompetenz 78, 81, 83, 84, 87, 90
 Sozialpsychologie 82
 Spanisch 141, 151, 152, 161, 162, 163, 164, 209
 Spanische Küche 173
 Spargel 172
 Spaziergang 169
 Sport 187, 213
 Sportbootführerschein 195, 196
 Sportschießen 195
 Sprechen 178
 Sprechfunkzeugnis 196
 SQL 103
 Stadtarchiv 20
 Stärken 168, 175, 177
 Steinbildhauerei 54
 Sterben 177, 212
 Sticken 52
 Stilles Qigong 182
 Stilsicherheit 61
 Stimmbildung 56, 178
 Stimme 40, 91, 178
 Storytelling 88, 90
 Streetfood 172
 Stress 178, 193
 Stressbewältigung 179–186, 198–199
 Stuhlyoga 184, 185, 213
 Suchmaschinen-Optimierung 108
 Südafrika 62
 Sufi 180
 Superlearning 49
 Swahili 164

► T

Tabellenkalkulation 101, 102
 Tablet 99, 112, 113, 211
 Tagesfahrt 67
 Tai Chi Chuan 182
 Taijiquan 183, 213
 Tanz 192, 193, 194, 213, 214
 Tapas 173
 Taping 178
 Tastschreiben 76
 Teamleitung 77
 Texten 89, 108, 109
 Textverarbeitung 98, 100, 210
 Thai 164
 Theater 38, 39, 96, 116, 117
 Tiere 170
 Trauma 174
 Trommeln 58
 Tschechisch 165
 Türkisch 165
 TYPO3 107

► U

Ukulele 58
 Ungarisch 165
 Unix 104
 Upcyclen 52, 53, 220
 Urban Sketching 42, 218

► V

vegetarisch 172
 Verhaltenstipps-Leben in Deutschland 61
 Visual Basic.net 112
 Vogelstimmen 170
 Vorleseseminar 40
 Vortragen 20, 33, 40, 90, 204

Vortrag Iran 64

Vortragsabend 36, 37
 Vulkan 223, 224
 Vulkane 223, 224
 Vulkansteine 223, 224

► W

Walking 187, 213
 Wandern 56
 Wassergymnastik 187, 213
 Wassersport 195, 196, 197
 Webdesign 107, 108
 Weihnachten 172
 Wein 62, 63
 Weiterbildungen Sprachen 130
 Wetterkunde 197
 Whisky 62
 Wiesbaden 20, 65, 65, 204
 Wildkräuter 169
 Windows 100
 Wirbelsäulengymnastik 188, 189
 Wirtschaftskompetenz 72, 73, 74, 75, 102
 Wohnen/Wohnen 22, 23, 24, 205
 Wolken 197
 Wolkenkunde 197
 Word 98, 100, 210
 Wordpress 108
 Work-Life-Balance 85
 Workout 190, 191

► Y

Yangstil 182
 Yin Yoga 185
 Yoga 183–185, 198–199, 213
 Yogilates 189

► Z

Zeichnen 41, 43, 49
 Zeitmanagement 81, 84, 85, 86
 Zeitung 88
 Zivilcourage 177
 Zufriedenheit 175
 Zumba® 192
 Zumba® Gold 192, 193, 214
 Zürcher Ressourcen Modell 175

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!

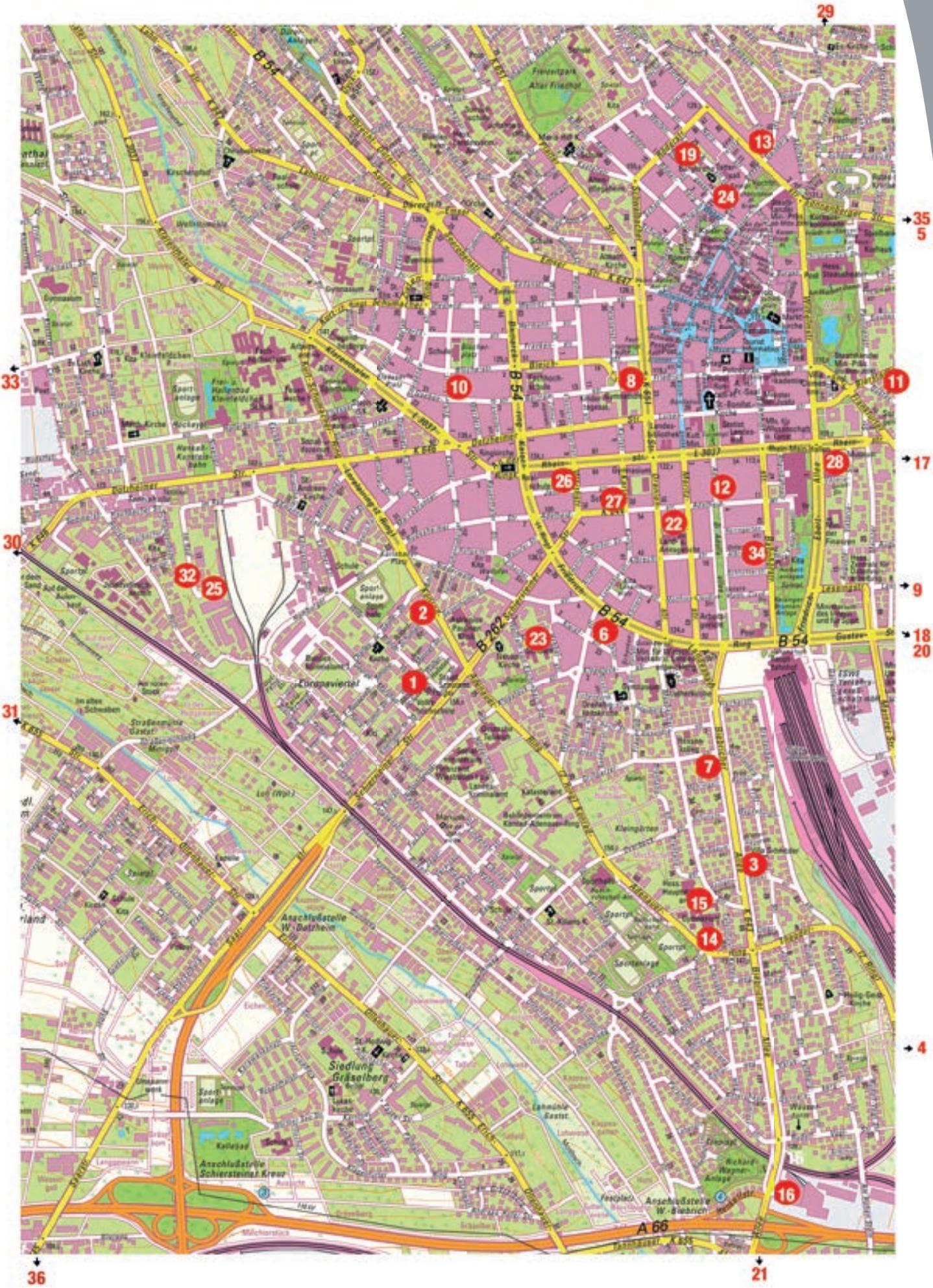
Eine Anfahrtsbeschreibungen zu den vhs-Häusern und zum vhs-Parkplatz finden Sie auf Seite 240.

vhs-Unterrichtsstätten

- | | |
|---|--|
| <p>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)</p> <p>2 Haus K Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik) /
18 (Karlsbader Platz, Europaviertel)</p> <p>3 Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Nussbaumstraße)</p> <p>4 Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 3, 27, 33 (Hasengartenstraße)</p> <p>5 Apothekergarten, Aukammallee 39
Buslinien: 17, 21, 22, 23, 24, 37 (Plutoweg)</p> <p>6 Atelier Galerie Angela Cremer, Kleiststraße 18
Buslinien: 1, 8, 37 (Scheffelstraße) / 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)</p> <p>7 bruchwerk mosaikwerkstatt Sabine Stamm, Biebricher Allee 27
Buslinien: 4, 14, 38 (Fischerstraße)</p> <p>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)</p> <p>9 Fiddle & Feet, School of Dancing, Dantestraße 1
Buslinien: 16, 22, 27, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262
(Statistisches Bundesamt)</p> <p>10 Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 1, 2, 14 (Bleichstraße),
2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Bismarckring)</p> <p>11 Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)</p> <p>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)</p> <p>13 Gallery 21, Taunusstraße 19
Buslinien: 1, 8 (Kochbrunnen) / 1 (Jawlenskystraße)</p> <p>14 Gymnasium am Mosbacher Berg, Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring)</p> <p>15 Hauptstaatsarchiv, Mosbacher Straße 55
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring)</p> <p>16 Henkell & Co. Sektkellerei, Biebricherallee 142
Buslinien: 4, 14, 38 (Landesdenkmal)</p> <p>17 Helmut-Schön-Sportpark, Berliner Straße 11
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262 (Berliner Straße)</p> <p>18 Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 3, 22, 27, 33 (Berufsschulzentrum)</p> | <p>19 Karate Dojo Musokan e.V., Sporthalle Anton-Gruner-Schule
Lehrstraße 10
Buslinien: 1 (Röderstraße) / 6 (Adlerstraße)</p> <p>20 Kellerskopfschule Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 22 (Schillerstraße)</p> <p>21 Keramikwerkstatt Casselmann, Biebricher Allee 138
Buslinie: 38 (Rudolf-Vogt-Straße)</p> <p>22 Klangschmiede, Oranienstraße 24
Buslinien: 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)</p> <p>23 Küche der Mittelstufenschule Dichterviertel
in der Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße) / 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik)</p> <p>24 kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)</p> <p>25 Kunstarche Wiesbaden e.V., Im Rad 42
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>29 Parkplatz im Bahnhof, Idsteiner Straße
Buslinie v: 8 (Bahnhof)</p> <p>30 Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)</p> <p>31 Schloss Freudenberg, Freudenbergstraße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)</p> <p>32 Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)</p> <p>33 Sumi Krupp, Krähenweg 4a
Buslinie: 4 (Helmholtzstraße, Lorenz-Werthmann-Haus)</p> <p>34 Tee-Paradies Belis, Untere Albrechtstraße 14
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 30, 45, 46, 47 (Geschwister-Stock-Platz)</p> <p>35 Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)</p> <p>37 Wassersportverein Schierstein 1921 e.V.
Christian-Bücher-Str. 18, Schierstein
Buslinien: 18, 23 (Hafen) und 5, 9 (Reichsapfelstr., Rathaus)</p> |
|---|--|

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** ist am hinteren Ende des öffentlichen Parkplatzes

Das **Haus Konrad** befindet sich im Konrad-Adenauer-Ring 15.

Mit Bus und Bahn:

Aus dem Hauptausgang des Bahnhofs kommend, die Kreuzung davor diagonal überqueren (zum Bussteig C);

Bus Linie 8 Richtung „Steinberger Straße“ nehmen und an der 4. Haltestelle (Willy-Brandt-Allee / Volkshochschule) aussteigen.

Buslinien zum Europaviertel innerhalb Wiesbadens: 5, 8, 15, 18 und 38; zum Konrad-Adenauer-Ring: Haltestelle (Paulinenklinik): Buslinien: 5, 8 und 15.

vhs-Parkplatz im Europaviertel



Haus C, Alcide-de-Gasperi-Straße 1

Haus A, Alcide-de-Gasperi-Straße 4

Die Volkshochschule Wiesbaden hat einen größeren **Kundenparkplatz im Europa-Viertel** - in der Charles-de-Gaulle-Straße.

Bei Nutzung legen Sie bitte als Berechtigungsnachweis Ihre Teilnahmekarte sichtbar ins Auto. Knicken Sie die Karte so, dass Ihr Name, die Kursnummer, sowie Tag und Zeit sichtbar sind, Ihre persönlichen Daten aber geschützt sind.

Öffnungszeiten des Parkplatzes:
Mo-Sa: 7:30 - 22:00 Uhr



So finden Sie zur Villa Schnitzler

Mit dem Auto:

Von der A66 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Biebrich (NICHT: Biebrich/Industriegebiet); biegen in Richtung Stadtmitte auf die Biebricher Allee. Die Biebricher Allee ist eine Schnellstraße, auf der man nicht parken kann. Sobald Sie den 2. Ring überkreuzt haben, müssen Sie die nächste Gelegenheit rechts in die parallele, kleine Seitenstraße einbiegen, um sich einen Parkplatz zu suchen.

Mit dem Bus:

Aus dem Hauptausgang 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, Dirk Vielmeyer, Lucas Schwalbach, Dr. Hans-Achim Michna. Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooperiert: Helga Skolik

Nach §9 der Satzung mit beratender Stimme: der Direktor der Volkshochschule, Dr. Philipp Salomon-Menger, und der Leiter des Kulturamtes, Jörg-Uwe Funk.

Kontakt: Alcide-de-Gasperi-Str. 4, 65197 Wiesbaden
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Telefon: 0611/9889-0, Telefax: 0611/9889-200

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums ebenfalls erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und 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 Vertragserfüllung 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 Kursgebühr

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 weiter gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedwedem 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-Mailadresse 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 Prüfungsinststitute 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

komunale Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden 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 interessant 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 bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu 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 Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Tel.: 0611/9889-153,
E-Mail: datenschutz@vhs-wiesbaden.de

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Wiesbaden e.V.!

vhs Beitrittserklärung

Name, Vorname

Anschrift

Telefon/Mobil

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Jahresbeitrag (mind. 25,- €, ab...)

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift unter diese Beitrittserklärung erkenne ich die Bestimmungen der Satzung der Volkshochschule Wiesbaden e.V. an. Aufnahme von Mitgliedern: Gemäß § 4(1) können natürliche Personen nach Vollendung des 16. Lebensjahres die Mitgliedschaft erwerben. Gemäß § 4(3) entscheidet der Vorstand über die Aufnahme neuer Mitglieder.

Bearbeitung durch die Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Unterschrift Vorstand

Datum



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!



Information und Service

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

(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 Anmeldeende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvorvertrag 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 vor Kursbeginn die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmevereinbarung 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 Veranstaltungsvorvertrages 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 Teilnahmeurkarte 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, Ehrenamtscard-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 Ermäßigungs nachweise 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 Hausrordnung.

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 Werkstage 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, Firmenmeldungen 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 Werkstage 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 Werkstage 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 Urheberschutz

(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/datenschutzerklärung 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) Sollen 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).

NEU!

AB 7.3.2020 IN MAINZ!

boesner

KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



Frankfurt
Mainz
Mutterstadt
Perl
Saarbrücken
Trier

boesner Mainz
Mombacher Straße 40
D-55122 Mainz
E-Mail: mainz@boesner.com

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

Wir suchen
Mitmacher... m/w/d
...für Verkauf, Rahmenberatung
und Kasse. Lust? Dann bewirb Dich:
personal.mainz@boesner.com

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