



Sonderprogramm

Oktober 2020 – Januar 2021



**Gesundheit
und Natur**



„Neue Wege“



Gesundheit und Natur

Leitbild / Impressum

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.

Impressum

Das Programmheft der
vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr
i.d.R. im Juni und Dezember.

Anzeigenschluss:

jeweils 1. April und 1. Oktober

Anzeigen:

Barbara Steichert,
Telefon (0611) 9889-127

Redaktion:

Dr. Stephanie Dreyfürst, Tina Alické,

Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH

Layout: Birgit Letsch

Copyrigth Titel:

shutterstock © Von dugdax

Druck: Westdeutsche Verlags-
und Druckerei GmbH

Auflage: 5.000 Exemplare

VHS FÜR ALLE – VHS INKLUSIV

Wir arbeiten daran, unser Programmheft und unsere Webseite barrierefrei zu
gestalten.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte gerne an:

inklusiv@vhs-wiesbaden.de

(0611) 98 89-0

Personen mit Schwerbehindertenausweis gewähren wir 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.



Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

aus jeder Krise entstehen neue Wege: Da Ihre Gesundheit für uns an oberster Stelle steht, bedeutet dieser Weg in Corona-Zeiten, die Balance zwischen einem umfangreichen und hochwertigen Kursangebot und Ihrer Sicherheit zu finden.

Es ist daher notwendig, unsere Planung schnell und flexibel an die sich derzeit ständig verändernden Rahmenbedingungen anzupassen.

Daher finden Sie unsere Kurse zu Gesundheit und Wohlbefinden von Oktober 2020 bis Januar 2021 in diesem Sonderheft und wie gewohnt unter www.vhs-wiesbaden.de.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen diesen neuen Weg durch die Krise zu gehen und zu Ihrer Gesundheit beizutragen!

*Ihr Fachbereich Gesundheit und Natur
der vhs Wiesbaden*

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 Direktorin der Volkshochschule:
Dr. Stephanie Dreyfürst

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.



Gesundheit und Natur

- 3 Allgemeine Information
- 6 Natur
- 6 Ernährung und Kochen
- 7 Stilberatung und Kosmetik
- 8 Psychische Gesundheit
- 10 Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung
- 12 Entspannung und Körpererfahrung
- 14 Sport und Bewegung
- 20 Weiterbildung und Bildungsurlaub
- 20 Junge VHS
- 21 Datenschutzerklärung
- 22 Geschäftsbedingungen
- 23 Anfahrt

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 Ihr Wohlbefinden 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. Damit können Sie dazu beitragen, Ihre psychischen und physischen Ressourcen zu stärken, sich fit für Alltag und Beruf zu machen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

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.



Gesundheit und Natur

Allgemeine Informationen

► 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

Probestunden sind unter den geltenden Hygienebedingungen und wegen der verringerten Teilnehmerzahl derzeit leider nicht möglich.

► Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Aufgrund der weiteren Veränderung und Verschärfung der Bedingungen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention werden derzeit bestehende Präventionskurse noch zu Ende geführt, allerdings nicht mehr neu aufgelegt. Bitte erkundigen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Erstattung möglich ist und ob ggfs. andere Regelungen (z.B. Bonuspunkte-Programm) Ihrer Krankenkasse greifen.

► Bonuspunkte

Für viele Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung können Sie bei Krankenkassen Bonuspunkte sammeln. Wenden Sie sich daher bitte vor Kursbeginn zur Klärung möglicher Bonuspunkte an Ihre Krankenkasse. Bei Zustimmung Ihrer Krankenkasse legen Sie Ihr Bonusheft bitte zum Kursende im Sekretariat zum Abzeichnen vor. Die Kursleitungen sind dafür nicht zuständig.

Tina Aliche
Fachbereichsleitung

E-Mail:
talicke@vhs-wiesbaden.de



Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin

Tel.: 0611-9889-140
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de



Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeiterin

Tel.: 0611-9889-147
E-Mail: hmailaender@vhs-wiesbaden.de



**Für allgemeine Anfragen schreiben Sie uns auch gerne an
die E-Mail-Adresse: gesundheit@vhs-wiesbaden.de**

Firmenkurse und BGM

Wir bieten Firmen und Organisationen die Möglichkeit zur Kooperation im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Wir erarbeiten gerne eine passgenaue Lösung mit Ihnen.

Ansprechpartnerin: Heike Mailänder

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

► 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: www.vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen Seite 22



Gemeinsam gesund bleiben!

Zu Ihrem und unserem Schutz beachten Sie bitte folgende Hygieneregeln:



Sie dürfen das Gebäude nur ohne Krankheitssymptome (Husten, Schnupfen, Fieber usw.) betreten.



Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in den öffentlichen Bereichen (Foyer, Flure usw.) sowie in den Unterrichtsräumen vorgeschrieben.

Wenn Sie an Ihrem Platz sitzen, können Sie die Mund-Nasen-Bedeckung abnehmen.



Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand.

Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.



Beachten Sie das Einbahnstraßen-System.

Bodenmarkierungen wie Pfeile oder Linien sowie Schilder weisen Ihnen den Weg zu den Ein- und Ausgängen, Unterrichtsräumen usw.



Nutzen Sie den Aufzug bitte nur einzeln.



Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 – 30 Sekunden).



Husten und niesen Sie in die Armbeuge.

Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen Personen und drehen Sie sich weg.



Bitte bringen Sie sich Getränke und Essen von zu Hause mit.

Unsere Getränkeautomaten, Wasserspender und der Kiosk sind geschlossen.



Für die Pause gilt: Bilden Sie keine Gruppen und tragen Sie Ihre Wertsachen immer bei sich.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten. Bleiben Sie gesund.

Bei Fragen sprechen Sie uns an!

Info-Telefon: +49 (0)611 9889-0

E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

F.A.Q.s

Welche Maßnahmen ergreift die vhs Wiesbaden zu meinem Schutz?

Die vhs Wiesbaden hat ein umfassendes Hygienekonzept erstellt, das fortlaufend den aktuellen Gegebenheiten angepasst und mit dem Gesundheitsamt abgestimmt wird.

Das bedeutet z.B.

- Es gelten die allgemeinen Hygiene-regeln der vhs Wiesbaden e.V.!
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist reduziert und richtet sich grundsätzlich nach den Anordnungen des Gesundheitsamtes.
- Bei den Kursen gelten die jeweils aktuellen Abstandsregelungen. Bei Entspannungs- und Sportkursen sind z.B. (Matten-)Plätze auf dem Boden markiert.
- Alle Kursleitungen und Teilnehmen-den müssen für ihre Kurse eigene Sportmatten und für die Wege Mund-Nasen-Schutzmasken mitbringen. vhs-eigene Sportutensilien können leider im Moment nicht genutzt werden.

Warum gibt es meinen Kurs nicht mehr?

- Derzeit dürfen wir noch nicht alle gewohnten Kurse wieder durchführen, z.B. Kurse speziell für Risikogruppen, Kurse mit Nahrungs-zubereitung und viele Kurse, für die wir externe Räumlichkeiten nutzen. Wir hoffen daher auf die nächsten Lockerungen.
- Im Zuge des neuen Aufbaus des Fachbereichs wird zudem eine Überprüfung bestehender Kurse und Konzepte mit Blick auf die wissen-schaftliche Evidenz mit dem Ziel der Qualitätssicherung durchgeführt. Daher kann es sein, dass bestimmte Kurse nicht mehr angeboten werden.
- Auch bieten derzeit mehrere Dozent*innen keine Kurse an. Wir beraten Sie gerne zu neuen Angebo-tten und Alternativen.





Gesundheit und Natur

Natur / Ernährung und Kochen

► 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. In unseren Veranstaltungen geht es sowohl darum, Informationen zu unterschiedlichen Aspekten unserer Umwelt zu erhalten, als auch darum, das „Abenteuer Natur“ mit allen Sinnen zu erleben.



©hvw-FotoDisc

► Outdoor Cooking NEU

Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü

Einen ganzen Tag lang werden Sie in diesem Genusseminar selbst mit Hand anlegen. Beim Outdoor Kochevent erfahren Sie in einer kleinen Gruppe alles zum Thema Kochen auf dem offenen Feuer und Backen im Lehmbackofen. Outdoor-Cooking bedeutet ohne Elektrizität auskommen, die Wärme des Feuers spüren und archaische Kochmethoden ausprobieren. Dabei geht es nicht nur ums Grillen: Vieles kann über dem Feuer und seiner Glut gekocht, gegart oder geschmort werden. Von der leckeren Fleischpfanne und Gemüse aus der Flasche bis zum Beerencrumble aus dem Dutchoven oder leckerem Streuselkuchen aus dem Lehmbackofen. Das Outdoor Kochevent beginnt mit dem Feuermachen. Dann wird Gemüse geschnippelt, Pizza- und Kuchenteig geknetet, leckere Dips mit selbst gesammelten Wildkräutern werden zusammen gerührt. Während dessen köchelt im Topf schon ein leckeres Süppchen. Der kreativen Zusammenstellung eines Naturmenüs sind keine Grenzen gesetzt. Natur-Genuss pur und Gaumenfreude sind garantiert. Wir kochen und essen bis nix mehr geht – und das alles bei einem Gläschen Nahwein am gemütlichen Lagerfeuer!

Bitte mitbringen: Trinkbecher, Besteck, Suppenteller, scharfes Schneidemesser, Restedose

V80011 9,33 UStd. 99,- €
03.10.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Weitere Informationen und Kurse unter
www.vhs-wiesbaden.de

► 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.

V80110 5,33 UStd. 19,- €
Kursort: Dotzheim, 18.10.2020
So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

► Spiele für Katzen

Zu einem glücklichen Katzenleben gehören ausreichend Spiele und Beschäftigung. Jagen, Fangen, Anschleichen etc. sind normale Verhaltensweisen von Katzen, die sie ausleben müssen. Leider wissen manche Katzenhalter/innen nicht immer, wie sie richtig und abwechslungsreich mit ihrer Samtpfote spielen können. An dem Abend besprechen wir, welche Fülle es an Spielmöglichkeiten gibt (u.a. Fang-, Such- und Intelligenzspiele), wie Sie diese am besten einsetzen und worauf beim Spielen zu achten ist. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Spielzubehör für Ihre Katze selbst herstellen können. Die Dozentin ist Tierheilpraktikerin und Katzenpsychologin.

V80240 2,67 UStd. 13,- €
24.11.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Pamela Simon

► 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!

W86970 6 UStd. 30,- €
2 Sonntagnachmittage, ab 31.01.2021
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

► ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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. Daher umfasst unser Programm zum einen Kurse zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung, Angebote, die beim Gewichtsverlust unterstützen und Kurse zu neuen Erkenntnissen im Bereich Ernährung.



► Ernährungswissen

► Fit in den Herbst

NEU

Energiegladen durch Intervallfasten, Entspannung und Bewegung

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Ganzkörperworkout, Entspannung und Tipps zum Thema Intervallfasten und Entgiftung.

Es ist nicht nur wichtig, was Sie essen, sondern auch wann und wie. Intervallfasten ist für alle geeignet. Sie erfahren, wie Sie die Vorteile des Intervallfastens und des Entgiftens optimal nutzen, um sich wohl zu fühlen. Welche Vorteile eine pflanzliche Ernährung bietet, um in Kombination mit Intervallfasten, Entspannung und Bewegung gesund zu leben.

Die Kurse sind unabhängig voneinander buchbar.

V81080 4 UStd. 23,- €

24.10.2020

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Luisa Horn

Fit in den Frühling

W81080 4 UStd. 23,- €

09.01.2021

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Luisa Horn



Kosmetik © vhsArchiv

► STILBERATUNG UND KOSMETIK

Die Kurse zu Stilberatung und Kosmetik vermitteln theoretische und praktische Kenntnisse, wie das äußere Erscheinungsbild vorteilhaft und typgerecht gestaltet werden kann. Ziel ist es, das Selbstbild zu stärken und damit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen und im Besonderen am beruflichen Leben positiv zu beeinflussen.

unterstützen. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!

Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperfutse, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

V82020 8 UStd. 54,- €

25.10.2020

So, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Schmidt

► Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtlifting und Antifaltentraining

Unsere Veranlagung, Einstellung, Sicht- und Lebensweise spiegelt sich in unserem Gesicht und Körper wider. Sie wirken sich auf Ausdruck und auch auf die Elastizität unseres Gewebes aus. Zielgerichtetes Gesichtsmuskeltraining, das sog. Facelifting, kann das Abfließen von Stauungen und Schwellungen fördern, Falten mindern und das Gewebe straffen und festigen.

Gezielte und gut abgestimmte Gesichtsmuskelübungen werden in diesem Kurs trainiert. Die Einbeziehung der Körpermuskulatur unterstützt dieses Training. Gesichtsmassage und Lymphdrainage sowie Atem- und Entspannungsübungen begleiten diesen Prozess.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel zum Aufstellen, kleines Handtuch, Gesichtscreme oder -öl, bequeme Kleidung und warme Socken.

V82030 9,33 UStd. 55,- €

24.10.2020

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Heidi Roman

► 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 Wimperfutse, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte und Creme.

V82010 8 UStd. 54,- €

07.11.2020

Sa, 09:00 – 16:00 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

► Kochen und Backen – Länder, Jahreszeiten und Spezialkurse

Aufgrund der Corona-Situation können im Herbstsemester leider keine praktischen Koch-Kurse stattfinden. Wir hoffen sehr, dass wir das Kochen mit Ihnen im Frühjahr wieder aufnehmen können.



► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

V87170BU 07. – 11.12.2020 345,- €
s.S. 20



Gesundheit und Natur

Stilberatung und Kosmetik / Psychische Gesundheit

► 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 Lippenpflege und Massagölen 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. 15 bis 20 Euro für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

V82040 6 UStd. 28,- €
14.11.2020
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

► Hairstyling

Locken – Wellen – glatte Strähnen

Hier geht es um „der Widerspenstigen Zähmung“: Welche Frisur ist die richtige für mich? Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen u.a. 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.

V82050 8 UStd. 54,- €
29.11.2020
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Stil-Akademie

NEU

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Stil ist weit mehr als nur Kleidung, vielmehr eine innere Haltung. Den eigenen Stil zu kennen bedeutet, sich selbst besser kennenzulernen und die Wirkung auf andere einschätzen zu können – auch, wie stilettvoll ein bleibender Eindruck hinterlassen werden kann. Die tägliche Kunst, sich zu kleiden, ist in ihrer Wirkung auf Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden nicht zu unterschätzen. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam neue Zugänge zum eigenen Stilbewusstsein, identifizieren unser Stilprofil, überdenken eingeschlichene Styling-Routinen und lernen mit viel

Inspiration, Sicherheit und Hintergrundwissen, authentische Lieblingslooks für unseren individuellen Ausdruck zu kreieren. Ein Begleitmanual kann optional für 8 € im Kurs erworben werden. Die Dozentin ist Gestalterin für visuelles Marketing / zertifizierte Stilberaterin. Bitte mitbringen: Ein Lieblingskleidungsstück.

W82110 14,67 UStd. 68,- €
1 Wochenende
Sa, 06.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 07.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

- Wie gehe ich mit „schwierigen“ Mitmenschen um?

- Was passiert in der Pubertät?

Neben theoretischen Informationen sollen die Fragen und Erfahrungen der Teilnehmer/innen und praktische Anwendungsmöglichkeiten im Mittelpunkt stehen.

V83010 10,67 UStd. 58,- €
4 Abende, ab 01.12.2020
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► 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. Mit Hilfe eines ausführlichen Skripts kann das Gelernte weiter zu Hause geübt und angewendet werden.

V83100 2,67 UStd. 13,- €
19.10.2020
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

► 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

V83120 16 UStd. 86,- €
1 Wochenende
Sa, 21.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 22.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

► PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Veranstaltungen vermitteln psychologisches Grundlagenwissen, beschäftigen sich mit dem psychischen Erleben des Einzelnen und stellen Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung vor. Dabei wird das Zusammenspiel von sozialen, gesellschaftlichen und individuellen Einflüssen 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.

► Psychologie zum Kennenlernen

NEU

Die Psychologie beschäftigt sich – in der Forschung, im Beschreiben, im Behandeln – mit dem Erleben und dem Verhalten des Menschen:

- Warum tun wir etwas?
- Was treibt uns an?
- Wie kommen Gefühle zustande und wie beeinflussen sie uns?
- Welche Wirkung haben Gruppen auf uns?
- Wieso sind wir so, wie wir sind?

Die Psychologie liefert Erkenntnisse, mit deren Hilfe wir uns und unsere Mitmenschen besser verstehen können. In diesem Kurs geht es um Ergebnisse und auch Methoden der Psychologie, aber auch um konkrete Alltagsfragen, z.B.:

- Warum haben wir manchmal ein anderes Bild von uns als andere?
- Was ist ein Test – und taugen „psychologische“ Tests in Zeitschriften etwas?
- Was ist eigentlich eine „psychische Störung“?
- Wie finde ich eine/n gute/n Psychotherapeutin und wann sollte ich einen suchen?

Weitere Informationen und Kurse unter www.vhs-wiesbaden.de



► 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.

V83130 3 UStd. 14,- €
09.11.2020
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 gestern 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.

V83140 2,67 UStd. 12,- €
22.10.2020
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

► Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein Instrument, um sich selbst und damit das eigene Wohlbefinden zu beeinflussen. 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 – Hokusokus, 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.

V83142 12 UStd. 62,- €
4 Abende, ab 05.11.2020
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

► Selbsthypnose

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.

W83144 4,33 UStd. 16,- €
16.01.2021
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Verena Herbertz

NEU

► Die anderen und ich

gesunder Umgang im menschlichen Zusammenleben

Wir leben alle in mehr oder weniger ausgeprägten, intensiven Beziehungen zu einer Vielzahl von Menschen – niemand ist wirklich (immer) alleine. Wie gestalten wir diese Beziehungen – so, dass es uns gut geht, dass wir mit andern gut zurecht kommen und alle von den Beziehungen profitieren können.

Wir können unser Zusammenleben und unsere Kontakte – in der Familien, mit Kolleg*innen, mit Freund*innen, mit der Nachbarschaft usw. – gut und zufriedenstellend gestalten, wenn wir auf gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung achten und sie auch äußern eigene Grenzen und die anderer wahrnehmen und beachten.

Nachgeben, aber auch fordern können Kompromisse eingehen, aber auch eigene Standpunkte vertreten können freundlich sind und zuhören und uns einfühlen können und eigene Fehler und die anderer nicht verteufeln, sondern den Nutzen darin sehen können.

Wie kann das gelingen? Was müssen wir dafür tun, wie uns verhalten? Was können wir lernen? Um solche Fragen, um Techniken, Tipps und die zugrundeliegende Haltung dreht sich dieser Kurs.

V83321 10,67 UStd. 58,- €
4 Abende, ab 04.11.2020
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

NEU

► Pubertät

– Aufbruch in eine neue Welt

Kinder – und deren Eltern – geraten mit dem Einsetzen der Pubertät in eine neue, oft als schwierig erlebte Welt. Vieles ändert sich: Der Körper und sein Wahrnehmen, das Verhältnis zu den Eltern, das Denken, die Gefühle spielen manchmal verrückt, Freundschaften entstehen, viele verlieben sich das erste Mal, kurz: Das Leben wird anders.

Was alles so passiert und wie man gut und gelassen damit umgehen kann, wie diese Zeit für alle ein Gewinn sein kann, wird in diesem Kurs behandelt. Erfahrungen der Teilnehmer/innen werden gerne mit aufgenommen.

Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

V83330 4 UStd. 16,- €
28.10.2020
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► 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 dazu ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

W83540 5,33 UStd. 20,- €
2 Abende, ab 28.01.2021
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.



Gesundheit und Natur

Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung

► METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION 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.

V84010 3 UStd. 14,- €
26.10.2020
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Weitere Informationen zum Kursangebot unter www.vhs-wiesbaden.de

ONLINEKURSE

► Telemedizin, Apps und Co. – Digitalisierung und die Zukunft der Gesundheit **NEU**

Der Fachkräftemangel ist schon längst in der Gesundheitsversorgung angekommen: Auch in Wiesbaden behandeln immer weniger Hauptsärzt*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. Durch Corona arbeitet mittlerweile die Hälfte der allgemeinmedizinischen Praxen mit Online-Angeboten.

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 eige-

Das Thema Gesundheit ist Teil der gesellschaftlichen Diskussion, ob in den Medien, im Beruf oder im Privaten. Dabei geht es 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 umfassende Informationen und

praktische Übungen zu vielen Themen rund um die Gesundheit. Die Angebote der Volkshochschule sind jedoch nicht als Therapie geeignet, sondern dienen Ihrer Information mit dem Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und Sie zu ermutigen, sich stark für Ihre eigenen Gesundheitsinteressen zu machen.

Kleeblatt-Elena100©
shutterstock



► 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?

nen 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.

V84030 2 UStd. Gebührenfrei
31.10.2020
Di, 14:00 – 15:30 Uhr
Dr. Susanne Springborn

► Gesund und effizient arbeiten im Home Office

Mobiles Arbeiten war in Deutschland lange Zeit kein Thema. Doch das Coronavirus hat dafür gesorgt, dass das Home Office plötzlich zur echten Alternative wird. Die Möglichkeiten für effizientes Arbeiten von zu Hause sind häufig größer als viele denken – vorausgesetzt, man übt den Umgang mit den Ablenkungen der eigenen vier Wände. Der Kurs unterstützt Sie dabei, sich und Ihre Arbeit zu strukturieren und sich dabei langfristig wohlzufühlen. Sie erhalten u.a. Tipps zu:

- Arbeitsplatz-, Aufgabenmanagement und Pausenmanagement
- Home Office mit Kind
- Übungen zur Entspannung von Nacken, Schultern und Augen

V89001 4 UStd. 28,- €
Sa, 31.10.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
So, 01.01.2021, 10:00 – 11:30 Uhr
Patricia Wohner

► Workout am Schreibtisch – Übungen für Rücken, Nacken und Augen

Wer viel am Schreibtisch sitzt und viel am Bildschirm arbeitet, leidet häufig an Rückenschmerzen, unter Bewegungseinschränkungen und setzt seine Augen einer großen Belastung aus. In diesem Online-Kurs trainieren wir durch gezielte Übungen die Rückenmobilität und wirken Bewegungsdefiziten entgegen. Die unkomplizierten Übungen für Nacken, Schultern, Rumpf und Rücken beinhalten Lockerungs-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Massageübungen und lassen sich gut in den Büroalltag integrieren. Einfache Augenübungen sowie Entspannungsübungen runden unser Workout ab.

V89002 4 UStd. 28,- €
3 Abende, ab 27.10.2020
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Wohner



Antworten auf diese Fragen erhalten Sie an diesem Info-Abend! (Der Vortrag „Psychoneuroimmunologie“ ist keine Voraussetzung.)

V84015 3 UStd. 14,- €
02.11.2020
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Auf den Körper hören

Der Kurs für gestresste Menschen
Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet.

Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.

Der körper- und praxisorientierte Kurs umfasst:

- Entspannung und Hinwendung zum Körper
- Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
- Selbstwertschätzung
- Kommunikationsstile
- Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
- Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).

Bitte mitbringen: Socken und Decke.

V84000 8 UStd. 50,- €
21.11.2020
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Fit und gesund in Alltag ...

Bildungsurlaub
V87180BU 23. – 27.11.2020 345,- €
s.S. 20

vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.

V84140 8 UStd. 50,- €
1 Wochenende
Fr, 23.10.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.10.2020, 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: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

V84160 9,33 UStd. 64,- €
05.12.2020
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Beckenbodengymnastik

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:

- Senkung von Gebärmutter und Blase
 - unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
 - Einschränkung der sexuellen Empfindung
- Inhalte dieses Kurses sind:

- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Die meisten Übungen werden im Liegen durchgeführt. Bitte mitbringen: eigene Matte, ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

V84180 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 04.11.2020
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer



Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

► ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Dieses Phänomen ist mittlerweile mittlerweile in der Gesellschaft angekommen.

Mit unseren Angeboten im Bereich „Entspannung und Körpererfahrung“ möchten wir Sie bei Ihrer Lebensführung in Balance unterstützen.

Wir eröffnen Ihnen Möglichkeiten, unterschiedliche Entspannungsverfahren kennenzulernen. Probieren Sie selbst, was Ihnen gut tut.

► Wege zur Ruhe – Meditation und Achtsamkeit

► Meditation im Alltag – Herausforderung und Chance

NEU

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

Eine praktische Meditationsübung rundet den Abend ab.

In Kooperation mit der Academie Kloster Eberbach. Anmeldung erforderlich!

V85040 10,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
19.11.2020
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Marcus Lübbing

► Einführung in die Meditation

Meditation ist anders und mehr als reine Entspannung. Es ist die Erfahrung unserer eigenen Mitte, wo unser ganzes Sein ruht, wir aber ganz lebendig sind. In innerer Achtsamkeit in der Gegenwart können wir so am Leben aktiv teilnehmen, ohne uns selbst und andere zu bewerten. Sie werden unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen. Neben einer Einführung in die Entwicklungsgeschichte und die Auswirkungen der Meditation erfahren wir im Üben deren Sinn und nehmen praktische Tipps mit. An jeweils einem Abend widmen wir uns einer anderen Tradition der Meditation: aus dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Islam (Sufi) und auch den neuen Formen von Meditation. Seien Sie auf Neues in Ihrem Innen gespannt – Achtsamkeit schließt nichts aus! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Matte, lockere Kleidung, Socken, Kissen und Decke, Meditationskissen falls vorhanden.

V85035 13,33 UStd. 63,- €
5 Abende, ab 09.11.2020
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Goßlich

► Stressabbau im Alltag

Entspannung mit 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 Meditationen können uns dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, unseren Körper, unsere Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und damit unser Leben zu entschleunigen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken und Decke.

V85045 10,67 UStd. 46,- €
4 Abende, ab 30.10.2020
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

W85045 13,33 UStd. 56,- €
4 Vormittage, ab 16.01.2021
Sa, 10:00 – 12:30 Uhr
Ulla Reiss



► 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: eigene Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

V85115 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 26.10.2020
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

W85110 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 28.01.2021
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss

► Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J. H. Schultz ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit innerem Stress besser umzugehen. Das kann u.a. kleine und größere körperliche Beschwerden lindern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb wird auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation im Kurs vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des AT.

Die Dozentin ist Diplom- und Entspannungspädagogin.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und Decke.

V85125 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 29.10.2020
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Annette Kaiss



W85120 16 UStd. 68,- €

8 Abende, ab 25.01.2021
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss

► 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.

W85340 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 11.01.2021
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

W85360 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 11.01.2021
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

W85430 24 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 12.01.2021
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

W85510 24 UStd. 84,- €

12 Vormittage, ab 13.01.2021
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

V85441 16 UStd. 56,- €

8 Abende, ab 20.10.2020
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring
Kein Kurs am 24.11.2020

V85641 16 UStd. 56,- €

8 Abende, ab 22.10.2020
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

W85440 18 UStd. 63,- €

9 Abende, ab 12.01.2021
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Yvonne Kesselring

W85640 18 UStd. 63,- €

9 Abende, ab 14.01.2021
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Yvonne Kesselring

V85574 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 20.10.2020
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Quynh Le-Becker

W85572 20 UStd. 70,- €

10 Vormittage, ab 12.01.2021
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Quynh Le-Becker

V85450 14 UStd. 49,- €

7 Abende, ab 20.10.2020
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

V85601 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 22.10.2020
Do, 09:15 – 10:45 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

W85600 18 UStd. 63,- €

9 Vormittage, ab 14.1.2021
Do, 09:15 – 10:45 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

V85569 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 19.10.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Martha Adame Sutter

W85568 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 18.01.2021
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Martha Adame Sutter

W85711 20 UStd. 70,- €

10 Vormittage, ab 15.01.2021
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Gabriele Schulte

W85712 20 UStd. 70,- €

10 Vormittage, ab 15.01.2021
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr
Gabriele Schulte

► Hatha-Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperfürübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpererfühl, 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.

V85811 16 UStd. 56,- €

8 Vormittage, ab 19.10.2020
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Gabriele Schulte

W85811 18 UStd. 63,- €

9 Vormittage, ab 11.01.2021
Mo, 09:30 – 11:00 Uhr
Gabriele Schulte

► 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 Hüften oder Knie) können alternative Übungen angeboten werden. Meditation und Tiefenentspannung runden das Programm ab. Achtsamkeitsübungen verbessern die Konzentration, Dehnübungen und Kräftigungsübungen verschaffen ein gutes Körpererfühl.

W85820 20 UStd. 70,- €

10 Nachmittage, ab 13.01.2021
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabriele Schulte

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

Entspannung und Körpererfahrung / Sport und Bewegung

► Rückenyoga

Während beim „normalen“ Yoga viele Übungen problematisch bei Rückenbeschwerden sind, werden beim Rücken-Yoga gezielt Asanas eingeübt, die sich schonend und stärkend auf den Rücken auswirken können. Ziel ist es, die Stabilität und Flexibilität des Rückens zu stärken. Gleichzeitig können die Haltung verbessert werden. Auch psychische Belastung in Form von Stress können über Verspannungen der Auslöser von Rückenbeschwerden sein. Yoga kann dabei helfen, Stress abzubauen und Geist und Körper zu entspannen.

V85575 10,67 UStd. 40,- €
8 Vormittage, ab 20.10.2020
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Quynh Le-Becker

W85573 13,33 UStd. 49,- €
10 Vormittage, ab 12.01.2021
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Quynh Le-Becker

► Ashtanga Vinyasa Yoga

Ashtanga Yoga ist die Mutter aller dynamischen Yogastile und vereint Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Der Kurs basiert auf der Ashtanga Yoga Innovation (AYI®) Methode nach Dr. Ronald Steiner. AYInnovation baut eine Brücke zwischen dem traditionellen, indischen Übungssystem und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, insbesondere aus den Bereichen Medizin, Bewegungslehre und Psychologie. Zentrale Bestandteile sind die Atmung, Bandhas (Muskelkontraktionen) und Drishti (Blickpunkte). Durch das Zusammenspiel lernt der Geist sich zu fokussieren. Es kann ein meditativer Bewegungsfluss entstehen. Ashtanga Yoga eignet sich für Menschen jeden Alters, die Spaß an der Bewegung haben.

W85450 14 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 12.01.2021
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller
Kein Kurs am 29.04.2021!

Zu den Yogilates-Kursen
s. Seite 15 gegenüber!

► 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.

V85843 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 21.10.2020
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

W85842 18 UStd. 63,- €
9 Abende, ab 13.01.2021
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Yvonne Kesselring

► SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung und Sport bereichern unser Leben und individuelles Wohlbefinden. Sie beugen zahlreichen Krankheiten 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. Auch die soziale Komponente gemeinsamer Bewegung kann dazu beitragen, die eigenen Ressourcen zu stärken und den Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags gelassener gegenüberzutreten.

Unsere Bewegungsangebote 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.

► Gymnastik und Fitness (inkl. Zumba®)

► Sport für Herren

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitnesstraining zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stationstraining oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. So soll ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten in freudvoller Weise geleistet werden. Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

V86201 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 23.10.2020
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► Fit im Alltag

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

V86231 13,33 UStd. 47,- €
10 Abende, ab 30.11.2020
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

► Callanetics Ganzkörpergymnastik

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

W86260 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 19.01.2021
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

W86265 14,67 UStd. 52,- €
11 Abende, ab 19.01.2021
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

► Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.



V86291 13,33 UStd. 47,- €
 10 Abende, ab 30.11.2020
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freida Börgers, Krankengymnastin

► Bauch- und Rückenfit

In diesem gezielten Training für den ganzen Körper und v.a. für 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. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränke

V86430 10,67 UStd. 40,- €
 8 Abende, ab 19.10.2020
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

► Rückenfit mit Core-Training

Mit sanften Übungen stärken wir den Rücken und zugleich die Körpermitte als wichtiges Gengewicht 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.

V86297 8 UStd. 30,- €
 6 Vormittage, ab 04.11.2020
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

W86296 14,67 UStd. 52,- €
 11 Vormittage, ab 13.01.2021
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

► Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie zur Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“) und des Rückens kennen.

Einsteiger

W86315 14,67 UStd. 52,- €
 11 Abende, ab 12.01.2021
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

W86317 13,33 UStd. 47,- €
 10 Abende, ab 20.01.2021
 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Mira Krummenauer

V86325 10,67 UStd. 38,- €
 8 Abende, ab 22.10.2020
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Adame Sutter

W86324 12 UStd. 43,- €
 9 Abende, ab 21.01.2021
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Adame Sutter

Aufbaukurse

W86325 14,67 UStd. 52,- €
 11 Abende, ab 12.01.2021
 Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann



► Yogilates

Die Kombination aus fließendem Vinyasa Yoga sowie kräftigenden und stabilisierenden Pilatesübungen nach Joseph Pilates verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und fördert die körperliche und geistige Entspannung. So können Sie Ihren Körper straffen und stärken sowie Kraft aus der bewussten Atmung schöpfen und die Eigenwahrnehmung fördern. Bitte mitbringen: eigene Matte, Getränk, Handtuch oder flaches Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

W86361 14,67 UStd. 52,- €
 11 Abende, ab 12.01.2021
 Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Bianca Edelmann

Yogilates am Wochenende

Yogilates zum Kennenlernen und Üben am Wochenende!

V86364 4,67 UStd. 20,- €
 1 Samstag, ab 28.11.2020
 Sa, 11:00 – 15:00 Uhr
Bianca Edelmann

NEU

► ZENbo ®

ZENbo® Balance vereint Bewegungselemente aus dem Yoga mit klassischen Entspannungsverfahren und Meditation. Die Anfangsmeditation erleichtert den Einstieg in die Stunde. Sanfte und langsam ausgeführte Bewegungen gleichen die Spannung im Körper aus. Sie kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. ZENbo® Balance ist ein Konzept für „Jedermann“. Es ist leicht einzuüben und zeigt meist schnelle Erfolge, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Bewegungs- oder Entspannungsverfahren gemacht haben.

V86433 10,67 UStd. 40,- €
 8 Abende, ab 19.10.2020
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Agel

NEU

► Back in shape!

Die Zeit ist reif, wieder etwas für sich zu tun und den eigenen Körper zu spüren. Trainieren Sie mit uns in einer kleinen Gruppe und stärken Sie Ihre Muskeln mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Verbessern Sie Ihre Flexibilität durch gezielte Übungen und Stretching. So trainieren Sie mit uns Ihren gesamten Körper und kurbeln Ihr Herz-Kreislauf-System an. Bald können Sie sich wieder rundherum fit und „back in shape“ fühlen!

Bitte Sportsachen, Handtuch und 0,5l Wasser mitbringen.

V86311 10 UStd. 38,- €
 vhs, Haus B
 5 Vormittage, ab 21.10.2020
 Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Michaela Tsolaki



► 20-20-20 – Kombinationstraining

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.

W86422 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 22.10.2020

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Quynh Le-Becker

W86421 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 14.01.2021

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Quynh Le-Becker

► Power-Workout durch Intervaltraining

Gängige Kräftigungsübungen, besonders der großen Muskelgruppen, werden in hochintensivem Intervaltraining durchgeführt! Im sogenannten Tabataprinzip wechseln sich 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause über jeweils vier Minuten ab. Im Gegensatz zum normalen Ausdauertraining sind Tabatas die ultimative Fettschmelze, denn sie sorgen für einen erheblichen Nachbrenneffekt, weil der Grundumsatz (also der Kalorienverbrauch am Tag) für bis zu 24 Stunden steigt. Das intensive Training ist für alle geeignet, die Spaß daran haben „alles zu geben“ – so wie er oder sie es am besten kann – sowohl für Männer als auch für Frauen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

W86441 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 14.01.2021

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

Tatjana Battiste

Kein Kurs am 18.03.2021!

► Ganzkörperworkout

NEU

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, Wasser, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

W86456 20 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 14.01.2021

Do, 19:00 – 20:30 Uhr

Luisa Horn

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

► 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.

W86461 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 14.01.2021

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Tatjana Battiste

Kein Kurs am 19.03.2021!

► 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.

V86439 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 22.10.2020

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

W86438 13,33 UStd. 47,- €

10 Abende, ab 14.01.2021

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

► Fit mit Kick- und Thaiboxen

NEU

Bei diesem Ganzkörpertraining kommen alle so richtig ins Schwitzen. Elemente des Muay Thai und des Kickboxens, Schlagkombinationen und Kickbewegungen, wie Faust-, Knie- und Ellenbogenstöße sowie Lowkicks, werden in der Gruppe an Pratzen und Schlagpolstern trainiert. Auspowern und überschüssige Pfunde loswerden stehen im Vordergrund. Dieser Kurs ist das ideale Ganzkörper-Fitness-Programm für Körper und Geist. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert! Einsteiger*innen und Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Einfach Sportkleidung- und Schuhe, Wasser und Handtuch mitbringen – los gehts!

V86470 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.10.2020

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Dzenan Mustafic

W86470 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 12.1.2021

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Dzenan Mustafic

► Boxen, Fitness und Fun

NEU

Lets get ready to rumble – immer mehr Sportler geben im Studio an Pratzen und Sandsack so richtig Gas! Nicht ohne Grund: Fitnessboxen ist eine der höchst effektivsten Trainingsmethoden, um so richtig in Form zu kommen, überschüssige Pfunde los zu werden und dabei macht es noch richtig Spaß! Bei diesem Kurs werden Elemente aus verschiedenen Sportarten, wie Tae-Bo, Aerobic und natürlich auch Boxen verknüpft. Dieses optimale Ganzkörpertraining ist das ideale Fitness-Programm für deinen Körper und Geist! Einsteiger*innen und Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Einfach Sportkleidung- und Schuhe, Wasser und Handtuch mitbringen – los gehts!

V86480 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.10.2020

Di, 18:30 – 19:30 Uhr

Dzenan Mustafic

W86480 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 12.01.2021

Di, 18:30 – 19:30 Uhr

Dzenan Mustafic

► Selbstverteidigung

Kein Opfer werden –
Selbstverteidigung im Alltag

V86490 10,67 UStd. 40,- €

8 Abende, ab 20.10.2020

Di, 19:30 – 20:30 Uhr

s.S. 18



► 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.

W86514	13,33 UStd.	50,- €
10 Abende, ab 11.01.2021		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
V86515	8 UStd.	30,- €
6 Abende, ab 02.11.2020		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
W86537	13,33 UStd.	50,- €
10 Abende, ab 13.01.2021		
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr		
<i>Maria Weißer</i>		
W86534	13,33 UStd.	50,- €
10 Abende, ab 13.01.2021		
Mi, 16:30 – 17:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
W86535	13,33 UStd.	50,- €
10 Abende, ab 13.01.2021		
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
V86536	10,67 UStd.	40,- €
8 Abende, ab 21.10.2020		
Mi, 16:30 – 17:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
V86538	10,67 UStd.	40,- €
8 Abende, ab 21.10.2020		
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
V86555	8 UStd.	30,- €
6 Abende, ab 06.11.2020		
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

W86554 13,33 UStd.

10 Abende, ab 15.01.2021

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

W86564 17,33 UStd.

13 Vormittage, ab 23.01.2021

Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Maria Weißer

► 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.

V86581 13,33 UStd.

10 Vormittage, ab 02.11.2020

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Julia Dreger

W86582 14,67 UStd.

11 Vormittage, ab 12.01.2021

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

V86583 8 UStd.

6 Vormittage, ab 03.11.2020

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

W86585 13,33 UStd.

10 Nachmittage, ab 15.1.2021

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

V86586 8 UStd.

6 Nachmittage, ab 06.11.2020

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

► 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.

W85075 8 UStd.

16.01.2021

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 gedeckt.

Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

W86630 13,33 UStd.

10 Abende, ab 12.01.2021

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Kein Kurs am 16.02.2021!

Weitere Informationen und Kurse unter
www.vhs-wiesbaden.de



Gesundheit und Natur

Sport und Bewegung

► 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

W86641 16,67 UStd. 68,- €
10 Abende, ab 13.01.2021
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Aufbaukurs

W86646 16,67 UStd. 68,- €
10 Abende, ab 13.01.2021
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira



Tanzgruppe, depositphotos © Syda Productions

► 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.

W86650 16,67 UStd. 68,- €
10 Abende, ab 12.01.2021
Di, 18:45 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik
Kein Kurs am 25.02.2020!

► 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 Basislemente 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.

► Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung

Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Steptanz ist leicht: Die Basischritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festzuhaltende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle.

V86680 8 UStd. 86,- €
Fiddle & Feet School of Dancing, Dantestraße 1
1 Wochenende
Sa, 07.11.2020, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 08.11.2020, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

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.

► Selbstverteidigung und Kampfsport

► Kein Opfer werden! – Selbstverteidigung im Alltag **NEU**

Wer kennt es nicht: Abends zur Weihnachtsfeier über den Campus laufen, nachts vom Bahnhof nach Hause, die Kinder vom Sport abholen, durch die Tiefgarage zum Auto, von der Bar zur Haltestelle, – plötzlich mehrere unbekannte Personen. Bin ich in Gefahr? Was kann ich tun? Wann wehre ich mich? Was sollte ich sein lassen? Wie hänge ich einen Verfolger ab? Um solchen Situationen trotzen zu können, bietet dieser Kurs unter professioneller Anleitung die Verbesserung des Gefahrenradars, nonverbaler und verbaler Kommunikation, den Aufbau von Selbstbewusstsein, sowie einer effektiven Selbstverteidigung. In finalen Situationstrainings werden Theorie und Praxis verknüpft, um das Erlernte direkt anzuwenden

V86490 10,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 20.10.2020
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
Dzenan Mustafic

W86490 10,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 12.01.2021
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
Dzenan Mustafic

Weitere Informationen und Kurse unter
www.vhs-wiesbaden.de



► Sport Spezial

► 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.

V86820 26,67 UStd. 80,- €
10 Abende, ab 19.10.2020
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer



Boot ©Sumi Krupp

Prüfungskosten: ca. 148,- €

Sehtest: ca. 20,- €

Fachbuch: ca. 20,- €

Praxisfahrstunden: 20,- € 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: 0611-466858).

Prüfungstag: voraussichtlich Juni 2021.

Keine Ermäßigung möglich!

Bitte zum 1. Kurstermin Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mitbringen. Buchkauf gegen bar am 1. Kurstermin möglich.

W86930 24 UStd. 135,- €
6 Theorietermine, 23.03., 30.03., 20.04.,
27.04., 04.05., 11.05.2021
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

samtgruppe am Mo, 09.11. und Di, 10.11.2020, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr. Hinzu kommen zwei weitere Abende für Gerätepraxistraining in Kleingruppen. Kleingruppe A am Mo, 16. und 23.11.2020, Kleingruppe B am Di, 17. und 24.11.2020 – jeweils 18:30 – 21:30 Uhr.

Kursort: Sprechfunk-Seminarraum, Krähenweg 4a, 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, Lalasa Lezius

► Kurs E

Wetterkunde für Jedermann – Die Sprache der Wolken und des Himmels

W86970 6 UStd. 30,- €
So, ab 31.01.2021 s.S. 6

► Kurs H

SKS – Der Sportküstenschifferschein

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 am 07.12.2020. (gebührenfrei): Bitte separat unter Kursnummer V86980 anmelden!

► Wassersport

► Kurs A 2 – Sportbootführerschein (SBF) 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 z.B. in Wiesbaden-Schierstein abgenommen werden kann. 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

► Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Kommunikatives Notfalltraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten

Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschiffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste. Wenn die SRC-Prüfung bestanden ist, wird Ihnen die UBI Binnen-Prüfung vereinfacht.

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 Ge-



Gesundheit und Natur

Ausbildung / Bildungsurlaub / Junge VHS

Prüfungstermine ab März 2021
 Kursgebühr 230,- €, zuzüglich Prüfungsgebühren (74,- €) und zahlreiche Lehrmaterialien, die zum Kursbeginn am 14.01.2021 gekauft werden können. Info-Telefon: 0611 466858 (Kursleiter)
 Keine Ermäßigung möglich!

Infoabend

Bitte separat zum Info-Abend anmelden.

V86980 1,33 UStd. Eintritt frei
 07.12.2020
 Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs H

W86980 65,33 UStd. 230,- €
 11 Theorietermine, ab 14.01.2021
 Do, 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.,
 18.02., 25.02.2021, 18:30 – 21:30 Uhr
 So, 17.01., 31.01., 14.02., 28.02.2021,
 10:00 – 14:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

► WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

► Ausbildung

► Mediationsausbildung

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. Die gute Bewältigung von Konflikten kann zur Reduktion erheblicher Stressoren und damit auch zur psychischen Gesunderhaltung beitragen. Durch das Verfahren der Mediation in der Vermittlung durch eine*n Mediator*in 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.

V87025 160 UStd. 2300,- €
 vhs, Haus A
 7 WE + 1 BU, ab 20.11.2020
 Fr, 18:00 – 15:00 Uhr
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Dorothee Katzberg

► Stornobedingungen für Bildungsurlaube

Eine Abmeldung ist schriftlich bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Rücktritt innerhalb von 4 Wochen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr fällig. Bei Abbruch des Bildungsurlaubs nach Kursstart oder nur teilweisem Besuch wird die volle Kursgebühr (345 €) fällig.

► Bildungsurlaub

► Fit und gesund in Alltag und Beruf NEU

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 selbstständig durchgeführt werden können. Ergänzend wird auf gesunde Ernährung, auch am Arbeitsplatz, eingegangen, um die Gesundheit weiter zu fördern. In diesem Bildungsurlaub 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.

Für diesen Bildungsurlaub gelten die Stornobedingungen siehe Kasten oben rechts. 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

► Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist fast selbstverständlich geworden. Die daraus entstehenden Belastungen werden kaum noch wahrgenommen. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.

In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungübungen 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.

Für diesen Bildungsurlaub gelten die Stornobedingungen siehe Kasten oben rechts.

Bitte vor Kursbeginn im Internet über Parkmöglichkeiten informieren, falls das Kombiticket nicht genutzt wird.

V87190BU 40 UStd. 345,- €
 5 Tage, ab 07.12.2020
 Mo, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss

► JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

► Starke Muskeln – starke Mädchen NEU

Mit unterschiedlichen Trainingseinheiten steigern wir die allgemeine Ausdauer und verbessern Koordination und Konzentration. Wir stärken unsere Muskeln und können somit unseren Körper besser wahrnehmen. Bei vielen baut sich dadurch mehr Selbstbewusstsein auf. Zuerst wärmen wir uns auf und spielen danach Mini-Frisbee, um den Kreislaufs richtig anzukurbeln. Dann folgt das Training mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Zum Schluss wird noch entspannt und gedeckt.

Für alle Mädchen von 12–16 Jahren
 Bitte Sportsachen, eigene Matte oder weiteres Handtuch, Handtuch und 0,5l Wasser mitbringen.

V89900 8,33 UStd. 38,- €
 vhs, Haus A
 5 Nachmittage, ab 20.10.2020
 Di, 16:30 – 17:45 Uhr
Michaela Tsolaki

Weitere Informationen und Kurse unter www.vhs-wiesbaden.de

Gesundheit und Natur

Datenschutzerklärung / Sepa-Lastschriftmandat



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: die Direktorin der Volkshochschule, Dr. Stephanie Drey-Fürst, 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 Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, muss eine persönliche

Anmeldung unter Zahlung der 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 weder 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 jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleichermaßen 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 Unternehmern 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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch

die Agentur für Arbeit oder das kommunale Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zu übertragen, der die Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren 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 letztemaliger 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 zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Tel.: 0611/9889-153,
E-Mail: datenschutz@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



Gesundheit und Natur

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

(Stand: 20.08.2019)

§ 1 Allgemeines

- 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.
- Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 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.
- 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

- Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.
- Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist vor Kursbeginn die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeverklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.
- Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen werden.
- Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.
- Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- Nach Buchung erhalten Sie eine Teilnahmekarte als verbindliche Buchungsbestätigung per Post. Wenn die Karte nicht innerhalb von vier Werktagen bei Ihnen eingegangen ist, melden Sie sich bitte umgehend unter Telefon 0611 – 9889 0.

§ 3 Entgelt

- 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.
- Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.
- Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
- 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

- 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 Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.
- 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

- 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.
- Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- 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.
- 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.
- Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.
- 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

- Bei Abmeldung bis 11 Werkstage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.
- 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.
- 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.
- Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, Firmenanmeldungen sind ausgenommen.
- 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.
- 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.
- Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

- 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.
- 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

- 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.
- Jede/ Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

- Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen der Datenschutzgrundverordnung in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de/datenschutzerklaerung und in diesem Programmheft. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu.

§ 12 Haftung

- Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schulhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schulhaften 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

- Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.
- Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgethandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.
- 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.



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.

100 JAHRE



Plakat mit freundlicher Unterstützung des Stadtarchivs Wiesbaden

VHS Wiesbaden

**Nächstes Jahr wird die vhs Wiesbaden 100 Jahre alt –
das wollen wir natürlich gebührend feiern!**

Nicht nur mit Hilfe von Zahlen, Daten und Fakten, sondern vor allem mit den Geschichten von Menschen, die seit 1921 mit der vhs zu tun hatten, sie geprägt, an ihr gelehrt, gelernt und Freundschaften fürs Leben geschlossen haben. Wenn Sie Interesse haben, Teil des vhs-Jubiläums zu werden, besuchen Sie unseren Kurs „100 Jahre vhs – wir machen Geschichte(n)“, in dessen Rahmen 12 filmische Porträts interessanter Persönlichkeiten entstehen, die im Jubiläumsjahr veröffentlicht werden.

Kurs-Nr. V12200

Termine: Sa, 24.10., 7.11., 21.11., 5.12.2020, jeweils 9:30-13:45 Uhr; Sa, 12.12.2020, 9:30-12:45 Uhr
Bitte melden Sie sich bei Interesse an! Tel.: 0611-9889-0, E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de