



Newsletter September 2026

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Wiesbaden

die Blätter haben sich vielleicht noch nicht bunt gefärbt, unser Kursprogramm ist es im September aber auf jeden Fall. Hier gibt es unter anderem zahlreiche berufliche Perspektiven: Gehen Sie "runter von der Bremse" mit Ute Janik, holen Sie sich neue Berufsperspektiven beim Hessencampus oder besuchen Sie unsere Infostände beim Frauen-Info-Tag im Rathaus. Sie können aber auch eine Reise auf einem zumindest literarisch gut gefüllten Fluss machen, endlich Koreanisch lernen, sich über Yoga mit Kindern informieren und die Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere zum Them "Gesundheit bewegt uns" besuchen.

**Viel Spaß mit den Kursen und Veranstaltungen im September wünscht
Ihre vhs Wiesbaden**

Gefällt Ihnen das Angebot der vhs Wiesbaden? Dann lassen Sie uns doch gerne eine Google-Bewertung da!

[Bewertung abgeben](#)

Inhalt

- [VHS WIESBADEN AKTUELL](#)
- [POLITIK UND GESELLSCHAFT](#)
- [KULTUR UND KREATIVITÄT](#)
- [ARBEIT UND BERUF](#)
- [GESUNDHEIT UND NATUR](#)
- [FREMDSPRACHEN](#)
- [DEUTSCH](#)
- [GRUNDBILDUNG](#)
- [JUNGE VHS](#)



vhs Wiesbaden aktuell

Frauen-Info-Tag am 2. September

Die vhs und der Hessencampus Wiesbaden sind mit einem Informations- und Beratungsstand auf dem Informationstag für Frauen am 02.09. im Rathaus dabei. Kommen Sie vorbei, wenn Sie sich zum beruflichen (Wieder-) Einstieg und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten beraten lassen möchten. Es gibt auch einen Bewerbungsmappen-Check und kostenfreie Workshop-Angebote z.B. zum Thema "Stärken stärken".

[Mehr Infos](#)



Semesterauftakt Akademie für Ältere



Der Semesterauftakt der Akademie für Ältere findet am **19. September 2026, 11:00 - 13:00** im Rathaus statt.

Das Thema Gesundheit begleitet uns ein Leben lang. Dabei geht es um viel mehr als um die Frage, ob Knie, Rücken oder Kreislauf mitspielen. Gesundheit hat mit Lebensfreude, Gemeinschaft, Neugier und manchmal auch mit den großen Fragen des Lebens zu tun: Was gibt mir Kraft? Was hält mich in Schwung? Was macht mein Leben sinnvoll?

Vor und nach dem Programm können Sie sich beim Markt der Möglichkeiten an den Ständen der Kooperationspartner:innen über die vielfältigen Angebote informieren und bei einem Getränk und kleinen Knabberereien interessante Gespräche führen. Wir freuen uns auf Sie!

[Zur Akademie für Ältere](#)



Politik und Gesellschaft

"Runter von der Bremse! Wie Frauen befreit ihre Karriere gestalten" - Lesung mit Ute Janik

Mi 30.09.2026, 18:30 Uhr - H10802

Viele Frauen sind kompetent, engagiert und längst bereit für den nächsten Schritt – und treten trotzdem im entscheidenden Moment auf die innere Bremse. Sie warten, bis man sie fragt, machen sich kleiner, als sie sind, oder wollen es allen recht machen. Ute Janik nennt diese Muster „innere Bremspedale“: Bescheidenheit, Dienstbarkeit, Demut, Nettigkeit und das schlechte Gewissen von arbeitenden Müttern. Die Autorin zeigt, woher diese Muster kommen, warum sie so wirksam sind und wie Frauen sie lösen können. Persönlich, klug, humorvoll und praxisnah verbindet dieses Buch eigene Erfahrungen, gesellschaftliche Analyse und konkrete Impulse für Sichtbarkeit, Entscheidungen und Karriereentwicklung. Ein hochaktuelles Empowerment-Buch für Frauen, die selbstbestimmt vorankommen wollen.

[Zum Kurs](#)



Kurse im September

Was ist Glück? Eine Spurensuche in der Geschichte der Philosophie

Do 03.09.2026, 18:30 Uhr - H14500

Wir alle sind Glückssucher. Was aber ist Glück? Kann es überhaupt vom Menschen erreicht werden? Oder jagen wir nicht ständig einer Illusion nach? Gemeinsam mit Helke Panknin-Schappert untersuchen Sie berühmte Glücksentwürfe großer Philosophen. Dabei wird sich zeigen, dass die Glückssuche kompliziert und rätselhaft ist: Wir streben zwar nach dem Glück, können uns jedoch nicht einfach entscheiden, glücklich zu sein. Selbst dann, wenn unsere Wünsche in Erfüllung gehen, sind wir nicht notwendig glücklich. Worin liegt somit das echte Glück und gibt es dafür die Glücksformel?

Zum
Kurs

Finanzen für Anfänger*innen

Do 03.09.2026, 18:00 Uhr - H18470

Was passiert eigentlich mit unserem Geld, wenn es auf dem Girokonto liegt? Und welche Fragen sind wirklich wichtig, wenn wir beginnen, uns bewusst mit unseren Finanzen zu beschäftigen? Leonie Rudolf vermittelt einen verständlichen und ganzheitlichen Einstieg in die Welt der Finanzen. Sie lernen die Grundlagen von Wirtschaft und Geld kennen und bekommen ein klares Bild davon, wie unser Wirtschaftssystem funktioniert.

Zum
Kurs

Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Fr, 11.09.2026 - So, 20.11.2026

Die Woche des bürgerschaftlichen Engagements findet vom 11. bis 20. September zum 22. Mal statt. Organisationen und Institutionen konnten sich bis Ende Juli mit einem Angebot bei der Stadt anmelden und die Woche mitgestalten. Entstanden ist ein buntes ehrenamtliches Programm, das zeigt, wie vielfältig das Wiesbadener Ehrenamt ist. Besuchen Sie die angebotenen Veranstaltungen und lassen Sie sich für ein Engagement begeistern!

Zum
Veranstaltungskalender

Gesunde Grenzen – Ihr Weg zu mehr Selbstvertrauen

Sa 12.09.2026, 10:00 Uhr - H10320

Es ist ein wichtiger erster Schritt, sich selbst genau wahrzunehmen: den eigenen Körper, die Gefühle und Gedanken. So können Sie erkennen, was in Ihnen vorgeht – wo ein klares „Ja“ ist und wo ein deutliches „Nein“. Dieses bewusste Wahrnehmen und das ehrliche Ernstnehmen der eigenen Grenzen sind grundlegend. In Annett Heides Kurs lernen Sie, Ihre körperlichen und emotionalen Grenzen bewusst wahrzunehmen, ernst zu nehmen und mit Selbstvertrauen zum Ausdruck zu bringen – für mehr Sicherheit, Freiheit und authentische Begegnungen.

Zum
Kurs

Fermentieren - denn sauer macht lustig!

Sa 12.09.2026, 14:00 Uhr - H12501

Das Fermentieren von Gemüse und Obst hat eine lange Tradition - es gehört zu den ältesten, natürlichsten und schonendsten Konservierungsmethoden der Welt. In Talley Hobans Kurs wird Ihnen Grundwissen für ein sicheres Gelingen vermittelt. Die Kursleiterin bringt außerdem bereits fermentierte Lebensmittel zum Kosten mit.

Zum
Kurs

Finanzen spielerisch lernen. Workshop mit dem Happy Life Game

Sa 12.09.2026, 10:00 Uhr - H18472

Wie kann man jungen Menschen ab 16 Jahren spielerisch und handlungsorientiert den Umgang mit den eigenen Finanzen beibringen? Und das auch noch mit viel Spaß und überhaupt nicht langweilig?

Dr. Andrea Maria Pfändlers Happy Life Game trainiert das permanente Treffen von Finanzentscheidungen. Dabei kommt wie im richtigen Leben auch der Zufall im positiven wie im negativen Sinne zum Tragen, dessen finanzielle Auswirkungen ausbalanciert werden müssen.

Zum
Kurs

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen - Online

Do 17.09.2026, 19:30 Uhr - H11417

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

Zum
Kurs

Fragen an die eigene Herkunft: Familiengeschichte erforschen, biografisches Lernen –

Motivation, Chancen und Vorgehen

Do 17.09.2026, 18:30 Uhr - H13450

Wo liegen meine Wurzeln? Welche Erfahrungen prägen mich bis heute? Jürgen Vits eröffnet Zugänge zur eigenen Familiengeschichte und zeigt, wie biografisches Lernen dabei unterstützen kann, die eigene Herkunft besser zu verstehen. Sie lernen praktische Ansätze kennen, um die eigene Lebensgeschichte zu erkunden, Zusammenhänge sichtbar zu machen sowie persönliche Erfahrungen und Erinnerungen einzuordnen. Dabei wird deutlich, wie eng individuelle Biografien mit gesellschaftlichen Entwicklungen verknüpft sein können.

Zum
Kurs

Leben im Eigenheim oder zur Miete? Lebensqualität durch kluge Planung

Fr 18.09.2026, 10:30 Uhr - H18800

Sie spielen mit dem Gedanken, künftigen Mietsteigerungen durch Erwerb eines Eigenheims zu entfliehen, sind aber nicht sicher, ob das eine gute Idee ist? In Siegfried Müßigs Kurs werden Sie sich intensiv mit den unterschiedlichen Aspekten sowie den Vor- und Nachteilen beider Wohnformen beschäftigen und das nötige Wissen für unterschiedliche, solide Finanzierungsmöglichkeiten erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum
Kurs

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3 -Online

Mi 23.09.2026, 19:30 Uhr - H11400

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Zum
Kurs

Treffpunkt Philosophie - Pragmatismus

Do 24.09.2026, 19:00 Uhr - H14405

Rainer Huthmanns Treffpunkt beschäftigt sich an diesem Abend mit dem Thema Pragmatismus. Ist eine pragmatische Grundhaltung der Ausweg aus einem überideologisierenden weltanschaulichen Defaitismus oder führt er durch Willkür und Prinzipienlosigkeit in die Sackgasse?

Zum
Kurs

Das Zinseszins-Wunder - langfristig Vermögen für Kinder und Enkelkinder aufbauen

Fr 25.09.2026, 18:30 Uhr - H18430

Sie möchten Ihrem Kind oder Ihren Enkelkindern finanziell etwas mitgeben und frühzeitig Vermögen aufbauen? Schon kleine monatliche Beträge können über viele Jahre einen großen Unterschied machen. In Jason Schrages Einsteigerkurs lernen Sie verständlich, wie Investieren funktioniert und wie Sie mit ETF und Fonds langfristig Kapital aufbauen können. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über Chancen, Risiken und wichtige Grundlagen der Geldanlage. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die einen einfachen und strukturierten Einstieg in den Vermögensaufbau für die nächste Generation suchen.

Zum
Kurs

Baufinanzierung. Finanzierung von Wohneigentum

Mo 28.09.2026, 18:30 Uhr - H18750

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherr*innen und Käufer*innen. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B. Risiken, Gesamtkosten und Finanzierungswege.

Zum
Kurs

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler - Online

Mo 28.09.2026, 14:00 Uhr - H18855

In Volker Riecherts Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Zum
Kurs

Theologischer Tee-Salon: Misstrauen

Mi 30.09.2026, 15:00 Uhr - H17400

Im November 2025 erschien die Gegenwartsanalyse „Misstrauensgemeinschaften“ des Soziologen Aladin El-Mafaalani. Er bleibt bei der Erklärung für die Gräben und Verwerfungen unserer Zeit nicht bei der Diagnose „Vertrauensverlust“ stehen, sondern erklärt, was das an die Stelle des Vertrauens getretenen Misstrauen soziologisch mit uns macht. Susanne Claußen, Fachstelle Bildung am Evangelischen Dekanat Wiesbaden, stellt die zentralen Thesen des Buches vor und diskutiert dann einfach mit.

[Zum
Kurs](#)

Stonehenge. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen - **Online**

Mi 30.09.2026, 19:30 Uhr - H11401

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis! Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Kultur und Kreativität

**Loreleylied, Siegfrieds Rheinfahrt und Donauwalzer:
eine literarisch-musikalische Flussreise durch Europa**



So 27.09.2026, 16:00 Uhr - H20191

Ob Rhein oder Donau, Rhone, Moldau oder Schelde: Europas Flüsse haben Literaten wie Komponisten seit jeher inspiriert. Dr. Eva Wodarz-Eichner und Dr. Karsten Eichner nehmen ihr Publikum mit auf eine literarisch-musikalische Kreuzfahrt durch Europa – mit einer Lesung bekannter wie unbekannter Texte berühmter Reise-Schriftsteller.

[Zum
Kurs](#)

Kurse im September

Lok auf zwei Beinen - Impro-Theater-Workshop für Anfänger

Di 01.09.2026, 18:00 Uhr - H20911

"Noch nie so viel gelacht" ist die Aussage vieler bisheriger Impro-Teilnehmer*innen. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen und sie verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz.

[Zum
Kurs](#)

Lok auf zwei Beinen - Impro-Theater-Workshop für Fortgeschrittene

Di 01.09.2026, 19:30 Uhr - H20912

Dieser Kurs richtet sich an Improspieler*innen mit Vorkenntnissen. Wir beschäftigen uns in diesem Kurs intensiv mit den Themen Charakter, Emotion, Status und erweitern unseren Spielfundus. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr.

[Zum
Kurs](#)

„Der Stadt eine Bühne geben“

Ein Kurs zum Programm des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden

Do 03.09.2026, 18:30 Uhr - H20830

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Wiesbaden bietet die Dramaturgie des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden vertiefende Einblicke in neue Produktionen aller Sparten.

Teilnehmer*innen des Kurses erhalten vergünstigte Tickets zu den Vorstellungen, die Gegenstand der Kurseinheiten sind.

[Zum
Kurs](#)

Blaudruck - Schönes mit Cyanotypie

für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sa 05.09.2026, 14:00 Uhr - H22226

Cyanotypie, auch als Blaudruck bekannt, ist ein altes fotografisches Edeldruckverfahren mit blauen Farbtönen. In diesem Kurs unter der Leitung von Katrin Wolff können Sie es ohne großen Aufwand nachvollziehen und erzielen erstaunliche Ergebnisse. Damit können Papiere, Stoffe, Holz oder Steine bestrichen werden. Die Chemikalien sind ungefährlich.

[Zum
Kurs](#)

Jüdisches Leben in Wiesbaden anhand ausgewählter Biografien -

Stolperstein-Führung durch die Innenstadt (barrierefrei)

Sa 05.09.2026, 11:00 Uhr - H28605R

Auf diesem kulturgeschichtlichen Rundgang durch die Innenstadt Wiesbadens unter der Leitung von Dr. Dagmar Fischborn-Borrmann erfahren Sie anhand von ausgewählten Stolpersteinen etwas über die Schicksale der Bewohner.

[Zum
Kurs](#)

"Adel verpflichtet" - Villen rund um den Kurpark

So 06.09.2026, 15:00 Uhr - H28636R

Bei unserem Gang unter der Leitung von Dr. Olga Funke wird diese Zeit wieder lebendig: das geschäftige Kurleben, die prunkvolle Architektur des Historismus, die Schicksale einzelner Bewohner.

[Zum
Kurs](#)

Handschriften lesen - Deutsche Schrift entziffern und verstehen für Anfänger

Mo 07.09.2026, 18:00 Uhr - H20600

Handschriftliche historische Texte lesen und verstehen können – kann eine Herausforderung sein. Anhand ausgewählter Schriftstücke aus den historischen Beständen des Hessischen Hauptstaatsarchivs führt Diplom-Archivarin Christiane Kleemann am Hauptstaatsarchiv Wiesbaden in die deutsche Schrift (sogenannte Sütterlinschrift) ein.

[Zum
Kurs](#)

Malen in Acryl & Mixed Media für Anfänger und Fortgeschrittene

Mo 07.09.2026, 10:00 Uhr - H21583

In diesem Workshop unter der Leitung von Ulrike Schmidt werden Acrylfarben in verschiedener Art und Weise verarbeitet, deckend oder als lasierender Aufbau. Dazu können Sie mit Pasten, Lacken, eventuell Sand oder losen Pigmenten die unterschiedlichsten Strukturen schaffen und so spielerisch ein einzigartiges Bild erschaffen.

[Zum
Kurs](#)

Urban Sketching - Wiesbaden am Abend

Di 08.09.2026, 18:45 Uhr - H21170

Zahlreiche Tipps zu Zeichentechnik und Motivwahl helfen, die blaue Stunde und die beleuchtete Stadt bei beginnender Dunkelheit zeichnend im Skizzenbuch oder auf dem Block festzuhalten. Der Kurs unter der Leitung von Katja Rosenberg richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

[Zum
Kurs](#)

Kreativitätsinseln - Kreatives Schreiben & mehr

Mi 09.09.2026, 19:30 Uhr - H20346

Kreatives Schreiben bedeutet Freiheit von Regeln. Dieser Kurs unter der Leitung von Vanessa Renner öffnet Wege, schreibend in Dialog mit sich und dem Leben zu treten. Dabei lernen wir verschiedene Quellen der Inspiration kennen.

[Zum
Kurs](#)

Musiktheorie „Mittelstufe“ - Aufbaukurs und Wiederholung

Mi 09.09.2026, 19:00 Uhr - H24003

Dr. Thomas Jörg Frank, Marktkirchenkantor, wird in drei Sitzungen Ihre musikalischen Grundkenntnisse auffrischen oder Ihnen die Grundlagen der Musiktheorie erklären. Er wird die manchmal als trocken empfundene Materie auf lebhafte Weise vermitteln. Das Seminar richtet sich an interessierte Konzertbesucher, Instrumentalisten und Chorsänger mit Notenkenntnissen.

[Zum
Kurs](#)

Lesekreis Besonderes Buch - Kurt Vonnegut: "Schlachthof 5"

Mi 09.09.2026, 18:00 Uhr - H20131

Kurt Vonneguts Kultroman "Schlachthof 5", 1969 erschienen, ist noch immer eines der wichtigsten (und eindringlichsten) Bücher unserer Zeit. Im Lesekreis unter der Leitung von Dr. Ulrike-Sofie Scholtz wird der - von den Teilnehmenden vorab gelesene - Roman diskutiert und literaturwissenschaftlich erläutert.

[Zum
Kurs](#)

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken & anderen Materialien für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi 09.09.2026, 09:30 Uhr - H21579

In diesem Kurs unter der Leitung von Rima Lahdo können kreative Menschen mit Leidenschaft für Kunst ihren eigenen Stil entdecken und ein individuelles Kunstwerk erschaffen. Ob abstrakte Malerei, Mixed Media, Stillleben, Porträt oder Landschaften – du entscheidest deinen Weg. Wir arbeiten mit Acryl, Pastell, Wachs und weiteren spannenden Materialien.

[Zum
Kurs](#)

Buchbinden - Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer:innen und Einsteiger

Sa 12.09.2026, 09:00 Uhr - H22111

Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Dazu gehören auch das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung von Erwin Haßdenteufel.

[Zum
Kurs](#)

Klassische Stimmgebung - Kleingruppe

Sa 12.09.2026, 10:30 Uhr - H24175

Dieser Kurs unter der Leitung von Katrin Reinwald ist an alle gerichtet, die gerne singen lernen oder sich stimmlich verbessern möchten. Mit viel Spaß und guter Laune widmen wir uns der Verbesserung Ihrer Töne! Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung für diesen Kurs.

[Zum
Kurs](#)

Handlettering & Watercolor

Workshop am Sonntag für Anfänger und Fortgeschrittene

So 13.09.2026, 11:00 Uhr - H21612

In diesem kompakten Workshop unter der Leitung von Ingrid Langenbahn machen wir uns mit der Kunst des schönen Schreibens und der einfachen Illustration mit Aquarellfarben vertraut.

[Zum
Kurs](#)

Literatur als Hobby - Geschichten aus und über Osteuropa: Preisgekrönte Romane

Di 15.09.2026, 09:30 Uhr - H20120

Das Seminar unter der Leitung von Dr. Ulrike-Sofie Scholtz vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Erzähllandschaften Osteuropas mit ihrer poetischen Melancholie und präzisen Zeitdiagnosen. Drei wichtige Stimmen aus der aktuellen Literatur, alle mit Preisen ausgezeichnet, sollen hörbar werden.

[Zum
Kurs](#)

Literatur als Hobby - Geschichten aus und über Osteuropa preisgekrönte Romane

Do 17.09.2026, 18:00 Uhr - H20130

Das Seminar unter der Leitung von Dr. Ulrike-Sofie Scholtz vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Erzähllandschaften Osteuropas mit ihrer poetischen Melancholie und präzisen Zeitdiagnosen. Drei wichtige Stimmen aus der aktuellen Literatur, alle mit Preisen ausgezeichnet, sollen hörbar werden.

[Zum
Kurs](#)

Pearls of Europe - Sektseminar mit Verkostung

Fr 18.09.2026, 18:00 Uhr - H27460R

Bereit für eine spritzige Entdeckungsreise? Bei unserem "Pearls of Europe"-Tasting präsentiert Henkell die besten Schaumweine Europas in seiner Sektmanufaktur in Wiesbaden. Von Sekt über Champagner bis hin zu Crémant, Cava und Prosecco - diese Perlen reihen sich wie eine Kette durch die Top-Weinregionen und bringen jede Menge Charme und Charakter mit.

[Zum
Kurs](#)

Theodor Fontane - der Balladendichter

Fr 18.09.2026, 18:30 Uhr - H20100

Seine Balladen zeugen von der schöpferische Fähigkeit des Dichters. Er lässt sich oft durch historische oder aktuelle Ereignisse inspirieren und erschafft daraus eigenständige poetische Kunstwerke. Lutz Schauerhammer stellt einige seiner Lebensstationen und viele seiner faszinierenden Werke vor.

[Zum
Kurs](#)

Nähkurs für Anfänger/innen 2

Sa 19.09.2026, 14:00 Uhr - H22240

Sie verfügen über gute Kenntnisse in der Näherei und haben bestenfalls am Nähkurs für Anfänger/innen I teilgenommen? Sie verfügen also über gute theoretische Kenntnisse und praktisches Wissen? Dann können wir in diesem Kurs unter der Leitung von Anja van der Horst Ihr Wissen vertiefen und spezialisieren. Über ein gemeinsames Projekt erlernen Sie weitere Techniken in der Näherei.

[Zum
Kurs](#)

Franz Marc - Die Suche nach einer besseren Welt

Tagesfahrt in die K20 Kunstsammlung, Düsseldorf

Sa 19.09.2026, 09:15 Uhr - H29020R

Franz Marcs (1880–1916) Werke faszinieren durch ihre leuchtenden Farben und tief berührenden Themen. Vor allem seine Tierdarstellungen ziehen die Betrachter*innen in den Bann. Die Tagesfahrt findet in Kooperation mit Musik- und Kulturreisen-Reisen Dr. Rainer Schmitt statt. Die Ausstellung ist die erste monografische Schau zu Franz Marc seit mehr als zwanzig Jahren und bietet einen umfassenden Einblick in das Schaffen dieses außergewöhnlichen Künstlers.

[Zum
Kurs](#)

Urban Sketching - Museum Wiesbaden und Park: Sonntags-Workshop

So 20.09.2026, 10:00 Uhr - H21172

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir zeichnen gemeinsam unter der Leitung von Linda Krieg je nach Wetterlage im Museum Wiesbaden oder im daneben liegenden Park.

[Zum
Kurs](#)

Der Wiesbadener Nordfriedhof - Steinerne Zeugen vergangener Zeit

So 20.09.2026, 15:00 Uhr - H28637R

Auf dem unter Denkmalschutz stehenden Friedhof geben prachtvolle Grabanlagen, Mausoleen und Gräfte einen Eindruck von der Glanzzeit Wiesbadens als Weltkurstadt. Unter der Leitung von Dr. Olga Funke entdecken Sie Adlige, Politiker, Künstler und Großindustrielle, die auf diesem Prominentenfriedhof ihre letzte Ruhe fanden.

[Zum
Kurs](#)

Das Porträt - Anfänger und Fortgeschrittene

Mo 21.09.2026, 09:30 Uhr - H21270

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung dieses Kurses unter der Leitung von Birgit Knappe.

[Zum
Kurs](#)

Chinesische Kalligraphie: Kunst und Kultur des "Schönen Schreibens" für Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Mo 21.09.2026, 18:45 Uhr - H21636

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere und auch meditative Kunst, denn die Schrift kann dicht oder dünn, leicht oder schwer, schnell oder langsam und die Tusche dunkel oder hell sein. Anfänger und Fortgeschrittene befruchten sich dabei gegenseitig in diesem Kurs unter der Leitung von Chen-Hsiu Reschke.

[Zum
Kurs](#)

Das Porträt - Anfänger und Fortgeschrittene

Mo 21.09.2026, 12:15 Uhr - H21275

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung dieses Kurses unter der Leitung von Birgit Knappe.

[Zum
Kurs](#)

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Mo 21.09.2026, 18:00 Uhr - H21197

Zeichnen, Malen, Experimentieren... Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin Susanne Kuehnhold bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmenden der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen.

[Zum
Kurs](#)

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Mo 21.09.2026, 18:00 Uhr - H21197

Zeichnen, Malen, Experimentieren... Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin Susanne Kuehnhold bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmenden der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen.

[Zum
Kurs](#)

„Den Stein ins Rollen bringen“ - Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr 25.09.2026, 10:30 Uhr - H23180

Wir wollen uns in diesem Kurs unter der Leitung von Birgit Knappe dem Stein intuitiv nähern, mit Phantasie Formen und/oder Gestalten im Rohling entdecken und behutsam mit Fäustel und Meißel herausarbeiten. Wir arbeiten mit weichem Kalk- oder Sandstein im Freien.

[Zum
Kurs](#)

Gitarre - Fortgeschrittene

Fr 25.09.2026, 16:45 Uhr - H24320

Pop-Songs, Klassik, Akkorderweiterungen, verschiedene Stile, Gitarrentechnik für Fortgeschrittene. Notenkenntnisse, Akkordsymbolik und mehrjährige Spielpraxis werden in diesem Kurs unter der Leitung von Zoltan Magyar vorausgesetzt.

[Zum
Kurs](#)

Besuch bei Henkell Freixenet - "Experience Tour"

Fr 25.09.2026, 16:00 Uhr - H27420R

Bei dieser Tour lernen die interessierten Besucher das globale Unternehmen Henkell Freixenet mit seiner faszinierenden Produktvielfalt und Internationalität kennen. Die "Experience Tour" beginnt im denkmalgeschützten Marmorsaal mit einem Begrüßungssekt und der kurzweiligen Betrachtung zu Historie und Gegenwart des Hauses.

[Zum
Kurs](#)

Lino-Cut-Print - Linolschnitt-Workshop (auf Englisch) - Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa 26.09.2026, 10:00 Uhr - H22125

In this workshop led by Michael Robinson, you will be introduced to lino cut technique, with the aim of producing an A6 plate to make relief prints from. We will learn about the different tools, techniques and safety procedures involved.

[Zum
Kurs](#)

Die Wiesbadener Rue Eine Prachtstraße heute und damals

Sa 26.09.2026, 14:00 Uhr - H28638R

Mit Geschichte und Geschichten der Wilhelmstraße sowie ihrer Gegenwart bietet der Rundgang unter der Leitung von Brigitta Kunte eine Reise in das mondäne Wiesbaden.

[Zum
Kurs](#)

Stricken für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Di 29.09.2026, 15:30 Uhr - H22210

Dieser Kurs unter der Leitung von Heike Roider zeigt Dir vom Maschenanschlagen, rechten und linken Maschen, Zu- und Abnehmen bis zu einfachen Mustern alles, was Du für ein eigenes kleines Projekt, zum Beispiel einen Schal, ein Stirnband oder Pulswärmer, wissen musst.

[Zum
Kurs](#)

Lebensschätze - Lebensgeschichten

Workshop Autobiografisches Schreiben

Sa 26.09.2026, 10:00 Uhr - H20351

Es gibt viele gute Gründe, über das eigene Leben zu schreiben. Wie wir Erlebnissen auf die Spur kommen und verschüttete Erinnerungen wecken, ist ein Schwerpunkt dieses Workshops. Der Kurs unter der Leitung von Susanne Kronenberg ist für alle geeignet, die neugierig auf sich selbst sind.

[Zum
Kurs](#)

Storytelling: Show, don't tell - Online-Workshop

Sa 26.09.2026, 10:00 Uhr - H20360

In diesem Seminar unter der Leitung von Ulrike Krauth steht das Erzählprinzip 'Show don't tell' im Mittelpunkt, das für lebendiges und überzeugendes Storytelling unverzichtbar ist. Ziel ist es, Geschichten nicht erklärend zu erzählen, sondern sie über konkrete Szenen, Handlungen und Wahrnehmungen erfahrbar zu machen.

[Zum
Kurs](#)

Acrylmalen: Kreativ mit Farben

Sonntagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

So 27.09.2026, 13:00 Uhr - H21580

Der Workshop unter der Leitung von Ingrid Langenbahn bietet einen Einstieg in die kreative Welt der Farben. Wir arbeiten mit Acrylfarben, die sich mit Pinsel oder Spachtel direkt aus der Tube auftragen (pastos) oder mit Wasser verdünnt lasieren lassen. In einem Theorieteil werden Farben- und Materialkunde, Bildaufbau sowie das Mischen von Farben vorgestellt.

[Zum
Kurs](#)

Oil painting - Ölmalerei (Kurs vorwiegend auf Englisch)

Mi 30.09.2026, 18:30 Uhr - H21510

Join our 4-week beginner oil painting course led by Ekaterina Floescher and explore a new theme each week: landscape, seascape, flowers and a subject of your choice. Learn essential techniques, brushwork, color mixing and more.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Arbeit und Beruf

Bildungsberatung Hessencampus

Im Rahmen der kostenfreien, aus Mitteln des Landes Hessen und der Landeshauptstadt Wiesbaden geförderten Bildungs- und Orientierungsberatung des Hessencampus unterstützen wir Sie u.a. bei folgenden Fragestellungen:

- Sie möchten eine Perspektive entwickeln und Ihre Bildungs- und Berufsziele klären?
- Sie wollen sich beruflich verändern oder wieder einsteigen?
- Sie wünschen sich eine persönliche Stärkenanalyse?
- Sie suchen die passende Weiterbildung?
- Sie möchten klären, welche Ausbildung oder welches Studium zu Ihnen passt?
- Sie wollen Ihren Schulabschluss nachholen?



[Zur Bildungsberatung](#)

Kurse im September

Systemisch Denken und Führen - Bildungsurlaub

Ab 02.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H50730BU

Systemisch führen bedeutet, Wechselwirkungen zu erkennen und Führung in komplexen Organisationen bewusst zu gestalten. Dieses Seminar unterstützt Sie als (angehende) Führungskräfte dabei, systemisches Denken zu entwickeln, Selbstführung zu stärken und Kommunikations- sowie Konfliktkompetenzen auszubauen.

[Zum
Kurs](#)

MacBook Grundlagen

Ab 08.09.2026, 16:00-19:00 Uhr - H53722

In diesem Kurs erklärt unsere Apple-Expertin auf verständliche Weise die zahlreichen Funktionen des MacBooks. Alle wesentlichen Funktionalitäten werden erläutert und ausführlich vorgestellt.

[Zum
Kurs](#)

Excel Grundlagen

Ab 08.09.2026, 18:00-21:00 Uhr - H52715A

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen in Excel. Sie lernen Tabellen zu formatieren, Daten zu sortieren, Formeln und Funktionen anzuwenden sowie Diagramme zu erstellen.

[Zum
Kurs](#)

Schwierige, herausfordernde Gesprächssituationen meistern - Bildungsurlaub

Ab 09.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H50745BU

In diesem Kompaktbildungsurlaub lernen Sie, schwierige Gespräche souverän und wertschätzend zu führen. Sie erweitern Ihre Kommunikationskompetenz, trainieren Gesprächsstrukturen und üben den Umgang mit Konflikten, Emotionen und Stress. Praxisnahe Übungen, Leitfäden und Methoden unterstützen Sie dabei, sicherer in herausfordernden Situationen zu agieren.

[Zum
Kurs](#)

Konsequent verhandeln

12.09.2026, 09:00-17:00 Uhr - H56011

Ohne Gesichtsverlust erfolgreich verhandeln ist das Ziel dieses Kurses. Sie entwickeln wirksame Strategien, treten selbstsicher auf und meistern auch anspruchsvolle Situationen souverän. Praxisnahe Übungen, Verhandlungssimulationen und Feedback unterstützen Sie dabei, Win Win Lösungen zu erreichen.

[Zum
Kurs](#)

Mediengestaltung kompakt: Adobe Photoshop

Ab 12.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H54010

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken von Adobe Photoshop kennen. Sie erwerben Grundlagen der Gestaltung und bearbeiten Bilder mit Fotofiltern, Korrekturen sowie Schrift und Farben.

[Zum
Kurs](#)

KI Workshop für Einsteiger*innen - hybrid

12.09.2026, 09:30-16:30 Uhr - H52750

Wie können wir KI Tools sinnvoll einsetzen? In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie moderne KI Anwendungen für Beruf, Ausbildung und private Projekte kennen. Sie testen kostenfreie Tools, erstellen Texte, Bilder, Videos und Audios und setzen sich mit Chancen, Grenzen sowie aktuellen KI Trends auseinander.

[Zum
Kurs](#)

Klar werden, losgehen! - online

Ab 12.09.2026, 11:00-14:00 Uhr - H51551

Berufliche Neuorientierung mit System und Gefühl! Viele Menschen spüren: „So wie bisher soll es nicht weitergehen, aber wie dann?“ Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, Ihre berufliche Situation zu reflektieren, Stärken, Werte und Potenziale neu zu entdecken und realistische Perspektiven zu entwickeln.

[Zum
Kurs](#)

Moderation Masterclass - Bildungsurlaub

Ab 14.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H56001BU

In diesem Training lernen Sie praxisnahe Moderations-, Kreativ- und Entscheidungsmethoden kennen, von klassischen Techniken bis zu KI Unterstützung durch ChatGPT. Sie stärken Ihre Fähigkeit, Gruppen konstruktiv zu begleiten und kreative Prozesse erfolgreich zu moderieren.

[Zum
Kurs](#)

Excel Kompakt - Bildungsurlaub

Ab 14.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H52850BU

In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Excel Kenntnisse und arbeiten professionell mit Tabellen, Formeln und Funktionen. Sie erstellen Diagramme und Pivot Tabellen, analysieren Daten, nutzen Simulationen sowie Datenimport und Export und lernen, Arbeitsmappen effizient zu strukturieren, auszuwerten und zu drucken.

[Zum
Kurs](#)

Power BI Desktop Grundlagen - online

Ab 14.09.2026, 10:00-13:00 Uhr - H52732

Lernen Sie die Grundlagen von Power BI kennen und erstellen Sie aussagekräftige Datenmodelle aus unterschiedlichen Quellen. Sie verknüpfen Daten, visualisieren Informationen in Berichten und nutzen DAX Formeln, um Daten professionell auszuwerten und übersichtlich darzustellen.

[Zum
Kurs](#)

Grundlagen Buchführung mit DATEV

Ab 14.09.2026, 18:00-21:00 Uhr - H50020

In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen moderner Buchhaltung kennen. Sie unterscheiden Kontenarten, buchen auf Bestands- und Erfolgskonten und erwerben praxisnah Kenntnisse der doppelten Buchführung mit einem elektronischen Buchhaltungssystem.

[Zum
Kurs](#)

Programmiere Deinen eigenen Chatbot mit KI -online

Ab 15.09.2026, 17:00-20:15 Uhr

Sie, wollen KI Anwendungen selbst entwickeln? In diesem Kurs erstellen Sie eine moderne Website mit integriertem Chatbot und lernen, wie Frontend und Backend zusammenarbeiten. Sie erhalten Einblicke in HTML, CSS, Node.js und JavaScript und binden eine lokal laufende KI mit Ollama ein, sodass Ihre Daten geschützt bleiben.

[Zum
Kurs](#)

Agiles Projektmanagement und Scrum Bildungsurlaub - blended learning

Ab 16.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H54850BU

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Scrum und agiles Projektmanagement praxisnah kennen. Durch praktische Übungen übertragen Sie die Methoden direkt in Ihren Arbeitsalltag. Sie vergleichen agile und klassische Ansätze, lernen den Scrum Prozess sowie wichtige Werkzeuge kennen und erhalten einen umfassenden Überblick über agiles Arbeiten.

[Zum
Kurs](#)

Lunch & Learn: GFK (Gewaltfreie Kommunikation) to go - online

16.09.2026, 12:00-12:45 Uhr - H50045D

Wissen tanken in der Mittagspause! Nutzen Sie Ihre Pause und entdecken Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). In diesem Onlineseminar lernen Sie die vier Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte sowie die Säulen Empathie und Selbstempathie kennen und erweitern Ihren Werkzeugkoffer für eine bewusste Kommunikation.

[Zum
Kurs](#)

Werbung und Marketing für KMU und Selbständige

Ab 18.09.2026, 14:00-19:00 Uhr - H54761

Auch kleine Unternehmen und Solo-Selbständige können mit wenig Budget erfolgreich werben. In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagenwissen zu Marketing und Werbung, lernen passende Medien, Pressemitteilungen, Flyer, Newsletter und Social Media kennen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz die Umsetzung unterstützen kann.

[Zum
Kurs](#)

Schnell schreiben lernen mit 10 Fingern am PC - Superlearning

Ab 18.09.2026, 17:00-20:00 Uhr - H50680

In diesem Seminar lernen Einsteiger ohne Vorkenntnisse das 10 Finger Tastschreiben mit einer modernen Lernmethode. Durch ganzheitliche Techniken, Erkenntnisse der Hirnforschung und Lernen mit allen Sinnen können Sie die PC-Tastatur bereits nach kurzer Zeit sicher bedienen.

[Zum
Kurs](#)

Dirty Tricks der Rhetorik

Ab 19.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H56001

In diesem Seminar entdecken Sie die Tricks und Strategien der Rhetorik. Sie erhalten Einblicke in psychologische Techniken, trainieren deren Anwendung und erfahren, wie Sie sich wirksam gegen unfaire Einflussnahme schützen. So stärken Sie Ihre Kommunikation und Konfliktfähigkeit.

[Zum
Kurs](#)

Upgrade your Work: Mit Jobcrafting zu mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmung

19.09.2026, 09:30-16:30 Uhr - H56035

„Wenn ich nur könnte, wie ich wollte, dann sähe meine Arbeit ganz anders aus ...“ In diesem Workshop lernen Sie das Konzept des Jobcraftings kennen und gestalten Ihren Arbeitsalltag bewusster. Sie reflektieren Herausforderungen, entdecken Handlungsspielräume und entwickeln Wege zu mehr Selbstbestimmung und Zufriedenheit im Beruf.

[Zum
Kurs](#)

Kompaktkurs: Canva & Grafikdesign - hybrid

19.09.2026, 10:00-17:00 Uhr - H54130

Mit der Designplattform Canva erstellen Sie professionelle Flyer, Karten und Social Media Posts. Sie üben den Umgang mit Vorlagen, Bildbearbeitung, Designfunktionen und Formaten und erfahren, wie Sie Ihre Projekte für Web und Druck optimal veröffentlichen.

[Zum
Kurs](#)

Die Kunst der Kommunikation mit KI - hybrid

Ab 21.09.2026, 17:00-20:00 Uhr - H52752

Führt ChatGPT nicht immer zu den gewünschten Ergebnissen? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, KI gezielt zu steuern und bessere Antworten zu erhalten. Sie nutzen Prompting Techniken, verbessern Ergebnisse, personalisieren ChatGPT und erhalten Einblicke in weitere KI Tools sowie sichere Anwendungsmöglichkeiten.

[Zum
Kurs](#)

Grundlagen Personalcontrolling

25.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H51460

Erlernen Sie die Grundlagen des Personalcontrollings und dessen Bedeutung für die strategische Personalplanung. Sie lernen Aufgaben, Werkzeuge und Kennzahlen kennen, analysieren Personalstrukturen, Kosten und Leistungen und erfahren, wie Controllinginstrumente Entscheidungsprozesse im Personalmanagement unterstützen.

[Zum
Kurs](#)

Train the Trainer Wochenendreihe

Ab 26.09.2026, 09:00-16:00 Uhr - H56005

In diesem Seminar erweitern Sie Ihre Kompetenzen als Trainer:in, Dozent:in oder Führungskraft. Sie lernen, Trainings didaktisch, methodisch und visuell wirksam zu gestalten, souverän zu moderieren und Wissen nachhaltig zu vermitteln.

[Zum
Kurs](#)

Zukunftskompetenzen entfalten

26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr - H56068

In diesem interaktiven Workshop erkundest Du Deine Stärken, entwickelst Zukunftsvisionen und entdeckst neue Perspektiven. Mit kreativen Methoden wie Lego® Serious Play, Story Cubes und Vision Boards reflektierst Du Deine Potenziale, lernst aktuelle Trends kennen und entwickelst konkrete Schritte, um Deine Zukunft aktiv zu gestalten.

[Zum
Kurs](#)

ADHS im Arbeitsleben - online

Ab 26.09.2026, 11:00-14:00 Uhr - H51552

In diesem Online-Workshop entdecken die Teilnehmenden, wie sie ihre ADHS Eigenschaften im Berufsalltag gezielt nutzen können. Sie reflektieren persönliche Herausforderungen, erkennen eigene Stärken und entwickeln mit praxisnahen Übungen individuelle Strategien für mehr Klarheit, Selbstorganisation und Leichtigkeit im Arbeitsleben.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Gesundheit und Natur

Kinderyoga Basiskurs

Fortbildung für Arbeit mit Kindern



19.09.2026, 09:00 Uhr – H38000

Diese Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Yoga mit Kindern spielerisch und kindgerecht gestaltet werden kann. Neben einfachen Yogastellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen steht der Aufbau einer abwechslungsreichen Yoga-Stunde im Mittelpunkt. Die Inhalte eignen sich sowohl für den beruflichen Einsatz mit Kindern als auch für alle, die Freude daran haben, Yoga spielerisch in den Alltag zu integrieren.

[Zum
Kurs](#)

Massage zu Zweit



26.09.2026, 10:00 – 18:00 Uhr – H35940

Dieser Kurs vermittelt leicht und verständlich die sieben Grundgriffe der klassischen Massage, sodass die Techniken sicher erlernt und praktisch umgesetzt werden. Damit lassen sich Hände, Arme, Füße, Beine sowie Schulter- und Rückenmuskulatur gezielt lockern.

[Zum
Kurs](#)

Kurse im September

Der aufrechte Gang - Füße, Knie, Hüften, Rücken

05.09.2026, 10:00 Uhr – H34160

Jeder Schritt gegen die Schwerkraft wirkt auf den ganzen Körper. Belastungen von den Füßen bis zum Kopf können die gesamte Statik aus dem Gleichgewicht bringen. Ein umfangreiches Selbsthilfeprogramm wirkt gezielt dagegen. Einfache, sanfte und wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen unterstützen den Körper ganzheitlich, sodass man die Zusammenhänge und die richtige Ausführung der Übungen nachvollziehbar lernt.

[Zum
Kurs](#)

Vegan rund um die Welt: Rezepte gegen Fernweh

11.09.2026, 18:00 Uhr – H31320

An einem Abend einmal rund um die Welt reisen und in die Vielfalt veganer Farben, Düfte und Aromen eintauchen. Der Kochkurs zeigt, wie abwechslungsreich die pflanzliche Küche sein kann und vermittelt praxisnah, wie man die vorgestellten Gerichte selbst zubereitet.

[Zum
Kurs](#)

Einblicke in das geheimnisvolle Reich der Pilze

16.09.2026, 18:00 Uhr – H30140

Pilze bilden ein unsichtbares Netzwerk, das unseren Lebensraum nährt und ohne das viele Nahrungsmittel und Medikamente nicht existierten. Doch im Reich der Pilze begegnen wir auch Giftpilzen, Parasiten und erstaunlichen Räubern. Im Kurs lernt man, diese Vielfalt fachkundig einzuordnen und die wichtigsten Zusammenhänge sicher zu verstehen.

[Zum
Kurs](#)

Persisch vegan

21.09.2026, 18:00 Uhr – H31345

Die persische Küche bietet eine große Vielfalt veganer Speisen. Im Kurs gibt es ein dreigängiges Menü und Einblicke in ihre aromatische Esskultur. Dabei lernt man, wie traditionelle Gewürze, Kräuter und kulturelle Genussrituale die persische Küche prägen und wie man diese Besonderheiten selbst umsetzt.

[Zum
Kurs](#)

Nachmittagswanderung um den Neroberg

23.09.2026, 13:00 Uhr – H30145

Mit der Nerobergbahn geht es auf den Wiesbadener Hausberg mit weitem Blick über Stadt und Rheintal. Anschließend folgt eine Wanderung durch den Stadtwald zur Leichtweißhöhle, begleitet von Natur- und Geschichtsthemen. Dabei lernt man, landschaftliche Besonderheiten und historische Zusammenhänge kompakt einzuordnen.

[Zum
Kurs](#)

Gesichtsyoga zum Kennenlernen - Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

25.09.2026, 15:00 Uhr – H32030

Gesichtsmuskelübungen und sanfte Massage fördern den Abfluss, mildern Falten und stärken das Gewebe. Atem, Körperarbeit und Lymphdrainage unterstützen eine entspannte Mimik und mehr Ausstrahlung. Dabei lernt man, die Techniken gezielt anzuwenden und sicher in den Alltag zu integrieren.

[Zum
Kurs](#)

Orientalisch vegetarisch - Rezepte aus tausendundeiner Nacht

25.09.2026, 18:00Uhr – H31230

Ein Abend voller orientalischer Aromen mit verschiedenen kleinen Mezze-Gerichten. Gemeinsam kocht man bekannte und weniger bekannte Spezialitäten wie Hummus, Falafel, Muhammara und mehr. Dabei lernt man, typische Mezze-Zubereitungsarten, Gewürze harmonisch zu kombinieren und die Vielfalt orientalischer Aromen sicher nachzukochen.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Fremdsprachen

Highlight

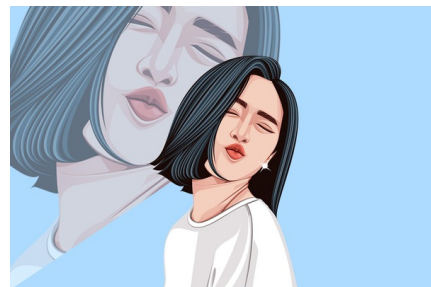
Connichi-Feeling verlängern!

Koreanisch A1/A2 Sprache und Kultur mit K-Pop entdecken - online

Fr., 25.09.2026, 14:00 Uhr - H435-250

Vom 4. bis 6. September wird Wiesbaden wieder zum Hotspot für Anime-, Manga- und Japan-Fans aus ganz Europa.

Du liebst K-Pop oder die koreanische Kultur? Dann entdecke mit unserem Koreanisch-Sprachkurs die Sprache hinter deinen Lieblingssongs und -serien. Freu dich auf einen lockeren Einstieg in die koreanische Sprache, spannende Einblicke in Kultur und Alltag und jede Menge K-Pop-Feeling. Egal, ob du Fan bist oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest - jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um Koreanisch zu lernen.



[Zum
Kurs](#)

Unsere Kurse im September

Easy English A1

Fr., 18.09.2026, 17:00 Uhr - H406-100

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die langsam lernen wollen.

Zum
Kurs

Finnisch A1.1 – online

Di., 15.09.2026, 16:00 Uhr - H407-110

In diesem Anfängerkurs lernen Sie, sich vorzustellen und über sich selbst sowie über Ihre Familie zu sprechen. Sie üben, wichtige Fragen zu stellen und passende Antworten zu geben.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Konjugation der Verbtypen I–V und deren Anwendung in einfachen, alltagsnahen Kontexten.

Ergänzend arbeiten wir mit abwechslungsreichen Materialien. Wir hören Lieder, lesen kurze poetische Texte und schauen kurze Filme, um Sprache und Kultur lebendig zu erleben.

Zum
Kurs

Finnisch A2.1 – online

Do., 17.09.2026, 16:00 Uhr - H407-310

In diesem Semester vertiefen wir den Gebrauch der Lokalkasus sowie der Verbkonstruktionen und lernen neue Postpositionen kennen, die wir gezielt in der Praxis anwenden.

Ergänzend dazu arbeiten wir mit authentischen Materialien. Wir hören Lieder, lesen kurze Artikel und Gedichte und schauen kurze Filme. So verbinden wir Sprachlernen mit kulturellen Einblicken und abwechslungsreichen Lernformen.

Zum
Kurs

Griechisch A1.1

Do., 17.09.2026, 17:00 Uhr - H412-110

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die neugriechische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Schritt für Schritt werden das griechische Alphabet, die Aussprache sowie grundlegende Wortschatz- und Grammatikkenntnisse vermittelt. Der Fokus liegt auf alltagsnaher Kommunikation, sodass die Teilnehmenden einfache Gespräche führen, sich vorstellen, nach dem Weg fragen oder im Café und im Urlaub verständigen können.

Ergänzend werden Einblicke in die griechische Kultur, Traditionen und Lebensweise gegeben.

Zum
Kurs

Griechisch A2.2

Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr - H412-330

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1. Die sprachlichen Fähigkeiten werden weiter ausgebaut und gefestigt. Behandelt werden komplexere Alltagssituationen, die Vertiefung grammatischer Strukturen sowie der Ausbau des aktiven Wortschatzes. Ziel ist es, sich mündlich und schriftlich differenzierter auszudrücken und Gespräche zusammenhängend zu führen. Der Kurs wird durch landeskundliche und kulturelle Aspekte ergänzt.

[Zum
Kurs](#)

Griechisch B1/B2

Di., 15.09.2026, 17:00 Uhr - H412-650

Το μάθημα απευθύνεται σε ενήλικες εκπαιδευόμενους με προχωρημένες γνώσεις της ελληνικής γλώσσας (επίπεδο B1+/B2). Στόχος του μαθήματος είναι η περαιτέρω ανάπτυξη της γλωσσικής επάρκειας στον προφορικό και γραπτό λόγο. Δίνεται έμφαση στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου, στην εμβάθυνση γραμματικών και συντακτικών δομών, καθώς και στην κατανόηση αυθεντικών κειμένων. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην έκφραση απόψεων, στην επιχειρηματολογία και στη συμμετοχή σε συζητήσεις για θέματα της καθημερινότητας και της σύγχρονης κοινωνίας. Το μάθημα εμπλουτίζεται με στοιχεία ελληνικού πολιτισμού και επικαιρότητας.

[Zum
Kurs](#)

Griechisch B1/B2

Di., 15.09.2026, 17:00 Uhr - H412-650

Το μάθημα απευθύνεται σε ενήλικες εκπαιδευόμενους με προχωρημένες γνώσεις της ελληνικής γλώσσας (επίπεδο B1+/B2). Στόχος του μαθήματος είναι η περαιτέρω ανάπτυξη της γλωσσικής επάρκειας στον προφορικό και γραπτό λόγο. Δίνεται έμφαση στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου, στην εμβάθυνση γραμματικών και συντακτικών δομών, καθώς και στην κατανόηση αυθεντικών κειμένων. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην έκφραση απόψεων, στην επιχειρηματολογία και στη συμμετοχή σε συζητήσεις για θέματα της καθημερινότητας και της σύγχρονης κοινωνίας. Το μάθημα εμπλουτίζεται με στοιχεία ελληνικού πολιτισμού και επικαιρότητας.

[Zum
Kurs](#)

Italienisch A1.2 Italienisch lernen mal anders - mit Theater

Mo., 14.09.2026, 18:00 Uhr - H409-140

In diesen Kurs verbinden wir Sprache mit Kreativität, Bewegung und Ausdruck. Gemeinsam entdecken wir die italienische Sprache nicht nur über Grammatik und Vokabeln, sondern direkt im Spiel: durch kleine Dialoge, improvisierte Szenen und kurze Theaterstücke. Jede Einheit beginnt mit einfachen Sprachübungen, die uns ins Italienische hineinführen und gleichzeitig die Stimme, Gestik und Mimik lockern. Danach erarbeiten wir kleine Szenen aus dem Alltag oder aus bekannten Stücken - immer spielerisch und lebendig.

[Zum
Kurs](#)

Italienisch ab B1 Arte e Cucina!

Mi., 07.10.2026, 11:00 Uhr - H409-614

Der Kurs „Kunst und Küche“ vereint zwei große italienische Leidenschaften: die Malerei und die Gastronomie. Er richtet sich an Italienischlernende, die ihre Sprachkenntnisse in einer entspannten und kreativen Atmosphäre verbessern möchten.

Jede Unterrichtseinheit ist einem Gemälde gewidmet, in dem ein Lebensmittel oder ein Gericht im Mittelpunkt steht. Gemeinsam analysieren wir den historischen und künstlerischen Kontext des Werks, das mit dem Essen verbundene Vokabular sowie die kulinarischen Traditionen, die mit dem dargestellten Gericht zusammenhängen.

Nach der Analyse des Kunstwerks erkunden wir Rezepte, die mit dem Thema der jeweiligen Einheit verbunden sind. Die Teilnehmenden lesen und verstehen Rezepte auf Italienisch, diskutieren über Zutaten, Zubereitungsschritte und regionale Varianten und teilen persönliche Erfahrungen rund ums Kochen. Sie schreiben und gestalten ihre eigenen Rezepte und erstellen ihr persönliches künstlerisches Kochbuch – ein kleines individuelles Buch, das Sprache, Kunst und Küche miteinander verbindet.

[Zum
Kurs](#)

Koreanisch A1.1

Di., 15.09.2026, 19:00 Uhr - H435-114

Sie möchten Koreanisch lernen, um sich auf Reisen oder im Beruf ausdrücken zu können oder K-Pop Lieder mitzusingen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Bei diesem Anfängerkurs lernen Sie nicht nur die Grundlage der Sprache und der Grammatik, sondern auf die koreanische Kultur wie K-Pop und Esskultur in einer freundlichen Atmosphäre. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, sich auf Koreanisch vorzustellen und einfache Sätze zu bilden.

[Zum
Kurs](#)

Niederländisch C1 Nederland en de Nederlandse taal

Mo., 14.09.2026, 18:30 Uhr - H414-902

We spreken, lezen en schrijven erover. We luisteren ernaar. En natuurlijk verliezen we hierbij de spelling en de grammatica niet uit het oog.

[Zum
Kurs](#)

Niederländisch C1 Nederlands....mal anders

Mo., 14.09.2026, 20:00 Uhr - H414-900

Hoe leuk is het niet om samen een film te kijken, een boek te lezen of een spel te spelen? Wij doen het in dit uur.

[Zum
Kurs](#)

Niederländisch C1 Nederlands....mal anders

Mo., 14.09.2026, 20:00 Uhr - H414-900

Hoe leuk is het niet om samen een film te kijken, een boek te lezen of een spel te spelen?

Wij doen het in dit uur.

Zum
Kurs

Schwedisch B1.7

Mi., 16.09.2026, 18:30 Uhr - H420-580

Det här är den sjunde kursen i svenska på nivå B1/2. Det är en fortsättningskurs för dig som har några års svenska i bagaget och har grundläggande kunskaper i svenska. På kursen lär du dig att bli säkrare i vardagliga situationer, föra mer komplexa samtal och delta i diskussioner om varierande ämnen. Kursen innehåller hörförståelseövningar, grammatiska övningar, intressanta texter och dialoger, diskussioner och mycket mer.

Zum
Kurs

Tschechisch A1 Ein Tauchgang in die tschechische Kunst und Kulinarik

Sa., 19.09.2026, 11:00 Uhr - H423-200

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Er bietet einen Einstieg in die tschechische Sprache und Kultur und vermittelt grundlegende Kenntnisse für die Bewältigung einfacher kommunikativer Situationen.

Zum
Kurs

Letzte Anmeldemöglichkeit für
unsere
Bildungsurlaube
im Oktober

Kurse



Bildungsurlaub Arabisch A1.1

Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr - H401-200BU

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Zum
Kurs

Bildungsurlaub Japanisch A1.1 – online
Mo., 19.10.2026, 09:00 Uhr - H410-200BU
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Zum
Kurs

Bildungsurlaub Spanisch LH A2/B1 Auffrischung
Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr - H422-450BU
Bildungsurlaub für Flugpersonal - Sprache und gesellschaftliche Kompetenz.

Zum
Kurs

[Zurück zum Anfang](#)



Deutsch

Unsere Kurse im Monat

Deutsch B2

21.09.2026, 09.00 - 13.00 Uhr - H44610

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 zum Niveau B2. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 oder telc Deutsch B2 abgelegt werden. Das B2-Niveau in Deutsch ist wichtig, weil es Ihnen ermöglicht, selbstständig und fließend in fast allen Alltagssituationen zu kommunizieren, komplexe Texte und Diskussionen zu verstehen (auch in Ihrem Fachgebiet) und Ihre Meinung klar zu äußern. Es ist oft eine Voraussetzung für Studium, Anerkennung von Berufen (z. B. Pflege) und den Abschluss von Ausbildungen in Deutschland.

Zum
Kurs

Deutsch C1

21.09.2026, 09.00 - 13.00 Uhr - H44630

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 zum Niveau C1. Nach Abschluss des Kurses kann die Prüfung telc Deutsch C1 abgelegt werden. Das Sprachniveau C1 in Deutsch ist der Schlüssel für die volle Integration ins akademische und berufliche Leben im deutschsprachigen Raum. Es wird für ein erfolgreiches Studium (oft Voraussetzung für Master), den Zugang zu anspruchsvollen Berufen (z.B. in der Wissenschaft, Verwaltung oder Medien) benötigt und ermöglicht eine wirksame, flexible und fließende Kommunikation in allen Lebensbereichen.

Zum
Kurs



Grundbildung

Kursleitungen im Bereich Grundbildung

Hallo liebe Newsletter Freunde,

wir stellen Euch immer wieder Kursleitende unseres Grundbildungszentrums vor.

Das machen wir in einfacher Sprache.

Wir haben Lese- und Schreiblernkurse im Angebot.

Aber auch Mathe-Fit, um Grundrechenarbeiten zu lernen und zu üben.

Und Easy English - wer langsam und ohne Druck eine Sprache lernen möchte.

Diesmal stellt sich Ulli vor:

Mein Name ist Ulrike Fuhr, aber alle nennen mich Ulli.

Seit Mai 2022 arbeite ich an der vhs in Wiesbaden.

Ich leite donnerstags den offenen Lerntreff.

Immer von 13:30 bis 16:30 Uhr.

Das macht mir viel Spaß.

Komm' uns doch mal in Haus C besuchen

Wir freuen uns!

Ich bin 61 Jahre alt.

Ich wohne mit meinem Mann in einem kleinen Dorf.

Wir haben zwei erwachsene Töchter.

In meiner Freizeit mag ich Spaziergänge über die Felder.

Ich schaue gern zu beim Segelfliegen.

Ich treffe gerne Freunde und koche mit ihnen.

Bücher und Lesen mag ich sehr gerne.



[mehr Informationen](#)

Easy English

Für Teilnehmende, die langsam lernen wollen

16.09.2026, 17 Uhr – H406100

In diesem Kurs hören, sprechen und lesen wir englische Wörter und Sätze.

Wir lesen einfache Texte.

Wir machen einfache Übungen und gehen langsam voran.

Wir sprechen miteinander Englisch.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Junge vhs

Herbst- und Winterferienangebote



Die vhs Wiesbaden ist auch in den kommenden Herbst- und Winterferien wieder als Bildungspartner beim Ferienprogramm der Stadt Wiesbaden dabei. Schaut euch auf der Internetseite von wi & you um und sichert euch rechtzeitig einen Platz.

[Zum Ferienprogramm](#)

Unsere Kurse im September

Finanzen spielerisch lernen Workshop mit dem Happy Life Game (ab 16 Jahren)

12.09.2026, 10:00-14:00 Uhr - H18472

Das Happy Life Game ermöglicht jungen Menschen, ihre persönliche finanzielle "Überlebensfähigkeit" zu üben und dadurch spielerisch Basisstrategien für ihr weiteres Leben auszuprobieren. Innerhalb von Familien oder Lerngruppen regt das Spiel dazu an, sich gegenseitig über das Finanzverhalten auszutauschen und persönlich zu reflektieren.

[Zum
Kurs](#)

3D-Druck für Kids (9-13 Jahre)

Ab 12.09.2026, 15:00-18:00 Uhr - H95015

Tauche ein in die Welt des 3D Drucks und entdecke, wie aus Ideen eigene Modelle entstehen. In diesem Kurs lernst du die Funktionsweise eines 3D Druckers kennen, entwirfst mit Tinkercad kreative Objekte und bereitest sie für den Druck vor.

Zum
Kurs

Nähkurs für Fortgeschrittene (ab 15 Jahren)

Ab 19.08.2026, 14:00-17:00 Uhr - H22240

Du willst deine Näh-Skills verbessern. Melde dich zu diesem Aufbaukurs an. Wir arbeiten an einem gemeinsamen Projekt und erlernen zusammen neue Techniken.

Zum
Kurs

[Zurück zum Anfang](#)



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

Copyright 2026

Webansicht / [Webview](#)

[Abmelden](#) / [Unsubscribe](#)