

# GLÜCK IM ALTER

Wege aus der Einsamkeit  
1/2024

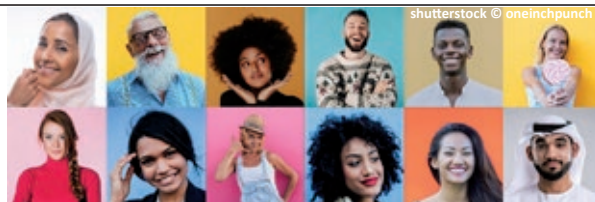
Kurs-  
buchung  
ab jetzt!

*Akademie*  
für Ältere Wiesbaden



# Ehrenamt bei

## TANDEM Deutsch-International?



shutterstock © oneinchpunch

Für unsere Konversationstreffen wünschen wir uns

### Ihre Unterstützung:

- Sie unterhalten sich mit Menschen aus aller Welt, die jetzt in Wiesbaden leben und gerne ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.
- Sie bringen Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen in die Gespräche ein. Sie sorgen dafür, dass alle in Ihrer Kleingruppe zu Wort kommen können.
- Sie achten darauf, dass alle dem Gespräch folgen können.
- Bei Verständnisschwierigkeiten helfen Sie oder bitten die Gesprächsteilnehmer, sich gegenseitig zu helfen.
- Interessante Gesprächsthemen werden von der/dem Leitenden der Gruppe vorbereitet.

### Das bringen Sie mit:

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

### Wann und wo:

- nach Absprache, in einem der Tandem-Termine

Es ist schön, wenn Sie regelmäßig kommen können, aber falls Sie an manchen Terminen nicht kommen können, lässt sich das einfach regeln.

### Interesse?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Kennenlernen oder besuchen Sie direkt einen der TANDEM-Termine:

### Kontakt

Julia Ulrich, Projektleitung

tandem@vhs-wiesbaden.de

0611/9889-113

[www.vhs-wiesbaden.de/tandem](http://www.vhs-wiesbaden.de/tandem)



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

## Wir engagieren uns!

*Alter werden mit Laune*



# conSens

**Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr**  
Erhältlich im Rathaus, in den Ortsverwaltungen und in allen Apotheken  
06131-364579 · [consens-medien@t-online.de](mailto:consens-medien@t-online.de) · [www.consens-seniorenmagazin.de](http://www.consens-seniorenmagazin.de)

## Gesellschaft

Bürgerengagement/ Freiwilligenarbeit	8
Fortbildungen	10
Aktuelle Themen	10
Polizeiliche Prävention	11
Trauer und Abschied	11
Politik	15
Geschichte	15
Philosophie	17
Religion	18
Recht, Finanzen und Immobilien	18

## Sprachen

Englisch	22
Französisch	24
Italienisch	25
Spanisch	26
Chinesisch	27

## Kultur und Kreativität

Fahrten/Ausflüge	28
Wiesbaden und Umgebung	29
Kultur- und Kultur	31
Literatur	33

Schreibwerkstatt	35
Musik /Konzerte	35
Singen	36
Musizieren	37
Theater/Kabarett	37
Zeichnen und Malen	38
(Kunst-)handwerkliches Gestalten	40
Selbstgemacht	41

## Computer und Technik

Computer & EDV	42
Smartphone, Tablet & Co	43
Beratung und Unterstützung	46

## Gesundheit

Nachhaltigkeit, Umwelt und Natur	47
Prävention / Gesundheitsbildung	48
Gedächtnistraining	48
Erkrankungen / Heilmethoden	49
Psychische Gesundheit	51
Entspannung / Körpererfahrung	51
Feldenkrais	52
Pilates / Callanetics / Qigong	53
Yoga	54

Sport und Bewegung	56
Gymnastik / Fitness	56
Gesunder Rücken	59
Zumba	60
Tanzen	60
Selbstverteidigung	61
Nordic Walking	61
Gehen / Wandern	62
Radfahren	64

## Geselligkeit

Gruppen, Treffs	65
Spiele	66
Feste und Feiner	66
Selbsthilfegruppen	67

## Allgemeine Hinweise

Kooperationspartner	5
Seniorenbeirat	9
Förderverein	21
Hochschulen	69
Veranstalterinnen / Veranstalter	70
Stichworte	72
Unterrichtsorte und Buslinien	73
Impressum	74

## Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen

Bei jeder Veranstaltung ist der/die Veranstalter/in genannt. Dort können Sie sich zu den jeweils gültigen Geschäftsbedingungen anmelden.

**Beachten Sie bitte, dass man sich für die meisten Angebote direkt über den Veranstalter oder die Veranstalterin anmelden muss, es sei denn, es wird ausdrücklich anders erwähnt. Die Kontaktdaten finden Sie am Schluss des Programmheftes ab Seite 70.**

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Organisationen.

Über die Absage und Verschiebung von Angeboten, für die Sie sich angemeldet haben, werden Sie rechtzeitig durch den Veranstalter\*innen informiert.

Aus Platzgründen können wir leider nicht alle Angebote der Kooperationspartner\*innen aufzuführen. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Internetseite [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de). Dort werden die Angebote laufend aktualisiert.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, Sie persönlich in unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Heinz Porten  
Geschäftsführer der Akademie für Ältere  
Tel. 0611 9889199  
E-Mail: [hporten@vhs-wiesbaden.de](mailto:hporten@vhs-wiesbaden.de)

**Sie finden uns im Internet unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde der Akademie für Ältere,

Ein gutes, glückliches neues Jahr wünschen wir Ihnen für 2024.

Wir erleben Glück in unseren Beziehungen zu anderen Menschen und in einer Zufriedenheit mit dem, was wir tun und wie wir handeln. Wenn wir in den Austausch mit anderen Menschen kommen, Hilfe anbieten und annehmen, uns mit Gleichgesinnten für ein gemeinsames Ziel engagieren oder uns selbst etwas Gutes tun mit Sport, Bewegung, Entspannung oder Genuss, sorgen wir für Glücksmomente.

Das vorliegende Programmheft bietet Ihnen dafür in den verschiedensten Bereichen eine große Auswahl an Möglichkeiten. Die Partnerinnen und Partner der Akademie für Ältere zeigen damit, wie sehr eine Stadt wie Wiesbaden von einem lebendigen Angebot in Bildung und Kultur profitieren kann. Sie bieten Chancen neues

zu lernen und Wissen weiterzugeben, Gelegenheiten für nachdenklichen Austausch und fröhliches Beisammensein, Hilfe und Orientierung in Umbruchsituationen und Anregungen für bürgerschaftliches Engagement.

Also gute Zugänge zu Ihren persönlichen Glücksmomenten und zu Wegen aus der Einsamkeit Wiesbaden.

Im vergangenen Jahr haben wir uns mit vielen Partnerinnen und Partnern und Ihrer Unterstützung dafür eingesetzt, das Netzwerk der offenen Altenarbeit mit seinen Kultur- und Bildungsangeboten zu erhalten und werden das in herausfordernden Zeiten wie diesen auch weiter tun. Sie können uns dabei durch die intensive Nutzung der Angebote, klare Stellungnahmen und die Mitgliedschaft in unserem Förderverein unterstützen.

*Glück, Gesundheit und Lebensfreude wünschen Ihnen*



Foto © Heinz Porten

**Angelika Schmidt**  
Sprecherin Beirat  
Akademie für Ältere



Foto © Aime Landwehr

**Hartmut Boger**  
Vorsitzender  
Förderverein



Foto © Heinz Porten

**Heinz Porten**  
Geschäftsführer  
Akademie für Ältere

## Begleit- und Besuchsdienste in Wiesbaden

Gemeinsam eine gute Zeit verbringen, bei einem Kaffee oder beim Spaziergang einander zuhören und sich aussprechen, Neues erfahren und im Kontakt sein.

In Wiesbaden engagieren sich 12 verschiedene ehrenamtliche Begleit- und Besuchsdienste, damit aus Alleinsein nicht Einsamkeit wird.

(Die einzelnen Angebote finden Sie im Internet unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de))

Wenn Sie Lust haben, sich zu engagieren, sprechen Sie uns an! Und sprechen Sie uns auch gerne an, wenn Sie sich Besuch wünschen!

Kontakt: **Rita Brechtmann**

Fachstelle Mentoring im  
Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Tel. 0176 87904928

E-Mail: [r.brechtmann@fwz-wiesbaden.de](mailto:r.brechtmann@fwz-wiesbaden.de)

## Herzlichen Dank in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das neue Heft der Akademie für Ältere in den Händen und finden darin hoffentlich möglichst viele attraktive Angebote. Sei es, um Ihren bestehenden Interessen und Hobbys nachzugehen, oder sich mit den spannenden Inhalten zu unserem Jahresthema „Glück im Alter – Wege aus der Einsamkeit“ auseinanderzusetzen.

Möglich machen das zum einen unsere Kooperationspartner\*innen mit ihren vielfältigen Programmen. Zum anderen aber auch die Unternehmen, die in diesem Heft mit Anzeigen auf ihre Leistungen aufmerksam machen und so das Anliegen der Akademie für Ältere unterstützen, in Wiesbaden die bunte Mischung an Möglichkeiten aufzeigen, etwas für sich selbst oder andere zu tun, egal, ob es um Bewegung, Kultur, Gesundheit oder das Entdecken der Region geht.

Sie tragen einen Teil der Produktionskosten des Heftes und machen es uns überhaupt erst möglich, Sie zweimal im Jahr so umfassend zu informieren. Wir freuen uns, wenn Sie der Anzeigenwerbung freundliche Beachtung schenken.

Wir bedanken uns daher ganz herzlich bei unseren Anzeigenkunden

- Amt für Soziale Arbeit
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- Baumstark
- conSens Seniorenmagazin
- ESWE Versorgung
- EVIM
- Fischer & Jost
- Wiesbadener Volksbank

Dieser Dank gilt auch den Menschen, Unternehmen und Institutionen, die uns mit Sach- und Geldspenden unterstützen.

Wenn Ihnen das Heft und die Arbeit der Akademie für Ältere gefallen und Sie diese auch für die Zukunft sichern möchten, können Sie das durch Beitritt zu unserem Förderverein tun. Informationen dazu und das Beitrittsformular finden sie auf Seite 21.

Herzlichen Dank

Hartmut Boger  
Vorsitzender Förderverein  
Akademie für Ältere e.V.

Heinz Porten  
Geschäftsführer  
Akademie für Ältere

Angelika Schmidt  
Sprecherin  
des Beirates



**FISCHER & JOST  
BESTATTUNGEN**

## Kooperationspartner\*innen Akademie für Ältere – eine Zusammenarbeit von

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden
- Anthroposophische Gesellschaft Wiesbaden e.V.
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) Regionalverband Westhessen
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V., Gruppe Wiesbaden
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Stadtakademie
- Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden
- EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau e.V.
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hochschule RheinMain
- HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.
- Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abteilung Altenarbeit
- LAB – Leben aktiv bereichern – Lebensabendbewegung e.V. Landesverband Hessen
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- NaturFreunde in Wiesbaden e.V.
- Netzwerk55plus
- pluspunkt/Ev. Paulusgemeinde Erbenheim
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Treffpunkt Aktiv Adlerstraße
- TuS Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk NED e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus-Kreis
- Volkshochschule Schierstein e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.
- Zentrum für Ambulante Palliativ-Versorgung ZAPV

## Neuer Vorstand beim Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Auf der Mitgliederversammlung des Verein Netzwerk55plus e.V. 2023 stellte sich der dreiköpfige Vorstand, der 2020 die Vereinsgründung vorbereitet und den Verein in seinen ersten drei Jahren geführt hatte, nicht erneut zur Wahl.

2006 entstand das Netzwerk55plus im Rahmen des Schwerpunktthemas der Akademie für Ältere unter dem Titel „Soziale Netze verbinden“. Der Zusammenschluss für Menschen ab 55 Jahren hat bis heute das Ziel der sozialen Vernetzung. Begleitet durch Kooperationspartner\*innen aus Trägern der Freien Wohlfahrtspflege und der Stadt Wiesbaden, entwickelte sich das Netzwerk als lockerer Zusammenschluss der Mitglieder weiter. 2018 wurde deutlich, dass diese offene Form nicht länger tragbar war und eine passende Rechtsform gefunden werden musste. 2020 wurde der gemeinnützige Verein gegründet. Damit blieb das Netzwerk als virtuelle und reale Plattform zum Austausch seinen Mitgliedern erhalten. Der vorherige Vorstand moderierte diesen Prozess und führte ihn zum Erfolg. Der junge Verein hat im dritten Jahr seines Bestehens ca. 60 Mitglieder.

Der Verein ist die Basis des Netzwerkes, dem mehr als 400 Mitglieder



Foto: Ute Hiebsch

angehören. Das Herzstück sind die verschiedenen Gruppenaktivitäten, zu denen die Netzwerker\*innen sich zusammengeschlossen haben. Um Teil des Netzwerks zu werden, braucht es nur eine schriftliche Willenserklärung. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht Voraussetzung, wird aber gerne gesehen, da im Rahmen der laufenden Arbeit Kosten entstehen, die zum Teil durch Mitgliedsbeiträge gedeckt werden. Das Netzwerk55plus erhielt bislang einen Zuschuss der Stadt. Inwieweit sich die prekäre Haushaltslage der Stadt hierauf auswirkt, bleibt abzuwarten.

Unter diesen schwierigen Perspektiven haben sich für die Fortführung

der Arbeit im Vorstand des Vereins drei Netzwerkerinnen zur Verfügung gestellt, die schon einige Zeit aktiv sind, aber bisher nicht intensiv in die Vorstandsarbeit eingebunden waren. Als zum Teil langjährige Mitglieder unterschiedlicher Gruppen kennen Bärbel Clemens (r.), Margrit Weber (m.) und Christine Kleinertz (l.) das Netzwerk sehr gut. Ihre Motivation beruht auf der eigenen Erfahrung. Wie bisher will das Netzwerk seinen Mitgliedern ermöglichen, ihren Interessen zusammen mit Gleichgesinnten nachzugehen, dabei neue Bekannte und vielleicht auch Freunde zu gewinnen sowie neue Anregungen zu bekommen.

## Unser Leitbild

**Akademie**  
Wiesbaden  
für Ältere

Wir sind seit 1992 das Netzwerk von über dreißig Kooperationspartner\*innen der Bildungs- und Kulturarbeit für ältere Menschen.

Für uns stehen die Bedürfnisse der Menschen stets im Mittelpunkt unseres Handelns. Durch Bildungs- und Kulturarbeit fördern wir insbesondere die Selbstbestimmung, das soziale Miteinander und die Partizipation älterer Menschen.

Unser Programm orientiert sich an den Lebenswelten der Menschen und ihrer Angehörigen, schafft Orte der Begegnung, fördert die Kommunikation und das solidarische Miteinander sowie die Verständigung der Generationen.

Durch einen professionellen Erfahrungsaustausch innerhalb des Netzwerkes entwickeln wir unser Programm kontinuierlich weiter; sichern die Qualität unserer Arbeit und gestalten so den Umgang mit aktuellen gesellschaftspolitischen Herausforderungen.

# NETZWERK

## 55PLUS WIESBADEN e.V.

### Das Alter gemeinsam gestalten

Im **Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.** bringen die Netzwerk- und Vereinsmitglieder ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten ein. Je nach Interesse können vorhandene Gruppenangebote wahrgenommen werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eigene Themen mit und für Andere anzubieten. Die jeweiligen Gruppen gestalten eigenverantwortlich mit den Koordinator\*innen/Ansprechpartner\*innen die jeweiligen Treffen. So finden Veranstaltungen im Freizeitbereich bis hin zu speziellen thematischen Treffen statt.

Soziales Engagement macht Spaß. Wer sich mit Anderen engagiert, hat selbst etwas davon. Warum nicht endlich das tun, wozu man immer schon Lust hatte? Im Netzwerk entscheidet man selbst, welche Aufgaben man übernimmt und wie viel Zeit für das Engagement aufgewandt wird.

Der Verein gewährleistet dabei u.a. den zivil- und datenschutzrechtlichen sowie finanziellen Rahmen, ohne den die Aktivitäten heutzutage nicht mehr möglich wären. Die Vereinsmitglieder leisten einen Vereinsbeitrag, mit dem alle laufenden Kosten bestritten, mit dem aber auch Ausflüge und Veranstaltungen des Vereins unterstützt werden können.

Die Teilnahme an den Netzwerkaktivitäten ist grundsätzlich kostenlos und für alle offen, die die Netzwerkziele verfolgen, ungeachtet ihrer parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Orientierung.

#### Die vier Leitziele der sozialen Netzwerkarbeit

- **Ich für mich**

Wenn meine eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, kann ich den Blick für Anderes öffnen und auf Andere richten.

- **Ich für mich mit Anderen**

Aufbau von und Teilnahme an Interessengruppen mit Gleichgesinnten.

- **Ich mit Anderen für Andere**

Gemeinsames bürgerschaftliches Engagement im Stadtteil und in der Nachbarschaft praktizieren.

- **Anderer mit Anderen für mich**

Die soziale Vorsorge greift: Andere sind da, wenn ich selbst einmal Unterstützung brauche.

#### So erreichen Sie uns

Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.  
Elisabethenstraße 13, 65203 Wiesbaden  
netzwerk55plus-wiesbaden@t-online.de  
www.netzwerk55plus.de

#### Ihr Ansprechpartner im Verein

Bärbel Clemens, bclwi@me.com

#### Ihr Ansprechpartner zur Netzwerkzeitung

Peter Kahlenberg, redaktionnetzwerk55plus@t-online.de

Unsere Kooperationspartner



## ■ BÜRGER-ENGAGEMENT

Der klassische Bereich ehrenamtlichen Engagements ist die Vereinsarbeit, doch zunehmend werden andere Formen des Engagements für diejenigen, die sich in der Gesellschaft engagieren wollen, zunehmend nachgefragt.

### Ruhestand bringt Zeit für Neues

#### Nachberufliches Engagement als gelungener Einstieg in den Un-Ruhestand

**Leitung:** Constanze Bartiromo

Vorfremde über viel freie Zeit geht oft einher mit der Sorge vor strukturlosen Tagen, fehlender Sinnhaftigkeit und ausbleibenden Erfolgserlebnissen. In je zwei Stunden begleitet das Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. Sie als angehende Engagierte beim Einstieg in die nachberufliche Phase. In diesem Workshop wird das vielfältige Themenfeld Engagement mit all seinen Möglichkeiten als mögliche Option für einen sanften Übergang aus der Arbeitswelt in die selbstbestimmte Lebenszeit vorgestellt.

**Termin:** Mi, 21.02.2024,  
14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

**Termin:** Mi, 17.04.2024,  
15:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

### Willkommen im Ruhestand Tipps und Ideen für einen gelungenen Einstieg in die nachberufliche Phase

**Leitung:** Freiwilligenzentrum WI e.V.  
Ruhestand erreicht, wie geht es jetzt weiter? Vier Termine voller nützlicher Ideen, Tipps und Aktivitäten, um sich mit diesem neuen Lebensabschnitt anzufreunden und Inspiration zu finden:

#### 1. Willkommen im Ruhestand! – Auftakt

Einführung in die Veranstaltungsreihe, Allgemeines rund um Ruhestand, Rente

## Gesellschaft

Die Zeit nach dem Berufsleben verbinden viele mit der Vorstellung, sich etwas zu gönnen, Zeit für sich zu haben, ferne Welten zu entdecken oder das umzusetzen, wozu man im Arbeitsleben nicht oder nur in begrenztem Maße kam. Knapp ein Drittel der Seniorinnen und Senioren engagieren sich ehrenamtlich. Mit Fortbildungen qualifizieren sie sich für diese Arbeit oder für neue Aufgaben, die ihnen das Leben stellt.

Dazu zählt etwa die Betreuung erkrankter Angehöriger. Bei der derzeitigen hohen Lebenserwartung kümmern sich immer öfter auch nicht mehr Berufstätige um ihre hochbetagten Eltern. Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase öffnen sich neue Bereiche, die es für sich selbst zu regeln gilt, um möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Stichworte sind hier etwa Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und weitere rechtliche Fragen.

Neben dem Engagement in Vereinen, Initiativen und Projekten zählen dazu auch Fragen der Politik, Religion und Philosophie. Die Partnerorganisationen der Akademie für Ältere bieten dazu Vorträge, Seminare und Fortbildungen, um sich zu informieren und seine Kompetenzen zu erweitern, aber auch viele Möglichkeiten, sich in Gruppen und Treffs zu bestimmten Themen auszutauschen.



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

und Finanzen mit Martina Heil (Deutsche Rentenversicherung)

**Kursnummer:** C15115

**Termin:** Di, 30.04.2024,  
17:00 – 19:00 Uhr

#### 2. Wissen und Weiterbildung im Ruhestand

Vorstellung der vhs Wiesbaden und ihres Programms, Vorstellung der Akademie für Ältere und des Magazins „Consens“

**Kursnummer:** C15116

**Termin:** Do, 16.05.2024,  
17:00 – 19:00 Uhr

#### 3. Engagement und Ehrenamt im (Un-)Ruhestand

Vorstellung des Freiwilligenzentrums Wiesbaden, Vorstellung politisches Ehrenamt, Informationen zu nächsten/ersten Schritten ins Ehrenamt

**Kursnummer:** C15117

**Termin:** Do, 06.06.2024,  
17:00 – 19:00 Uhr

#### 4. Neue Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten kennenlernen

Freizeit und Kontakte (Netzwerk 55plus, städt. Kulturprogramm u.a.), Anlaufstellen im eigenen Stadtteil (VBWs, LAB, u.a.)

**Kursnummer:** C15118

**Termin:** Do, 27.06.2024,  
17:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung bei der vhs erforderlich

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de)



### Willkommen zum Festival des Engagements Speeddating mit Wiesbadener Einsatzstellen

**Leitung:** Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.

Hier können Sie einen ersten Einblick gewinnen und sich von den aktuellen, konkreten Möglichkeiten inspirieren lassen. Es gibt 18 verschiedene Engagementfelder wie Soziales, Umwelt, Kultur, Patenschaften, Sprachen und vieles mehr. Überall gibt es Angebote und Sie können direkt starten, wenn Sie möchten.

**Termin:** Do, 21.03.2024,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Ort:** wird noch bekanntgegeben

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

### Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

#### Klärungsseminar für Interessierte

**Leitung:** Kathrin Habermann

Sie haben Zeit übrig und möchten sich engagieren? Das Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. gibt Einblicke in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und beantwortet Fragen rund um freiwilliges Engagement. Ein individuelles Beratungsgespräch kann anschließend vereinbart werden.

**Termin:** Fr, 15.03.2024,  
15:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Ort:** Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

### Lust auf eine Patenschaft?

#### Pate zu sein, bedeutet pure Lebendigkeit!

**Leitung:** Rita Brechtmann

Überblick über Patenprojekte in Wiesbaden, die grundsätzlichen Aufgaben von Paten und die Möglichkeiten, sich in diesem persönlichen Ehrenamt zu engagieren. Interesse und Offenheit sind erwünscht!

**Termin:** Mi, 26.06.2024,  
18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Ort:** Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

### KulturBAZAR – Engagement in der Kultur

**Leitung:** Jörn Dauer,  
vhs-wissen-live online

Digitale Vorstellung der vielfältigen aktuellen Möglichkeiten für freiwilliges Engagement im Kulturbereich.

**Kursnummer:** C15107

**Termin:** Do, 01.02.2024,  
18:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15108

**Termin:** Do, 18.04.2024,  
18:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15109

**Termin:** Do, 20.06.2024,  
18:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** Online-Veranstaltung

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

## Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden stellt sich vor

Die Landeshauptstadt Wiesbaden gibt allen Bürgerinnen und Bürgern ab 60 Jahren die Gelegenheit, einen Seniorenbeirat zu wählen. Diesem gewählten Beirat gehören 21 Mitglieder für vier Jahre an. Er ist die Interessenvertretung der älteren Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt.

In drei Arbeitskreisen werden die seniorenbezogenen Anliegen sachkundig bearbeitet. Nach der Beschlussfassung im Gesamtbeirat werden die entsprechenden Anträge an die städtischen Gremien weitergeleitet.

Zu den städtischen Gremien gehören Ortsbeiräte, alle Ausschüsse und die Stadtverordnetenversammlung sowie die Dezernate und der Magistrat. Der Seniorenbeirat hat in allen städtischen Gremien, außer im Magistrat, Rederecht.

Wer nicht will, dass andere über sein Leben bestimmen, muss selbst aktiv werden. Der Seniorenbeirat wünscht sich die kritische Mitsprache durch die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Dazu ist Gelegenheit in den öffentlichen Informationsveranstaltungen – in der Regel am ersten Montag im Monat im Rathaus. Termine und Themen der Veranstaltung finden Sie jeweils in der örtlichen Tagespresse, im Wochenblatt oder auf der Webseite [www.wiesbaden.de/seniorenbeirat](http://www.wiesbaden.de/seniorenbeirat).

Telefon (0611) 31 26 12 oder 31 26 31, Fax (0611) 31 59 89

E-Mail: [seniorenbeirat@wiesbaden.de](mailto:seniorenbeirat@wiesbaden.de)

Geschäftszeiten: Mo u. Do, 09:00 – 12:00 Uhr und  
Mi u. Do, 13:00 – 15:00 Uhr



1976

2016



## KulturGENUSS! – Engagement in der Kultur

**Leitung:** Jörn Dauer

Sie wollen sich in Wiesbadens Kulturszene engagieren, vorher aber die Kultureinrichtungen näher kennenlernen? Dann kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe „Kulturgenuss!“. Pro Abend öffnet hierbei eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor:

**Kursnummer:** C15200

**Termin:** Do, 25.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, verbindl. Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

**Ort:** Veranstaltungsort auf [www.engagement-in-der-kultur.de/genuss](http://www.engagement-in-der-kultur.de/genuss)

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

## ■ FORTBILDUNGEN

### Seminar zur Qualifizierung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung

Da sein für ein Leben in Würde bis zuletzt

Das Qualifizierungsangebot wendet sich an interessierte Menschen, die sich mit den Themen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer näher beschäftigen möchten. Teilnehmer\*innen werden in diesem Seminar auf das Ehrenamt in der Hospizarbeit und zur Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen vorbereitet. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Qualifizierungskurses ein Zertifikat. Die Kursdauer beträgt insgesamt ca. 8 Monate.

**Kosten:** für Mitglieder des Hospizvereins: 200 € / für Nichtmitglieder des Hospizvereins: 300 €

**Beginn:** Januar 2025

**Weitere Informationen:** Michael Strauß, Tel. 0151 2701 1875 oder E-Mail [m.strauss@hospizverein-auxilium.de](mailto:m.strauss@hospizverein-auxilium.de)  
Details zur Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung finden Sie auch auf unserer Homepage [www.hwva.de](http://www.hwva.de)

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

### Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit Demenz – so kann es gelingen

**Leitung:** Angelika Wust

In diesem Seminar geht es darum, die Achtsamkeit und Sensibilität für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz weiter zu entwickeln und sich selbst dabei als Angehörige\*r im Blick zu behalten.

**Termine:** Mi, 21.02. + Sa, 09.11.2024, jeweils 09:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** Angelika Wust, LAB und Forum Demenz

### Die „andere“ verwirrte Welt verstehen und für sich selbst sorgen

Entlastungsseminar für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz

**Leitung:** Angelika Wust

Das 2-tägige Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, im Austausch mit anderen Angehörigen und Betreuer\*innen neue Wege in der Begegnung mit den erkrankten Personen zu gehen. Sie lernen sich in die Menschen mit Demenz hineinzuversetzen und durch achtsames Wahrnehmen ihre Situation besser verstehen.

**Termine:**

Fr, 22.03.2024, 15:00 – 17:30 Uhr und Sa, 23.03.2024, 09:30 – 16:00 Uhr.

Nachtreffen: Fr, 19.04.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** Angelika Wust in Kooperation mit der LAB Wiesbaden und dem Forum Demenz Wiesbaden

### Wie sag ich's bloß?

Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen

**Leitung:** Angelika Wust

Es werden praktische Werkzeuge und Techniken vermittelt, um achtsam, sicher und selbstbewusst über „schwierige“ Themen zu sprechen, Missverständnissen vorzubeugen und eine Klärung herbeizuführen.

**Termine:** Mi, 15.05. + 29.05.2024, jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### ASB-Besuchshundedienst – Mit Herz und Hund

Schenken Sie gemeinsam mit Ihrem Hund anderen Menschen Freude

**Leitung:** Stefanie Belz

Der ASB Westhessen sucht Interessierte, die sich unserem Besuchshundediens anschließen. Mensch und Hund werden in einer Ausbildung auf die Besuche vorbereitet und auch währenddessen regelmäßig begleitet. Wollen Sie als Einrichtung oder Privatperson gerne von unseren Hunden besucht werden? Lassen Sie es uns wissen!

**Termine:** flexibel, auf Anfrage

**Anmeldung:** Tel. 0611-18 18 199, [freiwilligenkoordination@asb-westhessen.de](mailto:freiwilligenkoordination@asb-westhessen.de)

**Gebühr:** ca. 350 € (100 € Zuschuss zu den Ausbildungskosten)

**Ort:** Bierstadter Str. 49, 65189 Wiesbaden

**Veranstalter:** Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

## ■ AKTUELLE THEMEN

### Der Krieg und das Theater – Das Theater als Waffe gegen den Krieg?

B. Brecht „Mutter Courage und ihre Kinder“

**Leitung:** Jürgen Striebinger

Krieg und Bürgerkrieg schienen der Vergangenheit anzugehören. Das war offensichtlich eine Illusion. Wir lesen das Theaterstück und fragen, ob uns dieses Werk noch heute etwas über das Thema Krieg zu sagen hat.

**Kursnummer:** C14450

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** keine

**Ort:** Villa Schnitzler, R. 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Suiziddebatte – Versuch einer Einordnung

**Leitung:** Dr. med. Thomas Nolte

Das Bundesverfassungsgericht hat in seinem Urteil vom Februar 2020 das Verbot der Suizidbeihilfe (§217 StGB) aufgehoben. Das Gericht betont, dass das allgemeine Persönlichkeitsrecht „die Freiheit, sich das Leben zu nehmen“, miteinschließt und der Sterbewillige hierbei auch auf die freiwillige Hilfe Dritter zurückzugreifen darf. In einer Entscheidung von November 2023 verneint das Bundesverwaltungsgericht grundsätzlich einen Anspruch von Sterbewilligen auf Zugang zu Natrium-Pentobarbital, ein sicher tödliches wirkendes Medikament und hat hier auf „zumutbare Alternativen“ verwiesen. Was bedeutet dies für Sterbewillige: der Versuch einer Einordnung!

**Termin:** Do, 02.05.2024, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstraße 26-28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

## ■ POLIZEILICHE PRÄVENTION

### Wie schütze ich mich vor Betrügern, Schockanrufen, falschen Polizeibeamten, Enkeltrick und vieles mehr?

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen. An der Haustür, am Telefon, unterwegs oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Hier werden die aktuellen Arbeitsweisen von Betrügern beschrieben und es gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

**Kursnummer:** 241-31023

**Leitung:** Lothar Brüne, polizeilich zertifizierter Sicherheitsberater für Senior\*innen

**Termin:** Di, 27.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, um eine Spende wird gebeten

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Kursnummer:** 124700

**Leitung:** Bernd Geide, Kriminalbeamter a.D. u. polizeilich zertifizierter Sicherheitsberater für Senior\*innen

**Termin:** Mo, 18.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK, Tel. 06134/ 729300

[www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de)

## Polizeiliche Prävention unterwegs

**Leitung:** Bernd Geide

Die Betrügerinnen und Betrüger lassen sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Sie erhalten Informationen zu aktuellen Arbeitsweisen von Betrügerinnen und Betrügern und Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm ab.

**Kursnummer:** 124701

**Termin:** Mo, 29.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** Eintritt frei – Anmeldung erforderlich

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK, Tel. 06134/ 729300

## ■ TRAUER UND ABSCHIED

### Trauer-Café – Gemeinsam ist man weniger allein

In Kooperation mit dem Kirchenfenster Schwalbe6 findet an jedem 1. Donnerstag im Monat von 16:00 – 17:30 Uhr ein offenes Treffen für trauernde Menschen im Rahmen eines Trauercafés statt.

**Termine und tel. Anmeldung:** Tel. 0611/ 1409 216

**Treffpunkt:** Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** Kooperation Schwalbe6 u. Hospizverein Auxilium

## FISCHER & JOST BESTATTUNGEN

*In unserem Bestattungshaus möchten wir Ihnen Mut machen, mit Wertschätzung den Abschied von Ihren Verstorbenen zu gestalten, Begegnungen und Erfahrungen zu machen, die nicht mehr nachgeholt werden können und die Sie für Ihre eigene Trauerarbeit unterstützen.*

**Wir sind persönlich für Sie erreichbar,**  
dort zur Stelle wo Sie uns brauchen.

**Zeit und Raum für den Abschied**  
ermöglichen wir Ihnen gerne in der besinnlichen und wohlthuenden Atmosphäre unseres Hauses.

**Individuelle und würdevolle Trauerfeiern**  
können auf Wunsch auch in unserem Haus stattfinden.

**Bei Ihrer persönlichen Bestattungsvorsorge**  
beraten und unterstützen wir Sie gerne.

**Fischer & Jost Bestattungen**

65396 Walluf · Im Grohenstück 13

Telefon 06123 - 70 99 12

info@fischer-jost.de · www.fischer-jost.de

## Sprech- und Zuhörstunde

Wenn das Leben sich dem Ende nähert...

Es tut gut, mal darüber zu reden, über Unsicherheiten, über Fragen, über Erlebnisse, über ... Manches im Leben braucht Mut, über das Sterben zu reden auch!

### Quartier Gräselberg

**Termin:** jeden 2. Mo im Monat, 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort:** Klagenfurter Ring 63, 65195 WI-Gräselberg

### Curandum/Ärztehaus Breckenheim

**Termin:** jeden 2. Do im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Seminarraum Curandum, Neue Schulstr. 7, 65207 WI-Breckenheim

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** Tel. 0611 1745 3603, [www.hvwa.de/start](http://www.hvwa.de/start)

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

## Letzte Hilfe Kurs – Das kleine IxI des Sterbens

Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

Kurzkurs von je 2 x 2 Stunden

Termine, Orte und Anmeldung sowie Teilnahmegebühren erfragen Sie bitte bei den ausführenden Einrichtungen

vhs Wiesbaden Europaviertel – [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

Anmeldung: Tel. 0611 9889 0

VHS AKK (Amöneburg/Kastel/Kostheim) – [www.vhs-akk.de](http://www.vhs-akk.de)

Anmeldung/Infos: Tel. 06134 7293 00

Kirchenfenster Schwalbe6

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 1409 740

Nachbarschaftshaus Biebrich

[www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](http://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de)

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 967210

Lukaskirche Gräselberg

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 1745 363

Ev. Pauluskirche Erbenheim, Pluspunkt

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 7242 520 [www.pluspunkt-erbenheim.de](http://www.pluspunkt-erbenheim.de)

## Hospiz im Dialog

### Vorträge für die interessierte Öffentlichkeit

Präsenz Veranstaltungen, Geschäftsstelle Auxilium, Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Einmal monatlich, jeweils montags abends von 19:30 – 21:00 Uhr, werden Referent\*innen über ein Thema referieren, zu denen die Öffentlichkeit kostenfrei eingeladen ist.

Einlass ab 19:15 Uhr

Der Hospizverein freut sich über jede freiwillige Spende.

Konto Wiesbadener Volksbank IBAN DE12 5109 0000 0004 1190 02

Alle „Hospiz im Dialog“ Veranstaltungen sind im Jahr 2024 wieder in Präsenz geplant. Abweichungen können möglich sein.

Informieren Sie sich bitte vorab auf unserer Homepage – siehe unten.

### Termine:

**26.02.2024**

### Assistierter Suizid

**Referent:** Dr. med. Thomas Nolte, HospizPalliativNetz Wiesbaden  
Informationen über palliative Bera-

tung bei Suizidabsichten und wie in Grenzsituationen gemeinsam Lösungen gefunden werden können.

**27.05.2024**

### Seelisch gesund bleiben

**Referent:** Prof. Dr. med. Dieter Braus, Direktor Vitos Rheingau Klinik

Wie wir in herausfordernden Zeiten „seelisch“ gesund bleiben und welche Rolle die mentale Gesundheit für das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit spielt.

### Begleitung für trauernde Menschen

Bei Auxilium finden Sie Begleiterinnen, die Geduld, Einfühlungsvermögen und Professionalität für Ihr Trauer-Erleben mitbringen. Sie finden einen geschützten Rahmen, in dem Sie wiederum alle Ihre Fragen mitbringen und alles aussprechen können, was Sie schmerzlich bewegt.

### Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

Im Gespräch mit einer Trauerbegleiterin können Sie erfahren, dass alles, was Sie fühlen und denken, da sein darf. Termine werden individuell vereinbart.

### Geschlossene Trauergruppe

Gruppe von maximal 6 Erwachsenen. Eine Anmeldung ist erforderlich:

### Trauer in Bewegung – Spaziergänge für Trauernde

Während dieser Spaziergänge können Sie sich im Gespräch miteinander austauschen oder auch schweigend den persönlichen Gefühlen und Gedanken folgen.

### Offener Trauertreff

Trauernde haben hierbei die Gelegenheit Menschen kennenzulernen, die aus eigener Erfahrung wissen, was der Verlust eines geliebten Menschen bedeutet. Die Treffen finden Ix monatlich nachmittags statt.

### Information und Anmeldung:

[www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung) oder im Sekretariat der Geschäftsstelle (0611 408080) für die aktuellen Termine. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V., Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden, Tel. 0611 408080,

E-Mail: [info@hospizverein-auxilium.de](mailto:info@hospizverein-auxilium.de)

[www.hvwa.de/Angebote/Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungsvorschau](http://www.hvwa.de/Angebote/Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungsvorschau)

### Quartiersmanagement WI- Eigenheim/Komponistenviertel

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 1800 199

**Veranstalter:** Hospizverein  
Wiesbaden Auxilium e.V.

### Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung

**Kursleitung:** Beate Rasch

„Bei dir bis zuletzt“ – Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung wird in diesem Einführungskurs würdevoll und lebendig verpackt vermittelt. An zwei Nachmittagen werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe vermittelt, um sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

**Kursnummer:** 241-31028N

**Termin:** Fr, 19.04. + 26.04.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### Trauerseminar „Mein Weg ohne Dich“

**Kursleitung:** Beate Rasch

An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was in diesem individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann.

**Kursnummer:** 241-31027N

**Termin:** Fr, 23.02. + 01.03.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kursnummer:** 241-31029N

**Termin:** Fr, 05.07. + 12.7.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### „Hilfe – ich kann nicht mehr!“

Wie können Angehörige, die einen schwerkranken Menschen versorgen, entlastet werden?

**Leitung:** Alexandra Knobloch,  
Ilona Diener

Wir möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen und Mut machen, dass ein Leben bis zuletzt zuhause möglich sein kann, wenn frühzeitig die Weichen gestellt werden.

**Termin:** Do, 11.07.2024, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrich-  
straße 26-28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz  
Wiesbaden und Umgebung e.V.

### SAPV – Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung – Was ist das?

**Leitung:** Dr. med. Nicola Schmidt

An diesem Informationsabend erfahren sie wie Palliativteams Menschen, deren Alltagsleben durch eine schwere, le-

bensbegrenzende Krankheit und deren Begleitsymptome belastet ist, und deren Familien zur Seite stehen.

**Termin:** Do, 19.11.2024, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrich-  
straße 26-28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz  
Wiesbaden und Umgebung e.V.

Alle Kurse und detaillierte  
Beschreibungen finden Sie auch  
unter [www.akademie-  
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-<br/>fuer-aeltere-wiesbaden.de)

– Anzeige –



# Baumstark

In unserer BAD EXPO  
finden Sie auf fast 500 qm  
viele Anregungen zum neuen  
Wohlfühlbad in Baumstarkqualität.

Baumstark Theo GmbH & Co.  
Wärme- und Gesundheitstechnik KG  
Wandersmannstr. 71, 65205 Wiesbaden  
[www.baumstark-haustechnik.de](http://www.baumstark-haustechnik.de), Tel. 0611 - 97608-0

MEHR  
MEISTERLEISTUNG  
FÜR IHR BAD.

## vhs-wissen-live - Online

Das digitale Wissenschaftsprogramm. Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren – das bietet vhs-wissen-live online und gebührenfrei. Sollte es technische Probleme geben, wenden Sie sich bitte an kontakt@vhs-wissen-live.de. Zur Teilnahme melden Sie sich bitte unter der angegebenen Kursnummer bei der vhs Wiesbaden an.

### Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Prof. Dr. Paula Diehl  
**Kursnummer:** B11401  
**Termin:** Mi, 10.01.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Geschichte und Zukunft der Mode

Prof. Dr. Ulinka Rublack  
**Kursnummer:** C11402  
**Termin:** Di, 05.03.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Donald Trump und der Populismus in den USA

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender  
**Kursnummer:** C11403  
**Termin:** So, 10.03.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Die multiplen Krisen der Gegenwart

Gustav Seibt  
**Kursnummer:** C11404  
**Termin:** Mi, 20.03.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Tito – der ewige Partisan

Prof. Dr. Marie-Janine Calic  
**Kursnummer:** C11405  
**Termin:** So, 24.03.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Philosophie in der islamischen Welt

Prof. Dr. Peter Adamson  
**Kursnummer:** C11406  
**Termin:** So, 14.04.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Prof. Dr. Peter Longerich  
**Kursnummer:** C11407  
**Termin:** Do, 18.04.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Dr. Franziska Tanneberger  
**Kursnummer:** C11408  
**Termin:** Do, 25.04.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Matthias Nass  
**Kursnummer:** C11409  
**Termin:** Do, 02.05.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Kursnummer: C11410

**Termin:** Fr, 14.06.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Frühling der Revolution: Europa 1848/49 und der Kampf für eine neue Welt

Christopher Clark  
**Kursnummer:** C11411  
**Termin:** So, 28.01.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Ralph Hertwig  
**Kursnummer:** C11413  
**Termin:** Di, 20.02.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Abschied von der Öffentlichkeit

Michael Hüther  
**Kursnummer:** C11412  
**Termin:** Mo, 29.01.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Klaus J. Beckmann  
**Kursnummer:** C11414  
**Termin:** Di, 27.02.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Ernst Rauch  
**Kursnummer:** C11415  
**Termin:** Di, 12.03.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Jörg Junhold  
**Kursnummer:** C11416  
**Termin:** Mi, 10.04.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Harold James  
**Kursnummer:** C11417  
**Termin:** Mi, 17.04.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

Martin Zimmermann  
**Kursnummer:** C11418  
**Termin:** So, 12.05.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

### Demokratie: Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Michael Zürn  
**Kursnummer:** C11419  
**Termin:** Mo, 03.06.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr

## Endlich leben, um endlich zu leben

### Besuch im Bestattungsinstitut

**Leitung:** Stefanie Jost und Stephan Hoffmann

Es gehört viel Mut dazu, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen – ohne Zweifel. Der Lohn: Die Erkenntnis, eine Versöhnung, eine Entscheidung, die Wertschätzung und Nutzung der eigenen Gaben, die Verwirklichung eines Lebensstraums nicht ins Unbestimmte zu verschieben.

**Kursnummer:** I2432002

**Termin:** Do, 06.06.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Begegnungsstätte und Bestattungshaus Fischer & Jost, Im Grohenstück 13, 65396 Walluf

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ POLITIK

### Politik am Nachmittag

#### Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

**Leitung:** Hartmut Boger

Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Wir erschließen Informationsquellen, arbeiten vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch auf. Im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen arbeiten wir an der individuellen Meinungsbildung.

**Kursnummer:** C11200

**Termin:** ab Do, 14.03.2024,  
15:15 – 16:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Demokratie in der Klimakrise

**Referent:** Jaromir Sykora

Wie passen Demokratie und Klimapolitik zusammen? Welchen Preis und welche globale Relevanz besitzt eine solche gesellschaftliche Transformation?

**Kursnummer:** C11250

**Termin:** Do, 07.03.2024,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Demokratie und Rassismus

**Referent:** Jaromir Sykora

Gegenstand des Kurses ist der Zusammenhang zwischen Demokratie und Rassismus. Dafür werden unterschiedliche demokratische Elemente, auf ihre vereinheitlichende oder ausschließenden Wirkungen, aber auch auf ihre emanzipativen Eigenschaften hin befragt.

**Kursnummer:** C11260

**Termin:** Do, 21.03.2024,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Putsche in der Sahelzone: Instabilität in Nordwestafrika und die Gefahr eines neuen Krieges

**Referent:** Ilya Zarrouk

Die Putsche im Niger und in Gabun machen einmal mehr deutlich, dass wir in überlappenden Krisensituationen leben. Droht ein neuer Krieg im Süden am Rande Europas?

**Kursnummer:** C11500

**Termin:** Fr, 22.03.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ GESCHICHTE

### Auf den Rattenlinien:

Die Flucht von Nazi-Kriegsverbrechern nach dem Zweiten Weltkrieg – Online

**Leitung:** Dr. Martin von Arndt

Von 1945 bis Anfang der 1950er Jahre entkommen auf den sogenannten „Rattenlinien“ tausende Nazi-Kriegsverbrecher aus Europa nach Südamerika. Beteiligt an diesem großen Schleppersystem waren vor allem das Internationale Rote Kreuz, die katholische Kirche und die US-Nachrichtendienste.

**Kursnummer:** C13500

**Termine:** ab Fr, 26.01.2024,  
19:00 – 21:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Online-Angebot / Internet über Big Blue Button in der vhs-Cloud

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### 600 Jahre Roma in Deutschland

**Referent:** Dr. Christian Kleinert

Der Vortrag soll das erste Jahrhundert ihrer Geschichte vor allem in Deutschland skizzieren.

**Kursnummer:** C13600

**Termin:** Do, 25.01.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Geschichte und Mythos der Piraterie

**Referent:** Sören Scheffler

Die Vorlesung will vor allem der Frage nachgehen, welche politische Rolle Piraten beim Kampf der Mächte um Seeherrschaft spielten und warum immer wieder (zu Recht oder zu Unrecht?) der Mythos freier und „halbdemokratischer“ Piratengesellschaften entstand.

**Kursnummer:** C13850

**Termin:** Mi, 24.04.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## *Erzählcafé*

Das Erzählcafé findet im Restaurant JohnaGold (vhs Haus B) jeweils samstags von 15:00 – 16:30 Uhr statt:

Um Anmeldung für die jeweilige Kursnummer wird gebeten unter Tel. 0611 9889-0 oder über [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

B16403	20.01.2024
Brigitte Köppen	
C16400	09.03.2024
Thomas J. Frank	
C16401	20.04.2024
Harald Kuntze	
C16402	25.05.2024
Prof. Dr. Eva Waller	



## ESWE Familien ASSIST

Damit Senioren auch im hohen Alter sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben können. Mit dem intelligenten Hausnotrufsystem von ESWE und den Johannitern wissen auch die Liebsten immer Bescheid, dass alles in Ordnung ist.

Weitere Informationen unter  
[www.eswe-familien-assist.com](http://www.eswe-familien-assist.com)

In Kooperation mit:



**JOHANNITER**





## Al-Andalus – Geschichte des maurischen Spanien

**Leitung:** Heinz Stanek M.A.

Die Geschichte des maurischen Spaniens im permanenten Abwehrkampf gegen die christliche Rückeroberung und sein Erbe bis in die heutige Zeit.

**Termin:** Di, 26.03.2024,

16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erforderl.

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ PHILOSOPHIE

### Treffpunkt Philosophie

**Leitung:** Rainer Huthmann

Fast alltäglich werden wir mit Themen konfrontiert, die in den Bereich der Philosophie fallen und über die wir gerne unsere Meinung austauschen würden. Der Philosophietreff bietet diese Möglichkeit in einer freien themenzentrierten Diskussion.

**Kursnummer:** C14400

**Termin:** ab Di, 27.02.2024,

19:00 – 20:30 Uhr, 3x

**Kursnummer:** C14410

**Termin:** ab Mo, 13.05.2024,

19:00 – 20:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** jeweils 26 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Einführung in die Philosophie I: Von der Mythologie zur Philosophie

**Leitung:** Rainer Huthmann

- Milesische Naturphilosophie. Urstoff, Urprinzip, Urgrund.
- Die Pythagoreer: Zahlenmystik, kultische Erkenntnis
- Parmenides. Das Sein ist ewig und unveränderlich. Die Paradoxien seines Schülers Zenon. Heraklit. Alles ist Veränderung. Es gibt nichts Beständiges.
- Empedokles. Liebe und Hass als kosmische Prinzipien vom Werden und Vergehen.
- Die Atomisten. Die Welt aus Atomen

**Kursnummer:** C14452

**Termin:** ab Do, 15.02.2024,

19:00 – 20:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 49 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Gerechtigkeit – eine Herausforderung für die Philosophie

**Orientierungspunkte – Philosophischer Jour fixe**

**Leitung:** Dr. Matthias Vollet

Seit Anbeginn der abendländischen Philosophie arbeiten sich die Philosophen an der Gerechtigkeit ab und versuchen sie auf den Begriff zu bringen. Im Kurs lesen wir Texte verschiedener Epochen. Und wir werden feststellen, wie schwierig es ist, gefühlte (Un-)Gerechtigkeit rational zu diskutieren.

Grundlage: Christoph Horn (Hg): Gerechtigkeit. Suhrkamp Taschenbuch

**Kursnummer:** C14700

**Termin:** ab Fr, 26.04.2024,

18:00 – 19:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 77 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,

Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ PHILOSOPHIE & LITERATUR

### Literaturkreis Thomas Mann

**Leitung:** Rainer Huthmann

#### 1. Joseph und seine Brüder

Die Romane der Quadrologie „Joseph und seine Brüder“ werden zu Hause gelesen und bei vier Treffen gemeinsam besprochen.

**Kursnummer:** C14949

**Termin:** Do, 18.01.2024,

19:00 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 8,50 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

#### 2. Der Zauberberg

Thomas Manns Romane und Erzählungen zeichnen sich durch eine jeweils eigene Mischung von Reflexionen, tiefgründigen Erörterungen und amüsanten Schilderungen aus. Im Roman „Der Zauberberg“ werden ernste Themen in heitere Passagen gebettet.

**Kursnummer:** C14950

**Termin:** ab Mo, 26.02.2024,

19:00 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 34 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Theologischer Salon

### Vor der Moderne, vor Luther, vor den Evangelisten? Antisemitismus

**Leitung:** Dr. Susanne Claußen

Theologischer Salon – das heißt: Gesprächskultur in offener, ungezwungener Atmosphäre, Zuhören, mitreden, abwägen, nachdenken: „Über Gott und die Welt“, ausgehend vom Christentum, aber nicht auf dieses beschränkt. Dr. Susanne Claußen, Fachstelle Bildung am Evangelischen Dekanat Wiesbaden, führt mit kurzen Impulsen in das jeweilige Thema ein und diskutiert dann einfach mit.

**Kursnummer:** C17400

**Termin:** Mi, 24.01.2024,

15:00 – 17:00 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C17401

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024,

15:00 – 17:00 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C17402

**Termin:** ab Mi, 22.05.2024,

15:00 – 17:00 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C17403

**Termin:** ab Mi, 19.06.2024,

15:00 – 17:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** keine

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,

Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ RELIGION

### Christlicher Fundamentalismus und neurechtes Christentum – Online

**Leitung:** Dr. Martin von Arndt

Das Seminar will das Phänomen des christlichen Fundamentalismus religionswissenschaftlich und psychologisch einordnen. Es zeigt Gefahren auf, die von neurechten christlichen Ideen für unsere demokratische Grundordnung ausgehen.

Dieser Kurs findet online über Big Blue Button statt. Der Link wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

**Kursnummer:** C17450

**Termin:** ab Do, 22.02.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 28 €

**Ort:** Online-Angebot / Internet

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Synagoge, Thora und Siddur

Eine Einführung in die jüdische Religion im Spiegel der jüdischen Geschichte

**Leitung:** Andreas Berg

In dem Seminar soll an zwei Abenden ein Überblick über das jüdische Leben und die jüdische Religion in Deutschland gegeben werden. Dabei wird auch die Geschichte des Landjudentums und der Jüdischen Gemeinde Schierstein beleuchtet.

**Kursnummer:** I2435006

**Termin:** ab Di, 05.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 27 €

**Ort:** Bürgersaal in der alten Hafenschule, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### „Und was kommt dann...?“

Auseinandersetzung mit den Fragen des „Weiterlebens“ nach dem Tod

**Leitung:** Pfarrerin Renata Kiworr-Ruppenthal

Was kommt danach? Eine kleine Entdeckungsreise in ein unendliches Thema: Gibt es eine Ewigkeit? Welche religiösen Vorstellungen sind heute noch wirksam? Welche Hoffnungen oder Fragen beschäftigen uns heute?

**Termin:** Do, 07.03.2024, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstraße 26-28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

## ■ RECHT, FINANZEN, IMMOBILIEN

### Die größten Fehler bei der Testamentsgestaltung und wie ich sie vermeide

**Leitung:** Leonie Lehrmann

Antworten auf die wichtigsten Fragen der Testamentsgestaltung.

**Termin:** Mi, 20.03.2024, 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Saal

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**Leitung:** Marcus Göbel

Sie erfahren alles über die drei Bausteine der Vorsorge, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind und welchen Nutzen Sie haben.

**Kursnummer:** 241-31003N

**Termin:** Mi, 24.04.2024,

18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Für mich selbst vorsorgen – Vollmachten – was ist das?

**Leitung:** Alicja Jäger

In dieser Veranstaltung erhalten Sie ein Basiswissen zu den Themen – Vorsorgevollmachten/ Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

**Termin:** Fr, 26.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Pflegezentrum Konrad Arndt, Meißener Straße 25, 65191 Wiesbaden-Bierstadt (Erdgeschoss; großer Saal)

**Veranstalter:** AWO Kreisverband Wiesbaden e.V.

### Ethische Beratung/Palliativpass – Orientierung am Lebensende

**Leitung:** Dr. med. Thomas Nolte

Eine Ethische Beratung – ein gemeinsames Gespräch mit Betroffenen\* und allen Beteiligten – hilft Schwerkranken und Angehörigen.

Ihr Interesse und Ihre Fragen zu diesem Thema stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung.

#### Vortrag

### Sorgenfrei leben im Alter – Toutouh Immobilien

**Referent:** Samir Toutouh

Viele ältere Menschen müssen Ihr Eigenheim verlassen, jedoch finden sie keinen Weg dies alles zu organisieren und auch die Angehörigen sind meist überfordert. An diesem Nachmittag informiert Sie Samir Toutouh von Toutouh Immobilien, wie dieser Weg erleichtert und erfolgreich gemeistert werden kann. Toutouh Immobilien kümmert sich beispielsweise um den Kontakt zum Heim, vermarktet die Immobilie, entrümpelt und/ oder kümmert sich sogar um den kompletten Umzug. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und bei einer Tasse Kaffee/ Tee ins Gespräch zu kommen.

**Termin:** Mittwoch, 05.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern n Kooperation mit Toutouh Immobilien

**Termin:** Do, 25.01.2024, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstraße 26-28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

### **Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden**

**Leitung:** Ellen Weinges

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen.

**Kursnummer:** C18300

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 2x

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### **Erben und Vererben**

**Leitung:** Marcus Göbel

Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll.

**Kursnummer:** 241-31004N

**Termin:** Mi, 05.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### **Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten**

**Leitung:** Marcus Göbel

Im Zentrum der Veranstaltung stehen Informationen zu den Fragen: Wer soll mein Haus mal bekommen? Wie kann man sich hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern?

**Kursnummer:** 241-31005N

**Termin:** Mi, 19.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### **Das Management des „Digitalen Nachlasses“**

**Leitung:** Roland Lehmann

Digitaler Nachlass? Was ist das? Der Vortrag richtet sich an Personen, die sich mit dem Thema „Digitaler Nachlass“ noch überhaupt nicht oder bestenfalls nur am Rande beschäftigt haben. Folgende Themenbereiche werden angesprochen: Was versteht man unter digitalem Nachlass? Warum besteht hoher Regelungsbedarf? Welche Möglichkeiten habe ich zur Regelung?

Warum besteht hoher Regelungsbedarf? Welche Möglichkeiten habe ich zur Regelung?

**Kursnummer:** C18400

**Termin:** Sa, 04.05.2024, 09:00 – 13:30 Uhr

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### **Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun können**

**Online-Veranstaltung**

**Leitung:** Susanne Anger

Informationen und praxisnahe Tipps zur Testamentsgestaltung. Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ ([www.mein-erbe-tut-gutes.de](http://www.mein-erbe-tut-gutes.de)) ist ein Zusammenschluss 25 namhafter gemeinnütziger Organisationen und Stiftungen.

**Kursnummer:** C18853

**Termin:** Mi, 08.05.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €, Anmeldung erforderlich

**Ort:** Online-Angebot / Internet Zoom

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### **Finanzbildung: Geldanlage und finanzielle Vorsorge „aber sicher“**

**Leitung:** Lothar Brüne

Finanzbildung ist eine Schlüsselkompetenz für Ihre Unabhängigkeit und gibt Sicherheit bei der für Ihre Lebenssituation richtigen Auswahl. In diesem Vortrag erhalten Sie neutrale und wertvolle Informationen für die eigenverantwortliche Vermögensverwaltung.

**Kursnummer:** 241-31010

**Termin:** Di, 20.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

– Anzeige –

**Unser Ding ist - Ihre Geldanlage.**

Jetzt informieren auf: [wvb.de/bestinvest](http://wvb.de/bestinvest)

**Genau mein Ding!**

[wvb.de](http://wvb.de)

**Wiesbadener Volksbank**

## Nachhaltige Geldanlagen

**Leitung:** Evangelos Vlastarakis

Was bedeutet Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? Welche Trends und Entwicklungen gibt es in Bezug auf nachhaltige Geldanlagen?

**Kursnummer:** C18450

**Termin:** Mi, 24.04.2024,  
18:30 – 20:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Finanzen für Anfänger\*innen

**Leitung:** Leonie Rudolf

In unserem Kurs tauchen wir ein in Finanzplanung, Geldanlage und Altersvorsorge. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und Kenntnisse zu vermitteln, um erfolgreich Finanzen zu planen und zu verwalten.

**Kursnummer:** C18470

**Termin:** Mi, 21.02.2024,  
18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Starke Finanzen für Frauen

**Leitung:** Katharina Drechsel

Frauen haben viele Entscheidungen zu treffen, die alle Auswirkungen auf ihre Finanzen haben. In diesem Seminar ermitteln wir die spezifischen Themen der Teilnehmerinnen in Bezug auf Finanzen und erarbeiten Strategien, um Fallen zu entgehen und ertragreiche Entscheidungen zu treffen.

**Kursnummer:** C18480

**Termin:** Do, 23.05.2024,  
18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Sparplan vs. Einmalanlage beim Aktienkauf

Ein digitales Kursangebot zum Abruf (Video on Demand)

**Leitung:** Roland Lehmann

Sie lernen wichtigere Kriterien für die Entscheidung kennen und erhalten hilfreiche Handlungsempfehlungen bzw. -hinweise.

**Kursnummer:** C18601

**Termin:** Mo, 01.01.2024,  
00:00 – 23:59 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erforderl.

**Ort:** Online-Angebot / Internet

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Indexfonds (ETF) vs. (klassischer) Investmentfonds Ein digitales Kursangebot zum Abruf (Video on Demand)

**Leitung:** Roland Lehmann

Dieses Seminar eignet sich insbesondere für interessierte Anleger\*innen, die bisher mit der Thematik ETF/Indexfonds noch keinerlei Berührung hatten oder nur wenig Erfahrung haben.

**Kursnummer:** C18602

**Termin:** Mo, 01.01.2024,  
00:00 – 23:59 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Online-Angebot / Internet

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Das liebe Geld

DAS Kompendium für ihren privaten Finanzhaushalt – Online

**Leitung:** Roland Lehmann

3-tägiger Intensiv-Onlinekurs zu Wegen und Möglichkeiten zur Analyse ihres Finanzhaushaltes und Maßnahmen und Strategien zur Optimierung ihres eigenen finanziellen Status quo, Geldanlage unter den Gesichtspunkten Risiko und Rendite sowie das Management des digitalen Nachlasses; Stichworte hier sind Erben und Vererben, Erbfolge, Testament, Vorsorgevollmacht, usw.

**WICHTIG:** Techniktest am 03.06.2024, 17:30 – 18:30 Uhr  
Infrastruktur (Hard- und Software) sowie Techniktest

**Kursnummer:** C18603

**Termin:** ab Fr, 07.06.2024,  
09:00 – 16:30 Uhr (1 Wochenende)

**Gebühr:** 245 €

**Ort:** Online-Angebot / Internet

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Über- unter-, falsch versichert, oder gar nicht?

Grundwissen Versicherungen

**Leitung:** Waldemar Wiesner

Lernen Sie Ihre Verträge und künftige Angebote besser zu beurteilen. Die

Kursgebühr ist eine gute Investition in einen ruhigeren Schlaf und macht sich schnell bezahlt.

**Kursnummer:** C18660

**Termin:** Do, 25.01.2024,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Kursnummer:** C18661

**Termin:** Sa, 25.05.2024,  
14:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Immobilienverkauf 4.0 – so verkaufen Sie zum Höchstpreis!

**Leitung:** Marcel André Schröder

Erfahren Sie von einem Verkaufsprofi, wie Sie auch als Privatverkäufer mit einem durchdachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind. Das Vortragskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.

**Kursnummer:** C18700

**Termin:** ab Do, 02.05.2024,  
18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

**Kursleitung:** Harald Stender

Informationen zur Berechnung des aktuellen Marktwertes einer Immobilie, zu Bodenrichtwerten und Bebauungsplänen, Grundbucheinträgen, Teilungserklärungen und den möglichen Auswirkungen des neuen Gebäudeenergiegesetzes.

**Kursnummer:** 241-31008N

**Termin:** Mo, 22.4.2024,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

Alle Kursinhalte finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

# „Zum Lernen ist es nie zu früh und nie zu spät, sondern immer höchste Zeit.“

## Förderverein der Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist ein Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

Ihr gemeinsames Ziel ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit Älteren zu entwickeln, damit deren Wünschen und Interessen zu entsprechen und gleichzeitig neue Anregungen zu geben. Die entsprechenden Angebote der Träger werden in einem gemeinsamen Programmheft veröffentlicht, das zweimal pro Jahr erscheint.

Die Akademie für Ältere wurde 1992 gegründet; ihre Angebote werden von vielen älteren Menschen genutzt.

Um auch weiterhin dieses einmalige Angebot aufrechtzuerhalten, ist 2003 ein Förderverein gegründet worden, der für alle Wiesbadener Bürger und Bürgerinnen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen offen ist.

**Wenn auch Sie zur weiteren Entwicklung der Akademie für Ältere beitragen wollen, dann werden Sie Mitglied in unserem Förderverein!**

## Vorstand



**Hartmut Boger**  
(Vorsitzender)  
hartmut.boger  
@gmail.com  
Tel. (0170) 776 2254



**Angelika Schmidt**  
(stellvertretende  
Vorsitzende)



**Dieter Zorn**  
(Schatzmeister)



**Wolfgang Michael  
Duschl**  
(Schriftführer)



**Dr. Stephanie  
Dreyfürst**  
(beratendes  
Mitglied)



**Heinz Porten**  
(beratendes  
Mitglied)

## Beitrittserklärung:

Der **FÖRDERVEREIN** finanziert maßgeblich unser Programmheft. **Sie können Mitglied werden:** Förderverein Akademie für Ältere, vhs Wiesbaden, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden oder eine SPENDE auf unser Konto überweisen:  
Förderverein Akademie für Ältere, Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE53 5109 0000 0000 1303 03, BIC: WIBADE5W

## Beitrittserklärung Förderverein Akademie für Ältere

Name / Vorname

Anschrift

Telefon privat / dienstl. / Mobil E-Mail

IBAN

### **Privatpersonen**

Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen.

Mein Jahresbeitrag soll (mind. 30 €) \_\_\_\_\_ betragen.

### **Firmen/Institutionen**

Wir möchten den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen.

Unser Jahresbeitrag soll (mind. 100 €) \_\_\_\_\_ betragen.

Ich zahle per Abbuchung und bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag per Sepa-Lastschrift abgebucht wird.

Ort, Datum Unterschrift

Sprachkurse mit den Bezeichnungen **A, B oder C** orientieren sich am Sprachniveau des europäischen Referenzrahmens. Wir verzichten daher aus Platzgründen auf ausführliche Beschreibungen. Sie finden die ausführlichen Texte auf unserer Seite im Internet [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## ■ ENGLISCH

### Englisch A1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse (5 bis 10 TN)

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 241-61116N

**Termin:** ab Mi, 28.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Englisch A1 für Anfänger (ohne oder mit geringen Vorkenntnissen)

**Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez

**Kursnummer:** 12451100

**Termin:** ab Mi, 24.01.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Kursnummer:** 12451105

**Termin:** Mi, 24.04.2024, 10:45 – 12:15 Uhr, 10x

**Gebühr:** 80 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Englisch Auffrischkurs am Morgen A1/A2

**Leitung:** Jennifer Koepf

**Kursnummer:** 241-611108

**Termin:** ab Do, 25.01.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 100 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Sprachen

Sprache verbindet, gerade wenn man im Ausland unterwegs ist und sich in der Landessprache verständigen kann. Schon auf dem Weg dahin trifft man in Sprachkursen auf Gleichgesinnte, die alte Schulkenntnisse wieder auffrischen, sich auf Reisen besser verständigen wollen, sich ebenfalls für andere Länder und Kulturen interessieren und generell ihren Horizont erweitern wollen. Das Angebot der Akademie für Ältere umfasst viele Sprachkurse und Konversationsgruppen, die Sprachenlernenden unterschiedlichster Sprachniveaus ermöglichen, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.



### Englisch für fortgeschrittene Anfänger

**Leitung:** Helga Pawlik

In kleiner Gruppe lernen Sie Englisch in Alltagssituationen: zu hören, zu verstehen, zu sprechen und zu schreiben.

**Kursnummer:** S-24-1-302

**Termin:** ab Fr, 02.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 68 €

**Kursnummer:** S-24-2-302

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 103 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Englisch – Use it. Don't lose it! A bis B (4 bis 6 TN)

**Leitung:** Jo-Ann Meyer

**Kursnummer:** 241-61110N

**Termin:** ab Mo, 05.02.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 147 € (inkl. 3 € für Kopien)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### What about speaking? Konversationskurs A2 (4 bis 10 TN)

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 241-61119N

**Termin:** ab Do, 08.02.2024, 19:15 – 20:45 Uhr, 15x

**Gebühr:** 180 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Englisch für Fortgeschrittene I

**Leitung:** Helga Pawlik

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen, die ihr Englisch vertiefen möchten.

**Kursnummer:** S-24-1-301

**Termin:** ab Di, 30.01.2024, 10:30 – 12.00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 68 €

**Kursnummer:** S-24-2-301

**Termin:** ab Di, 16.04.2024, 10:30 – 12.00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 103 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

**Brush up English with Fun B1**  
(4 bis 10 TN)**Leitung:** Christiane Buchwaldt**Kursnummer:** 241-61115N**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 180 €**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
Eingang seitlich von der Straße  
„An der Schule“**Veranstalter:** vbw NED**Englisch am Vormittag**  
**B1/B2 Conversation****Leitung:** Jo-Ann Meyer**Kursnummer:** 241-61305**Termin:** ab Do, 08.02.2024,  
10:40 – 12:10 Uhr, 12x**Gebühr:** 100 €**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17**Veranstalter:** vbw Bierstadt**English Circle B1 – B2**  
(4 bis 10 TN)**Leitung:** Christiane Buchwaldt**Kursnummer:** 241-61118N**Termin:** ab Do, 08.02.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 180 €**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
Eingang seitlich von der Straße  
„An der Schule“**Veranstalter:** vbw NED**Englisch B1.1 für Teilnehmer**  
**mit guten Grundkenntnissen****Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez**Kursnummer:** 12451103**Termin:** ab Mo, 22.01.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Kursnummer:** 12451107**Termin:** ab Mo, 22.04.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr, 10x**Gebühr:** 80 €**Ort:** Rathaus Schierstein**Veranstalter:** vhs Schierstein**Englisch B1.2 am Vormittag**  
**für Teilnehmer mit guten**  
**Grundkenntnissen****Leitung:** Rindra Randrianarivony-PerezLehrbuch: „Great B1“ – second edition  
(Klett) Kursnummer: 12451101**Termin:** ab Mi, 24.01.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Kursnummer:** 12451106**Termin:** ab Mi, 24.04.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 10x**Gebühr:** 80 €**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein**Veranstalter:** vhs Schierstein**English for Work, Socializing**  
**and Travel B1 – B2**  
(4 bis 10 TN)**Leitung:** Jennifer Koepf**Kursnummer:** 241-61114N**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 183 € (inkl. 3 € für Kopien)**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)**Sprachkurse der Akademie für Ältere**  
**an der vhs Wiesbaden****Englisch A1.2 – Präsenzkurs**Für Teilnehmende mit geringen  
Vorkenntnissen**Leitung:** Cynthia Ruppert**Kursnummer:** C406-130**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Englisch A2.1 mit Zeit**  
**und Muße – Präsenzkurs****Leitung:** Irene GersdorfFür Teilnehmer\*innen und (Wieder-)  
Einsteiger\*innen, die das Sprachniveau  
A1 abgeschlossen haben.**Kursnummer:** C406-311**Termin:** ab Fr, 09.02.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs-A-117**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Englisch A2.2 mit Zeit**  
**und Muße – Präsenzkurs****Leitung:** Irene Gersdorf**Kursnummer:** C406-330**Termin:** ab Fr, 09.02.2024,  
11:00 – 12:30 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs-A-117**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Englisch Refresh A2 mit Zeit**  
**und Muße – Präsenzkurs****Leitung:** Irene Gersdorf**Kursnummer:** C406-370**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
11:30 – 13:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs-A-117**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Englisch B1.4+ – Präsenzkurs****Leitung:** Keike Barth**Kursnummer:** C406-570**Termin:** ab Do, 15.02.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs-**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Englisch B1 Reading &**  
**Conversation – Präsenzkurs****Leitung:** N.N.Für Teilnehmende mit sehr guten  
Grundkenntnissen.**Kursnummer:** C406-600**Termin:** ab Di, 27.02.2024,  
12:15 – 13:45 Uhr, 12x**Gebühr:** 138 €**Ort:** vhs-**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Englisch am Vormittag B2.1

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 241-61302

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 125 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Englisch B2.1 für fortgeschrittene Teilnehmer

**Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez

**Kursnummer:** 12451104

**Termin:** ab Mo, 22.01.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Kursnummer:** 12451108

**Termin:** ab Mo, 22.04.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 80 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Fit for Conversation: English Intermediate B2 (4 bis 6 TN)

**Leitung:** Jennifer Koepf

**Kursnummer:** 241-61113N

**Termin:** ab Mi, 28.02.2024,  
09:00 – 10:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 147 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Coffee Circle B2-C1 (4 bis 10 TN)

**Leitung:** W. Dallman Ross

**Kursnummer:** 241-61120N

**Termin:** ab Do, 22.02.2024,  
16:15 – 17:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 125 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED



Foto: kmiragaya depositphotos

## Learning to the Hits: Bruce Springsteen, Supertramp, the Talking Heads and more (B1 – B2, 4 bis 8 TN)

**Leitung:** W. Dallman Ross

**Kursnummer:** 241-61121N

**Termin:** Do, ab 07.03.2024,  
18:00 – 19:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Take a Walk on the Wild Side (of Nordenstadt!) (7 bis 15 TN)

**Leitung:** W. Dallman Ross

**Kursnummer:** 241-61146N

**Termin:** Sa, 05.07.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 7 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine,  
Turmstraße 11 – Extern vbw-NED

**Veranstalter:** vbw NED

## Young@ Heart – Englisch für Fortgeschrittene

**Leitung:** Dallman Ross

**Termine:** Jeden 1. + 3. Montag/Monat,  
14:00 – 15:30 Uhr.

Laufender Einstieg möglich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
19 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

## English Conversation

**Leitung:** Dallman Ross

**Termine:** Jeden 1. + 3. Montag/Monat,  
15:45 – 17:15 Uhr.

Laufender Einstieg möglich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
19 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

## Teatime (Konversationsgruppe Englisch)

**Leitung:** Walter Bender

**Termine:** Fr: 17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Englisch Ü50 am Vormittag

**Leitung:** Kathryn Parotat

**Kursnummer:** 124705

**Termine:** ab Di, 23.01.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 93 €

**Ort:** Bürgerhaus Mainz-Kastel,  
Zehnthofstr. 41

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## ■ FRANZÖSISCH

### Französisch A1.1 für Anfänger

**Leitung:** Christel Böger

**Kursnummer:** 12452003

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Französisch A1.2

**Leitung:** Christel Böger

**Kursnummer:** 12452001

**Termin:** ab Mi, 24.01.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

Alle Kurse und detaillierte  
Beschreibungen  
finden Sie auch  
unter [www.akademie-  
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)





Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### Italienisch für die Reise A1.1.

Geringe Vorkenntnisse sind wünschenswert aber nicht notwendig

**Leitung:** Isa von Schutterstein

**Kursnummer:** 241-63105

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
10:00 – 12:15 Uhr, 10x

**Gebühr:** 125 €

**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
Erbenheimer Straße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Italienisch A1.2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Leitung:** Lidia Perla

**Kursnummer:** 12451404

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
10:45 – 12:15 Uhr, 8x

**Kursnummer:** 12451410

**Termin:** ab Do, 25.04.2024,  
10:45 – 12:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Italienisch A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (4 bis 8 TN)

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo

**Kursnummer:** 241-63101N

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
16:15 – 17:45 Uhr, 12x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Italienisch am Vormittag A1.2

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo  
ab Lektion 53

**Kursnummer:** 12451400

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
11:15 – 12:45 Uhr, 7x

**Gebühr:** 56 €

**Kursnummer:** 12451402

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024,  
11:15 – 12:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

### Le français pour les vacances: Französisch am Morgen für Anfänger\*innen A1.2

**Leitung:** Françoise Born

**Kursnummer:** 241-62103

**Termin:** ab Fr, 09.02.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 15x

**Gebühr:** 125 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Französisch am Vormittag B1-B2 (4 bis 10 Tln.)

**Leitung:** Irene Müller

**Kursnummer:** 241-62106N

**Termin:** Do, ab 18.01.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 13x

**Gebühr:** 159 € (inkl. 3 € für Kopien)

**Kursnummer:** 241-62107N

**Termin:** ab Do, 16.05.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 63 € (inkl. 3 € für Kopien)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der  
Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Auffrischkurs Französische Konversation B1/B2

**Leitung:** Feryal Bisso

**Kursnummer:** 241-62311

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
11:00 – 12:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 156 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Conversation francaise

**Leitung:** Anne-Sophie Comeau

**Termine:** Jeden 1. + 3. Montag/Monat;  
10:30 – 12:00 Uhr.

Laufender Einstieg möglich. Wir bitten  
um vorherige Anmeldung.

**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
19 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlsru: 27, 65185 Wiesbaden

### Conversation française

**Kursnummer:** S-24-1-312

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Kursnummer:** S-24-2-312

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## ■ ITALIENISCH

### Italienisch A1.1 Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

**Leitung:** Lidia Perla

**Kursnummer:** 112451401

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
09:00 – 10:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Italienisch A1.3 (4 bis 8 TN)

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo

**Kursnummer:** 241-63102N

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
18:00 – 19:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Corso di italiano avanzato di livello B1

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo

**Kursnummer:** 12451405

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 56 €

**Kursnummer:** 12451408

**Termin:** ab Di, 23.04.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8 x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## In italiano per piacere B2

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo

**Kursnummer:** 12451403

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr 7x

**Gebühr:** 56 €

**Kursnummer:** 12451407

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Conversazione e lettura B2

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo

**Kursnummer:** 12451406

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
11:15 – 12:45 Uhr, 7x

**Gebühr:** 56 €

**Kursnummer:** 12451409

**Termin:** ab Di, 23.04.2024,  
11:15 – 12:45 Uhr, 8 x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Italienisch B2 Conversazione – Präsenzkurs

**Leitung:** dott. Simona Giannecchini

**Kursnummer:** C409-801



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024,

10:45 – 12:15 Uhr, 12x

**Gebühr:** 138 €

**Ort:** vhs

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Italienisch Konversationskurs CI (6-12 Tln.)

**Leitung:** Dr. Andreas Karachalios

**Kursnummer:** 241-63104N

**Termin:** ab Mi, 31.01.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 150 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ SPANISCH

### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1.1 (4 bis 10 Tln.)

**Leitung:** Marta Orri Delicado

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch mit Spaß als neue Fremdsprache. Mit maximal 10 Teilnehmern lernen wir in der kleinen Gruppe mit viel Humor das freie Sprechen.

**Kursnummer:** 241-64116N

**Termin:** ab Di, 27.02.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 126 € (inkl. 6 € für Kopien)

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch Intensiv: Wochenendkurs für Anfänger A1.1

**Leitung:** Graciela Romiti-Biernat

**Kursnummer:** 12453004

**Termin:** ab Sa, 24.02.2024,  
09:30 – 16:15 Uhr, 2x

**Gebühr:** 94 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Spanisch Intensiv: Wochenendkurs für Anfänger A1.2

**Leitung:** Graciela Romiti-Biernat

**Kursnummer:** 12453005

**Termin:** ab Sa, 09.03.2024,  
09:30 – 16:15 Uhr, 2x

**Kursnummer:** 12453006

**Termin:** ab Sa, 04.05.2024,  
09:30 – 16:15 Uhr, 2x

**Gebühr:** 94 €

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### „Das kommt mir Spanisch vor“ für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.2

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk

**Kursnummer:** 241-64108N

**Termin:** Mi, ab 14.02.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 183 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitl. von d. Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch für Anfänger\*innen

**Leitung:** Isabel Sandra Córdova de Maier

**Termine:** Jeden 2. + 4. Do im Monat,  
16:00 – 17:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 15 € Mitglieder/  
20 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

### Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnisse A1.3

**Leitung:** Marta Orri Delicado

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab L. 9

**Kursnummer:** 241-64106

**Termin:** ab Fr, 02.02.2024,  
09:30 – 11:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 156 €



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

**Gebühr:** 150 € (inkl. 6 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seithl. von d. Straße „An der Schule“  
**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch Konversationskurs B2 und höher (5 bis 10 TIn.)

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
 Curso de conversación sobre la actualidad política y cultural. Lectura adicional.

**Kursnummer:** 241-64114N

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
 09:15 – 10:45 Uhr, 15x

**Gebühr:** 201 € (inkl. 6 € für Kopien)

**Ort:** Musikverein Nordenstadt, Vereinsheim

**Veranstalter:** vbw NED

### Escape Game: Juegos de escape en español

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk

**Kursnummer:** 241-64113N

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024,  
 18:00 – 21:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 78 € (inkl. 3 € für Kopien, 1 Getränk pro Abend und Snacks)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ CHINESISCH

### Chinesisch zum Schnuppern A1.1 (3 bis 8 TN)

für Einstieger ohne Vorkenntnisse

**Leitung:** Deliang Ma

In diesem Kurs zum Schnuppern tauchen Sie in eine gänzlich fremde Sprach- und Schriftwelt ein, lernen einige einfache und zentrale chinesische Schriftzeichen kennen und machen erste Schritte, um das Schreiben und Lesen auf Chinesisch zu üben. Informationen zur chinesischen Kultur und Lebensweise vervollständigen die interessante erste Begegnung mit einem spannenden Kulturkreis.

**Kursnummer:** 241-60100N

**Termin:** ab Di, 14.05.2024,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 99 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Spanisch: Español con gusto! Für fortgeschrittene Anfänger\*innen

**Leitung:** Pia Quetsch

**Kursnummer:** S-24-1-307

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
 11:30 – 13:00 Uhr, 8x

**Kursnummer:** S-24-2-307

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
 11:30 – 13:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Raum 26

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V

### Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1.3 (4 bis 10 TN)

**Leitung:** Marta Orri Delicado

**Kursnummer:** 241-64112N

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024,  
 19:30 – 21:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 150 € (inkl. 6 € für Kopien)

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seithl. von d. Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2.1 (4 bis 10 TN)

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk

**Kursnummer:** 241-64109N

**Termin:** ab Do, 15.02.2024,  
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x

**Gebühr:** 183 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seithl. von d. Straße „An der Schule“  
**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch am Morgen Sprachtraining B1/ B2

**Leitung:** Marta Orri Delicado

Curso de conversación (actualidad, noticias, experiencias personales, situaciones). Lectura adicional.

**Kursnummer:** 241-64204

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
 09:30 – 11:00 Uhr, 13x

**Gebühr:** 156 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Lectura, conversación y repaso gramatical B1-B2 (4-10 TN)

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk

**Kursnummer:** 241-64110N

**Termin:** ab Do, 15.02.2024,  
 19:20 – 20:50 Uhr, 15x

**Gebühr:** 183 € (inkl. 3 € für Kopien)

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seithl. von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch – Sprachtraining B1 – B2 (4 bis 8 TN)

**Leitung:** Marta Orri Delicado

Curso de conversación, lectura, repaso gramatical y ampliación de vocabulario

**Kursnummer:** 241-64111N

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024,  
 17.55 – 19.25 Uhr, 12x

## ■ FAHRTEN / AUSFLÜGE

### Besuch der Frankfurter Börse mit anschließender Stadtrundfahrt

**Leitung:** Peter Offermanns

Die Deutsche Börse gestaltete das historische Gebäude in der Frankfurter Innenstadt neu, in dem sich der bekannte Börsensaal befindet. Herzstück des Ausbaus ist das Besucherzentrum, mit dem die Börse lebendiger, schicker und greifbarer geworden ist. Bummeln, Imbisspause rund um die Paulskirche und eine Stadtrundfahrt runden den Ausflug ab.

Mindestteilnehmerzahl 25 Personen.  
Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

**Kursnummer:** 12421005

**Termin:** Mi, 13.03.2024,  
09:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 63 €

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Weltkulturerbe Völklinger Hütte

**Leitung:** Brigitte Meissner

Die Völklinger Hütte als weltweit einziges vollständig erhaltenes Eisenhüttenwerk ist eines der bedeutendsten Industrie-Denkmäler Deutschlands und wurde 1994 zum UNESCO Weltkulturerbe erhoben. Die Ausstellung kann man mit Hilfe eines Audioguides erkunden oder sich einfach treiben lassen. Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** 12421003

**Termin:** Mi, 15.05.2024,  
08:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 73 €

**Ort:** Treffpunkt Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Ausflug mit Führung durch das ESA-Satellitenkontrollzentrum Darmstadt

**Termin:** Mi, 28.02.2024,  
ab ca. 13:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € pro Person + Zugfahrt

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Eindrücke gewinnen und sich ausleben

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten Kultur und Kreativität viele Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen. Für Viele bleibt erstmals genug Zeit, sich intensiv mit seinem Hobby auseinanderzusetzen, oder etwas zu beginnen, was man im kreativen Bereich immer schon einmal machen wollte oder die Orte und Länder zu bereisen, die auf der persönlichen Landkarte bisher weiße Flecken waren.

Die Angebote der Kooperationspartner und -partnerinnen der Akademie für Ältere bieten eine große Vielfalt an Möglichkeiten, nach Herzenslust seinen Interessen mit Gleichgesinnten nachzugehen.



Foto: Astrid Götze-Happe / pixelio.de

### Führung DZ Bank AG – Von hier aus.

#### Eine Bestandsaufnahme

**Leitung:** Mareike Schieferstein

Der Schwerpunkt liegt auf der Ausstellung „Von hier aus. Eine Bestandsaufnahme“. Die Sammlung der DZ BANK erzählt mit ihren Beständen von 1945 bis zur Gegenwart von der Befreiung der Fotografie zur künstlerischen Gattung.

**Kursnummer:** 241-21035N

**Termin:** Fr, 08.03.2024,  
11:00 – ca. 12:00 Uhr

**Gebühr:** 5 € (zzgl. Fahrtkosten)

**Veranstalter:** vbw NED

### UNESCO Welterbe Grube Messel – Grubenwanderung

Auf diesem Rundweg durch die Grube Messel erfahren Sie anschaulich, wie die Grube Messel, der Ölschiefer und die darin eingeschlossenen Fossilien entstanden sind. Im Anschluss kann im Bistro der Grube Messel eingekehrt werden. Festes, flaches Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen ist Voraussetzung.

**Kursnummer:** 241-21005

**Termin:** So, 28.04.2024,  
10:30-12:30 Uhr

**Gebühr:** 19 € (inkl. Eintritt & Führung, eigene Anfahrt)

**Ort:** Messel Treff: 10:15 Uhr an der Kasse des Besucherzentrums, Welterbe Grube Messel, Roßdörfer Str. 108, 64409 Messel

**Veranstalter:** vbw NED

### Tages-Ausflug nach Steinfurth gemeinsam mit der LAB

Auf geht mit es dem Reisebus in die wunderschöne Stadt Steinfurth, die älteste Rosenstadt Deutschlands. Neben einem Gartenbesuch werden auch das Rosenmuseum und Kaffee und Rosentorte auf dem Programm stehen. Mehr wird noch nicht verraten

**Termin:** Mi, 19.06.2024 (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)

**Gebühr:** wird noch bekannt gegeben / Anmeldung ab dem 01.04.2024 möglich

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden gemeinsam mit der LAB

### Halbtagesausflug zum Schloss Mespelbrunn

Mit dem Reisebus geht es gegen 13 Uhr los zum Schloss Mespelbrunn. Sie werden bei einer ca. 45-minütigen Führung alles Wissenswerte erfahren. Im Anschluss wird im Schlosscafé zu Kaffee und Kuchen eingekehrt und gegen 17 Uhr geht es zurück nach Wiesbaden.

**Termin:** Mi, 24.07.2024,

ca. 13:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** bitte erfragen

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Holbein und die Renaissance im Norden

Tagesfahrt ins Städel Museum nach Frankfurt

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

**Kursnummer:** C29015R

**Termin:** Sa, 27.01.2024,

10:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Frankfurt

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt

### Immanuel Kant und die Aufklärung

Tagesfahrt in die Bundeskunsthalle nach Bonn

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

**Kursnummer:** C29025R

**Termin:** Sa, 24.02.2024,

09:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 79 €

**Ort:** Bonn

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Musik- und Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt

### Paris 1874: Revolution in der Kunst – Vom Salon zum Impressionismus

Tagesfahrt ins Wallraf-Richartz-Museum nach Köln

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

Mit seiner großen Ausstellung „Paris 1874: Revolution in der Kunst – Vom Salon zum Impressionismus“ zeichnet das Kölner Museum den spannenden Weg der französischen Malerei nach und präsentiert ein faszinierendes

Panorama an Künstlern, Stilrichtungen, Gattungen und Motiven.

**Kursnummer:** C29060R

**Termin:** Sa, 08.06.2024,

08:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** 92 €

**Ort:** Köln

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Musik- u. Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt

## ■ WIESBADEN UND UMGEBUNG

### Eiscafé Venezia – Blick in die Produktion

**Leitung:** Alfio Mattiuz /

Dr. Eva Wodarz-Eichner

Alle kennen und lieben den Schiersteiner Eissalon Venezia, der nun schon seit 50 Jahren in Schierstein seinen Platz hat. Herr Mattiuz verrät uns, wie er seit vielen Jahren Eis zubereitet, was sich im Laufe der Jahre verändert hat und welche die Lieblingssorten seiner Kunden sind. Möglichkeiten zum Probieren gibt es natürlich auch.

**Kursnummer:** I2461008

**Termin:** Fr, 03.05.2024,

16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Eiscafé Venezia, Reichsapfelstraße 9

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Bierbrauen und Führung im Brauhaus Castel

**Leitung:** Nico Schön

Die Gäste erwartet eine Führung im Brauhaus Castel sowie das Probieren verschiedener Biersorten. Nach der Vorstellung der Theorie des Bierbrauens brauen wir praktisch gemeinsam kleine Mengen Bier und lernen dabei zentrale Arbeitsschritte des Bierbrauens kennen.

**Kursnummer:** I2423004

**Termin:** Sa, 09.03.2024,

10:30 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €, inklusive Führung, Bierproben und praktischem Bierbrauen

**Ort:** Brauhaus Castel, Otto-Suhr-

Ring 27, 55252 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Zwischen-Raum auf Stelzen

Das Statistische Bundesamt in Wiesbaden

**Leitung:** Susanne Schepp, Dr. Simone Husemann

Das Statistische Bundesamt in Wiesbaden ist ein charakteristisches Gebäudeensemble aus den 50er-Jahren. Der Rundgang um und im Gebäude wird mit einem Besuch im sog. Kasino, der Mensa, die Mitarbeitende wie Gäste versorgt, schließen.

**Kursnummer:** WI-24.4488

**Termin:** Do, 15.02.2024,

16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Statistisches Bundesamt, Gustav-Stresemann-Ring 11, 65189 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

### Fassenachtliche Erinnerungen eines Klepperbuben

Es erwarten Sie Erlebnisse und Erinnerungen des Urmainzer Klepperbuben Franz Winkler. Die Führung ist barrierefrei.

**Kursnummer:** 241-21031N

**Termin:** So, 18.02.2024,

15:00 – ca. 17:00 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene: 9 €;

Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

**Veranstalter:** vbw NED

### Stadtteilspaziergang – Wir zeigen Ihnen unser Viertel

Auf unserem neuen Rundweg besuchen wir die Hochschule Fresenius und den Dorfladen. Zum krönenden Abschluss lernen wir das Kadampa Meditationszentrum kennen und genießen eine „kleine Mediation für ein glückliches Leben“. Wer möchte, kann im Anschluss mit der Gruppe noch in die Tagbar Delikt im Alten Gericht einkehren und den Nachmittag ausklingen lassen.

**Termin:** Mi, 13.03.2024, 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Hochschule Fresenius (Moritzstr. 17a)

**Veranstalter:** Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt

Alle Kurse mit ausführlichen Informationen im Netz unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## **Führung und Sternegucken in der Sternwarte Wiesbaden**

**Termin:** Datum bitte erfragen, 19:30 Uhr

**Gebühr:** ca. 5 € Person

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## **Wiesbadener Schwesterkirchen im Blick**

**Türen auf! ... im ökumenischen Zweiklang**

**Leitung:** Hedi Seidler, N. N.

Die Führung startet bei der katholischen Kirche St. Mauritius und schließt mit einem Besuch der evangelischen Thomaskirche ab.

**Kursnummer:** WI-24.4200

**Termin:** Sa, 08.06.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** St. Mauritius, Abeggstraße 37, 65193 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau in Kooperation mit Ev. Dekanat Wiesbaden

## **Heut hab ich die Günderrode gesehen, es war ein Geschenk von Gott**

**Portrait einer Frauenfreundschaft**

**Leitung:** Laura Patricia Müllner M. A.

Als die quirlige, erst sechszehnjährige Bettine Brentano die fünf Jahre ältere Dichterin Karoline von Günderrode kennenlernt, ist sie von ihr fasziniert und fühlt sich heftig zu ihr hingezogen. Der Vortrag ist in einen Spaziergang eingebettet, der den Spuren von Karoline in Winkel folgt. Eine Weinverkostung rundet das Programm ab. Bitte festes Schuhwerk tragen.

**Kursnummer:** WI-24.4905

**Termin:** Fr, 28.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Brentano-Haus, Am Lindenplatz 2, 65375 Oestrich-Winkel

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## **Erlebnisbesichtigung**

**Hof Erbenheim mit Verkostung 5 regionaler Säfte**

Bei der Führung über den Hof Erbenheim erfahren wir viel über die vielfältige Welt der Landwirtschaft.

**Kursnummer:** 241-21029N

**Termin:** Freitag, 05.07.2024, 16:30 – ca. 18:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € (inkl. Getränke)

**Veranstalter:** vbw NED

## **Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden – Schierstein im Fokus**

**Leitung:** Anjali Pujari

Es werden ausgewählte Stücke zur Schiersteiner Ortsgeschichte gezeigt.

**Kursnummer:** 12423007

**Termin:** Di, 20.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **Das Wiesbadener Walhalla: Vortrag und virtuelle Führung**

**Leitung:** Vanessa Remy

Das Walhalla. 1897 als „Varieté- und Spezialitäten-Theater mit Grand Restaurant“ eröffnet, galt es schon in der Kaiserzeit als „Prachtbau“ und blickt auf eine lange Geschichte unterschiedlichster kultureller Nutzung zurück. Die Projektleiterin Walhalla, Vanessa Remy, wird über die berühmte Vergangenheit, schwierige Gegenwart und hoffentlich erfreuliche Zukunft des Walhalla sprechen. Um Anmeldung wird gebeten.

**Kursnummer:** 12430100

**Termin:** Fr, 01.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **Exkursion: Spuren jüdischen Lebens in Schierstein**

**Leitung:** Andreas Berg

Seit dem Jahr 1530 ist jüdisches Leben in Schierstein spätestens nachweisbar. In einer kleinen Exkursion sollen die Stationen jüdischen Lebens in und um Schierstein besichtigt werden.

**Kursnummer:** 12423006

**Termin:** So, 17.03.2024, 15:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** 14 €

**Ort:** Treffpunkt Gedenkstätte Schiersteiner Synagoge

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **DLRG: Blick hinter die Kulissen**

**Leitung:** Kerstin Otter

Neben einer Führung durch das Stationsgebäude kann man sich auch die Fahrzeuge und die Boote der DLRG anschauen. Bei Interesse ist sogar eine kleine Bootstour auf dem Rhein vorstellbar.

**Kursnummer:** 12423010

**Termin:** Sa, 04.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** DLRG-Rettungsstation, Schiersteiner Hafenspitze, Bismarcksau

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **Wanderung zur Abtei St. Hildegard in Rüdesheim/ Eibingen mit Besichtigung der Klosterkirche**

**Leitung:** Karin Schwab

Im Rheingau gibt es noch aktive Klöster, das größte und bekannteste ist sicher die Abtei St. Hildegard. Wir wandern vom Bahnhof Rüdesheim durch die Weinberge zur Abtei. In der Abtei besichtigen wir die Kirche, die als ein Meisterwerk Beuroner Kunst gilt. Danach kann im Klostercafé eine Stärkung eingenommen werden.

**Kursnummer:** 12422000

**Termin:** Sa, 18.05.2024, 13:45 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 17 €

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Rüdesheim am Rhein, vor dem Bahnhofsgebäude

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **Wiesbadener Villenführung: Blaues Blut und grüner Rasen**

**Leitung:** Rainer Niebergall

Als einen „Locus amoenus“ hatte Christian Zais den Kurbezirk konzipiert; nichts „Gemeines“ sollte den Aufenthalt der aristokratischen Kurgäste stören. Mit prächtigen Schauseiten zum Park und

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

herrschaftlichen Vorfahrten zur Straße zählen die Villen entlang der Sonnenberger Straße und der Parkstraße zu den nobelsten der Stadt und beherbergten einst den Bluts- und Geldadel. Noblesse oblige!

**Kursnummer:** I2422007

**Termin:** So, 26.05.2024,  
15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Kurhaus-Kolonnade (Eingang Spielbank/Automatenspiel)

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Vortrag über den Schiersteiner Hafen im Bootshaus

**Leitung:** Dr. Günter Maneck

Erfahren Sie Spannendes zur Geschichte des Hafens, lassen Sie sich im kleinen maritimen Museum überraschen und genießen Sie den traumhaften Blick direkt vom Steg aus übers Wasser.

**Kursnummer:** I2423003

**Termin:** Fr, 07.06.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 9 €

**Ort:** Bootshaus des WYC auf dem Hafen

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Auf den Spuren der Zeitungsmacher

**Führung durch das Wiesbadener Pressehaus**

**Leitung:** Pressehaus

Bei einer Führung durch das neu sanierte Pressehaus können Sie einen Blick hinter die Kulissen des Wiesbadener Kuriers werfen. Wer arbeitet hier? Wie wird täglich Zeitung gemacht? Wie kommen die Nachrichten ins Blatt? Diese und viele weitere Fragen zur Historie dieses bedeutsamen Baus im Herzen von Wiesbaden werden beantwortet.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

**Kursnummer:** C15170

**Termin:** ab Do, 29.02.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C15180

**Termin:** ab Do, 23.05.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** keine

**Ort:** Pressehaus, Langgasse 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Bücher und mehr

**Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?**

**Leitung:** Hochschul- u. Landesbibliothek Die Hochschul- und Landesbibliothek (HLB) RheinMain steht mit ihren fünf Standorten allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und die Angebote der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab.

**Kursnummer:** C15300V

**Termin:** Mi, 24.01.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15400V

**Termin:** Do, 22.02.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15500V

**Termin:** Mo, 18.03.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15600V

**Termin:** Di, 23.04.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** C15700V

**Termin:** Mi, 05.06.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

**Leitung:** Anjali Pujari

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften sowie Forschungsliteratur zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles wird im Stadtarchiv gesammelt und kann von interessierten Bürger\*innen genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Eine Führung durch die Magazine und ein Blick auf ausgewählte historische Dokumente runden den Abend ab. Anmeldung erforderlich!

**Kursnummer:** C15100

**Termin:** ab Di, 05.03.2024,  
17:00 – 18:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** keine

**Ort:** Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Besuch bei Henkell Freixenet „Experience Tour“

**Leitung:** Henkell & Co. Sektkellerei

Bei dieser Tour lernen die interessierten Besucher das globale Unternehmen Henkell Freixenet mit seiner faszinierenden Produktvielfalt und Internationalität kennen. Für diese Führung ist eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

**Kursnummer:** C27410R

**Termin:** ab Fr, 09.02.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C27420R

**Termin:** ab Fr, 08.03.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C27430R

**Termin:** ab Fr, 12.04.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C27440R

**Termin:** ab Fr, 07.06.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 21 €

**Ort:** Henkell, Biebricher Allee 142

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ KUNST UND KULTUR

### Im Bilde sein

**Über Kunst ins Gespräch kommen**

**Leitung:** Sabrina Faulstich M.A.

Die Spielarten der Kunst sind vielfältig: das Phänomen Bild reicht vom barocken Stillleben bis zu Arbeiten der Minimal Art, von Jan van Eyck bis zu Michael Triegel, immer jedoch ist die Kunst mehr als bloße Abbildung. Kunst vermag Gedankenräume zu schaffen, die frei sind von jeglichem funktionellen oder alltäglich zweckgebundenen Wollen, Kunst kann Resonanzraum sein für unsere Fragen und unsere Gedanken.

**Kursnummer:** WI-24.4140

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
11:00 – 12:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** 24 € zzgl. ermäßigter Eintritt ins Museum Wiesbaden

**Ort:** Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## Lyonel Feininger – erste große Retrospektive in der Schirn

Der deutsch-amerikanische Künstler Lyonel Feininger (1871-1956) ist ein Klassiker der modernen Kunst. Die SCHIRN widmet dem bedeutenden Maler und Grafiker die erste große Retrospektive seit über 25 Jahren in Deutschland und zeichnet ein umfassendes und überraschendes Gesamtbild seines Schaffens.

**Kursnummer:** 241-21033N

**Termin:** Do, 15.02.2024,  
14:30 – ca. 15:30 Uhr

**Gebühr:** 28 € (inkl. Eintritt und Führung; zzgl. Fahrkosten)

**Veranstalter:** vbw NED

## Am Tisch der Götter: Spiellust Kunst und Geistesgeschichten

**Leitung:** Dr. Simone Husemann,  
Dr. Stefan Scholz

Alle, die mehr Kunst erleben wollen und zugleich etwas über die philosophischen Hintergründe erfahren möchten, können dies nun auch bequem von zu Hause virtuell genießen.

### Rätselraten – Ainos

Fernand Khnopff (1858-1921), Die Zärtlichkeit der Sphinx, 1896, Musées Royaux des Beaux Arts. Aristoteles sah das Philosophieren mit dem Lösen von Rätseln eng verbunden. Die Sphinx – Menschenhaupt auf Löwenkörper – symbolisiert unbesiegbare Körperkraft, verbunden mit unübertroffener Geistes-schärfe. Für die Veranstaltung wird das Videokonferenztool „zoom“ (<https://zoom.us>) genutzt. Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

**Kursnummer:** WI-24.4120

**Termin:** Di, 20.02.2024,  
18:30 – 19:30 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Online via Zoom

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau in Kooperation mit Kath. Akademie Rabanus Maurus

## Kunst in der Mittagspause

### Kurzführung in der Bergkirche zur Ausstellung DU

**Leitung:** Dr. Susanne Claußen, N.N.  
Mit dem Aschermittwoch der Künste zeigt die Bergkirche vom 14.02. bis 03.03.2024 in Zusammenarbeit mit der

Galerie Nero eine Willi-Schmidt-Ausstellung mit dem Titel DU. Die Skulpturen Schmidts laden zu einem spannenden Dialog über das Menschsein ein. Die Skulpturen Schmidts ziehen entweder als Figurengruppe die Betrachter\*innen in die Beziehung mit hinein oder nehmen als Solofiguren Beziehung zur Betrachter\*in auf. Darüber kommen wir in der Kurzführung miteinander ins Gespräch!

**Termin:** 21.02.2024

**Gebühr:** keine

**Ort:** Evangelische Bergkirche,  
Lehrstraße 6, 65183 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung, und Evangelische Bergkirchengemeinde Wiesbaden

## Besuch der Lorient-Ausstellung im Caricatura Museum Frankfurt ACH WAS! LORIOT ZUM HUNDERTSTEN – mit Führung

**Termin:** Mittwoch, 21.02.2024,  
ab ca. 12:00 Uhr

**Gebühr:** 8 € pro Person + Zugfahrt

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Die unvergleichliche kostbare Carthaus

### Eine Ausstellung im Diözesanmuseum Mainz

**Leitung:** Dr. Gerhard Kölsch

Das Mainzer Kartäuserkloster war die älteste Kartause Deutschlands: „Die unvergleichliche kostbare Carthaus“, so wird sie in zahlreichen Reiseberichten des 18. Jahrhunderts gepriesen. Das Bischöfliche Dom- u. Diözesanmuseum präsentiert eine Sonderausstellung, in der der Glanz des einst prachtvoll ausgestatteten Klosters wieder erstrahlt. Eine Einführung in die spezielle Frömmigkeit der Kartäuser rundet die Ausstellung ab.

**Kursnummer:** WI-24.4505

**Termin:** Fr, 23.02.2024,  
14:30 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 12 € inkl. Eintritt u. Führung

**Treffpunkt:** Foyer des Diözesanmuseum Mainz

**Ort:** Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## Die Welt im Spiel von Licht und Schatten

### Das Ernst Leitz Museum und die Leica Welt in Wetzlar

**Leitung:** Roland Büskens

Wir besuchen das Leitz Museum und lernen bei der Tour durch die „Leica Welt“ auch den Entstehungsprozess eines Leica Produkts kennen. Wir erleben, wie herausragende Ingenieurskunst und präzise Handarbeit sich zu höchster Qualität „Made in Germany“ zusammenfügen.

**Kursnummer:** WI-24.4589

**Termin:** Do, 18.04.2024,  
08:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 55 € inkl. Fahrt im modernen Reisebus, Eintritt und Führungen

**Treffpunkt:** Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 2 (seitlich der Aral-Tankstelle), weiterer Zustieg in Limburg Süd

**Ort:** Leica Camera AG,  
Am Leitz Park 5, 35578 Wetzlar

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau in Kooperation mit KEB Limburg und Wetzlar, Lahn-Dill-Eder

## Kollwitz

### Ein Besuch der Ausstellung im Städel

**Leitung:** Maria Reith-Deigert M.A.

Sie ist die berühmteste deutsche Künstlerin des 20. Jahrhunderts und doch eine Ausnahmeerscheinung: Käthe Kollwitz (1867-1945). Das Städel Museum widmet ihr eine umfassende Ausstellung.

**Kursnummer:** WI-24.4590

**Termin:** Do, 18.04.2024,  
17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 12 € inkl. Eintritt und Führung

**Ort:** Städel Museum, Schaumainkai 63,  
60596 Frankfurt

**Treffpunkt:** 16:45 Uhr; Foyer Städel Museum

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)



### Kollwitz

#### Tagesfahrt ins Städel nach Frankfurt

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

**Kursnummer:** C29040R

**Termin:** Sa, 20.04.2024,  
10:00 – 15:30 Uhr, 1x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Frankfurt

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und Musik- u. Kulturreisen Dr. Rainer Schmitt

### Hochheimer Kunstsammlung – Sonderausstellung „Liane Rosteck“

Die Sammlung umfasst rund 400 Werke, unter anderem von Pablo Picasso, Joseph Beuys, Joan Miró, Salvador Dalí und Max Ernst, die ursprünglich aus dem Privatbesitz des Ehepaars Liane († 2021) und Hermann Rosteck († 2020) stammen. Anlässlich der Sonderausstellung „Liane Rosteck“ liegt der Fokus der Führung auf den persönlichen Lieblingswerken der Sammlerin, die sie bis zuletzt begleitet haben.

**Kursnummer:** 241-21032N

**Termin:** So 16.06.2024,  
14:00 – ca. 15:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € (inkl. Eintritt und individuelle vbw-Führung)

**Veranstalter:** vbw NED

### Hoch geschätzte Keramik!

#### Zur Formenvielfalt antiker griechischer Gefäße

**Leitung:** Dr. Elke Böhr

Aus der Blütezeit der antiken griechischen Keramik (6.-4. Jahrhundert v. Chr.) sind tausende von bemalten Gefäßen erhalten, deren Formenvielfalt und Bilder nicht nur Archäologen und Sammler begeistern. Erstaunlich reich ist die Bilderwelt dieser Keramik.

**Kursnummer:** C20545

**Termin:** Do, 01.02.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Bilder einer Japanreise

**Leitung:** Uschi und Heinz Aatz

Bei einer Gruppenreise hatten wir Japan erleben können. Stationen der Reise: Tokio, Nikko, Kamakura, Fuji Hakone

Nationalpark, Nara, Osaka und Kyoto. Gesehen haben wir herrliche Tempelanlagen und waren Zuschauer bei Tempelfesten und einer festlichen Hochzeit. Eindrücke, die immer noch nachwirken, die wir mit Euch teilen wollen.

**Termin:** Do, 04.04.2024, 15:00 Uhr

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstraße 241, Bushaltestelle Märchenland, Linien 23 + 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Vortrag: Faszinierendes Island – Insel der Gletscher und Vulkane

**Leitung:** Anita Schneider

Fotos und Videos einer sehr abwechslungsreichen ursprünglichen Landschaft. Vorbei an Wasserfällen, aktiven und erloschenen Vulkanen, Geysiren, Gletschern, Gletscherseen- und -abflüssen, Walbeobachtung auf dem Eyafjörður. Bunte Dörfchen liegen am Weg. Besuche der Hauptstadt Reykjavik und der zweitgrößten Stadt Akureyri geben einen guten Eindruck vom Leben auf der Insel.

**Kursnummer:** 241-24000N

**Termin:** Mi, 13.03.2024,  
18:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ LITERATUR

### Literatur-Gesprächskreis

**Leitung:** Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

**Termine:** Jeden 1. und 3. Di,  
14:30 – 16:30 Uhr

**Monatsgebühr:** keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Lesestoff für Zuhause – Bücher(tausch)-Börse

**Leitung:** Maja Schumann

Für alle Bücherfreund\*innen und interessierte Leser\*innen gibt es hier eine schöne Möglichkeit, sich mit neuem

Lesestoff für daheim zu versorgen.

Auch der Tausch von einzelnen Büchern ist möglich, wobei hier der Hinweis wichtig ist, dass nur Bücher aus den letzten 5 Jahren angenommen werden, die von allgemeinem Interesse sind. Im Zweifelsfall können Sie vorher bei Susanna Wetzling unter der Rufnummer 0611/96721-20 anrufen.

**Termin:** Immer am 2. Mi eines Monats,  
16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Foyer

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Wir lesen und besprechen: Gedichte für Liebhaber\*innen II

**Leitung:** Rainer Huthmann

Wir lesen und besprechen an drei Abenden drei Themenkreise:

- Gedichte der neuen Sachlichkeit (Kaleko, Kästner, Tucholsky, Brecht, Ringelnatz)
- Oden und Hymnen
- Gedichte deutschsprachiger Autorinnen

**Termin:** ab Di, 23.01.2024,  
19:15 – 20:45 Uhr, 3x

**Gebühr:** 33 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Literaturkreis: Schweiz

**Leitung:** Rainer Huthmann

Wir lesen zu Hause und besprechen folgende Titel:

- 30.01.2024: Hermann Hesse, Narziß und Goldmund;
- 12.03.2024: Max Frisch, Mein Name sei Gantenbein;
- 16.04.2024: Urs Widmer, Der blaue Siphon;
- 11.06.2024: Martin Suter, Melody

**Kursnummer:** 241-33001

**Termin:** ab Di, 30.01.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 41 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Der Rhein – Gedichte und Geschichten

**Leitung:** Hartmut Boger

Die poetische Geschichte des Rheins ist die Geschichte seiner romantischen Entdeckung. Die Landschaft des Flusslaufs – besonders des Abschnitts zwischen Mainz und Köln – wurde seit Beginn des 19. Jahrhunderts zum Gegenstand der romantischen Dichtung in Europa. Im Seminar werden Gedichte und Geschichten vom Rhein gemeinsam gelesen und dialogisch interpretiert.

**Kursnummer:** S-24-1-104

**Termin:** ab Do, 08.02.2024,  
15:00 – 17:00 Uhr; 4x

**Gebühr:** 46 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Dem Unsagbaren eine Stimme geben: der Literatur-Nobelpreisträger Jon Fosse

**Leitung:** Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Die Literatur kann dank der besonderen Ausdrucksmöglichkeiten, die sie – weit über die Alltagssprache hinaus – besitzt, tatsächlich die Grenzen des Sagbaren überschreiten. Am häufigsten geschieht dies in lyrischen Texten, aber das Nobelpreis-Komitee würdigte den norwegischen Schriftsteller Jon Fosse gerade dafür, dass ihm das auch in seinen Prosawerken gelingt.

Das Seminar wird zwei kurze Romane von Jon Fosse und eines seiner berühmten Theaterstücke behandeln; als „Exkurs“ ist eine Gegenüberstellung mit dem Werk der vorjährigen Literatur-Nobelpreisträgerin Annie Ernaux vorgesehen.

Texte:

- Jon Fosse, Das ist Alise (Mare Verlag). Dieses Buch bitte vor Seminarbeginn lesen!
- Jon Fosse, Morgen und Abend (Rowohlt Taschenbuch)
- Jon Fosse, Traum im Herbst (Rowohlt Taschenbuch)
- Annie Ernaux, Das andere Mädchen (Suhrkamp)

**Kursnummer:** WI-24.4903

**Termin:** ab Sa, 17.02.2024,  
09:30 – 13:00 Uhr; 4x

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Roncalli-Haus, Raum 312, Friedrichstraße 26 – 28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## Vanillebrot in Sütterlin und Kurrent

**Gemeinsam alte Rezepte lesen**

**Leitung:** Lena Böschmeyer,  
Dr. Simone Husemann

Haben Sie auch Schwierigkeiten, alte Handschriften in Briefen, Chroniken, Tagebüchern oder aber Rezeptsammlungen Ihrer Großmutter zu lesen? Wir möchten es einmal mit dem schönsten aller Themenfächer versuchen und entziffern gemeinsam alte Rezepte, um zu verstehen, wie man Vanillebrot backt oder weitere Lebensmittel zu leckeren Speisen verarbeitet.

**Kursnummer:** WI-24.4500

**Termin:** Mo, 19.02.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli-Haus, Raum 312, Friedrichstraße 26 – 28, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau in Kooperation mit Landeshauptstadt Wiesbaden – Stadtarchiv, Ev. Dekanat Wiesbaden

## Lesecafé am Freitagnachmittag: Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins

**Leitung:** Dallman Ross

In diesem Semester lesen und befassen wir uns mit „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“. Dieses Buch verschaffte Milan Kundera († 2023) den internationalen Durchbruch

Als Gesprächsgrundlage sollte man vor dem ersten Treffen etwa ein Viertel des Romans gelesen haben, danach zwischen den einzelnen Kursnachmittagen je noch ein Viertel bis zum Schluss.

**Kursnummer:** 241-33000N

**Termin:** Mi, 20.03.2024,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 48 € (zzgl. Verzehr im Café und das Buch)

**Ort:** Wiesbaden-Erbenheim: Café Bohne, Domäne Mechthildshausen, Mechthildshausen I

**Veranstalter:** vbw NED

## „Es darf gelacht werden“ Heiteres, Hintersinniges und Komisches aus 5 Jahrhunderten

**Leitung:** Hartmut Boger

In Zeiten wie diesen gibt es wenig Anlässe zur Heiterkeit. Dem wollen wir bewusst die Beschäftigung mit witzigen, komischen und hintersinnigen Gedichten, Geschichten, Sprachspielen und Parodien entgegensetzen. Das gemeinsame Lesen und dialogische Interpretieren derselben – und vor allem das Lachen darüber – hellen die Stimmung auf und geben Hoffnung.

**Kursnummer:** S-24-2-104

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
15:00 – 17:00 Uhr; 6x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Literacy – Die Kunst des freien Erzählens erlernen

**Leitung:** Brigitte Köppen

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe im freien Erzählen auszuprobieren, Methoden und Techniken kennenzulernen und Sprache gekonnt und spielerisch einzusetzen. Ein weiterer Schwerpunkt wird auf dem gekonnten Vorlesen liegen.

**Termine:** Mai – Juli, immer am 2. und 4. Mo, 15:30 – 17:30 Uhr

**Schnuppertermin:** 13.05.2024

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Vorsichtige Hoffnung

**Hilde Domin**

**Leitung:** Hartmut Boger

Hilde Domin (1909 – 2006) stammte aus einer assimilierten jüdischen Familie. Als aus Nazi-Deutschland Vertriebene sah sie ihre Heimat im „deutschen Wort“. Sie war eine der bedeutendsten deutschsprachigen jüdischen Lyrikerinnen, deren Werke in 22 Sprachen übersetzt wurden. Ihre lyrische Sprache ist geprägt durch Reduktion und Bildhaftigkeit. Gedichte sind für sie „magische

Gebrauchsgegenstände, die, wie der Körper der Liebenden, in der Anwendung erst gedeihen". An diesem Abend wird eine Auswahl ihrer Gedichte vorgestellt und dialogisch interpretiert.

**Kursnummer:** C20136

**Termin:** Di, 05.03.2024,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,  
Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden und  
Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden

## ■ SCHREIBWERK- STATT

### Lebensschätze – Lebensgeschichten

#### Workshop Autobiografisches Schreiben II

**Leitung:** Susanne Kronenberg

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Schreiben kurzer biographischer Texte. Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

**Kursnummer:** C20351

**Termin:** ab Sa, 20.01.2024,  
10:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Tatwerkzeug Schreibstift Kreativer Krimi-Workshop

**Leitung:** Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift als "Tatwerkzeug" wecken wir unsere "kriminelle" Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach.

**Kursnummer:** C20352

**Termin:** Sa, 16.03.2024,  
10:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,  
Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

Alle Kurse und detaillierte  
Beschreibungen  
finden Sie auch  
unter [www.akademie-  
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-<br/>fuer-aeltere-wiesbaden.de)

### An die Stifte. Fertig. Los!

#### Workshop Kreatives Schreiben

**Leitung:** Susanne Kronenberg

Wenn Gedanken sprühen und Sätze fließen! Beim Kreativen Schreiben bringen wir die Stifte in Bewegung und lassen uns von uns selbst überraschen.

Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

**Kursnummer:** C20353

**Termin:** Sa, 20.04.2024,  
10:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,  
Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Genie und Handwerk

#### Kreativer Autoren-Workshop

**Leitung:** Susanne Kronenberg

Genie und Handwerk finden in einem gelungenen Text zueinander. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit beiden Facetten. Wir schreiben kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht.

**Kursnummer:** C20354

**Termin:** Sa, 08.06.2024,  
10:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,  
Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Werden Sie GlückserzählerIn

#### Bewahren Sie Ihre Glücksgeschichten für Ihre Familie und Freunde

**Leitung:** Stefanie Belz

Möchten Sie gerne Ihr Leben reflektieren, Ihre persönlichen Glücksgeschichten mit uns teilen und über einen Zeitraum von sechs Monaten regelmäßige Besuche eines/einer Glücksschreibers/in erhalten? Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu dem/der Glücksschreiber/in. Am Ende der Besuche erhalten Sie Ihr persönliches kleines Glücksbuch. Da die Schreibenden ehrenamtlich tätig sind und das Projekt aus Spenden finanziert wird, entstehen für die Erzählenden keine Kosten.

**Termine:** Flexibel, auf Anfrage

**Anmeldung:** Tel. 0611 1818199,  
[freiwilligenkoordination@asb-  
westhessen.de](mailto:freiwilligenkoordination@asb-westhessen.de)

**Gebühr:** keine

**Ort:** Bierstadter Str. 49, 65189 WI

**Veranstalter:** Arbeiter-Samariter-  
Bund, Regionalverband Westhessen

## ■ MUSIK / KONZERTE

### Klangkonzert – ein Klang- erlebnis der besonderen Art

**Leitung:** Ute Krey

Wir sagen: „Das bringt mich in Schwingung“, „Da kribbeln die Schmetterlinge im Bauch“, „Da brummt es so richtig“ und ähnliches. Hören – Fühlen – Strömen.

Für die Teilnehmer\*innen an diesem Nachmittag erörtern wir theoretisch kurz und knapp, warum Schwingungserlebnisse und Frequenztechnologien eine Wirkung auf die körperliche Befindlichkeit haben und lauschen dabei ausgewählten Frequenzen.

**Termin:** Mi, 14.02.2024,

Uhrzeit bitter erfragen

**Gebühr:** kostenfrei,  
um eine Spende wird gebeten

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

### Deutsches Ärztetheater

#### Benefizkonzert zugunsten des HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

**Künstlerische Leitung:** Alexander Mottok, Deutsches Ärztetheater e.V.

**Programm:**

- Carl Maria v. Weber (1786 – 1826)
- Ouvertüre zur Oper „Der Freischütz“
- Sergej Alexandrowitsch Kussewizki (1874 – 1951)
- Konzert für Kontrabass fis-Moll op. 3
- Robert Schumann (1810 – 1846)
- Sinfonie Nr. 1 B-Dur op. 38

Dirigent: Alexander Mottok

**Weitere Informationen:**

[www.palliativnetz-wiesbaden.de](http://www.palliativnetz-wiesbaden.de) und  
[www.deutschesaerztetheater.de](http://www.deutschesaerztetheater.de)

**Termin:** Fr, 15.03.2024, 19:00 Uhr

**Ort:** Evangelische Lutherkirche, Sartoriusstraße 16, 65187 Wiesbaden

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz  
Wiesbaden und Umgebung e.V.

## Wunschkonzert Orgel-Improvisation

**Leitung:** Clemens Bosselmann

Clemens Bosselmann widmet sich in diesem Konzert in vielfältigen Improvisationen an der Orgel Ihren Lieblingsstücken und Wunschthemen. Bitte senden Sie Ihre Wünsche bis zum 4. Juli 2024 (per Post oder E-Mail) an Clemens Bosselmann (info@schiersteiner-kantorei.de) oder an das Büro der vhs Schierstein.

**Kursnummer:** 12464000

**Termin:** So, 14.07.2024,  
17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Spenden erbeten

**Ort:** Christophoruskirche, Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Amour de Paris – eine musikalische Reise mit dem Bajan

Musikalisch geht es heute zu, wenn Victor Pribylov die Tasten seines Akkordeons bespielt und uns damit in die französische Hauptstadt und in andere Metropolen entführt.

**Termin:** Mo, 03.06.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** freiwillige Spende

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstraße 241, Bushaltestelle Märchenland, Linien 23 + 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

## ■ SINGEN

### Singkreis

**Leitung:** Leonard Simanjuntak

**Termin:** montags, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** 24 € Mitglieder /  
31,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Klangvolle 8000 Euro für Akademie für Ältere vom Deutschen Ärztechor

Im Rahmen des 129. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) führte der Deutsche Ärztechor gemeinsam mit dem European Doctors Orchestra am 24. April in der Lutherkirche das „Requiem“ von Giuseppe Verdi auf. Mit den Erlösen unterstützt der Deutsche Ärztechor die Arbeit der Akademie für Ältere.

Die Schatzmeisterin des Ärztechores Andrea Rosenschon überreichte am 8. September in der Volkshochschule den symbolischen Scheck über die eingenommenen 8000 Euro Hartmut Boger, dem Vorsitzenden des Fördervereins Akademie für Ältere e.V. „Wir freuen uns sehr über diese Unterstützung“, bedankte sich Boger und lobte die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten. Neben dem Deutschen Ärztechor hatten die Stadt Wiesbaden und die DGIM einen großen Anteil an der Organisation und Durchführung.

Ein großes Dankeschön richtete Rosenschon an Oberbürgermeister Gert-Uwe Mende: „Wir haben als Ärztechor noch nie solch eine Unterstützung durch eine Kommune erlebt. Nicht nur, dass sie uns bei der Orga-



v.l.n.r.: Angelika Schmidt (Beirat Akademie für Ältere), Gert-Uwe Mende (Oberbürgermeister), Andrea Rosenschon (Schatzmeisterin Ärztechor), Hartmut Boger (Vorsitzender Förderverein Akademie für Ältere e. V., Claudia Scheidt (Ärztchor), Prof. Michael Schmidt (Ärztchor), Ourania Menelaou (DGIM)

nisation tatkräftig unterstützt haben. Wir und die Akademie für Ältere sind Ihnen sehr dankbar für den finanziellen Ausgleich der an die Mitglieder der DGIM abgegebenen Karten.“ Mende gab den Dank umgehend zurück: „Wir arbeiten gerne und erfolgreich mit der DGIM zusammen und werden das auch fortsetzen. Wir haben das für die Akademie sehr gerne gemacht.“

Die Beiratssprecherin der Akademie für Ältere Angelika Schmidt dank-

te allen Beteiligten, insbesondere Dr. Claudia Scheidt und Prof. Michael Schmidt vom Ärztechor, die das Konzert vor Ort organisiert und betreut hatten: „Neben dem musikalischen Erlebnis in der wunderbaren Lutherkirche waren für uns die Wertschätzung für die Akademie und die gute Zusammenarbeit ein besonderes Erlebnis. Wir haben neue Partner\*innen gewonnen, mit denen die Akademie in Zukunft gerne weiter zusammenarbeitet.“

## Geselliger Singtreff

**Kontakt:** Susanna Wetzling,  
Tel. 0611 96 721-20

Wo man singt, lass Dich ruhig nieder ... Singfreudige Damen und Herren treffen sich einmal im Monat und gestalten ihr eigenes Wunschkonzert.

**Termin:** der letzte Fr im Monat,  
15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Singen – Lieder der Naturfreunde kennenlernen und mitsingen?

Wir singen alte und neue, bekannte und weniger bekannte Lieder über Freiheit, Solidarität, Mitmenschlichkeit, Ökologie und Frieden; wir singen Arbeiter\*innen-, Wanderlieder. Liedvorschläge sind willkommen.

**Termin:** Sa, 06.01., 10.02. und  
09.03.2024. 15:00 Uhr;

**Gebühr:** keine

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

## ■ MUSIZIEREN

### Ukulele spielen leicht gemacht (Anfänger\*innen)

**Leitung:** Emanuel Leyer

Die Teilnehmer\*innen lernen verschiedene Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigenes Instrument mitbringen, oder rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgeben, wenn Sie eines benötigen.

**Kursnummer:** 241-41014

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
19:00 – 20:00 Uhr; 6x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstr. 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Trommelkurs – Djembe für Anfänger

**Leitung:** Ulrich Brähler

In diesem Trommelkurs für Einsteiger tauchen Sie in die Welt des Rhythmus

ein und erleben die Begeisterung an der Musik. Neben der grundlegenden Koordination und Technik, lernen Sie die ersten afrikanischen Rhythmen an der Djembe. Für den Kurs werden die benötigten Trommeln bereitgestellt.

**Kursnummer:** 241-41000N

**Termin:** ab Mi, 28.02.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr; 6x

**Gebühr:** 84 € (inkl. Gebühr zur Benutzung der Trommeln)

**Kursnummer:** 241-41001N

**Termin:** ab Mi, 08.05.2024,  
14:00 – 15:30 Uhr; 6x

**Gebühr:** 84 € (inkl. Gebühr zur Benutzung der Trommeln)

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Gitarrenunterricht

**Leitung:** Witiko Heuser

Die Gitarre ist ein vielseitiges Instrument. Viele bekannte Lieder oder erfolgreiche Welthits sind mit wenigen Griffen spielbar und ermöglichen damit schnell ein kleines Repertoire für die unterschiedlichsten Stimmungen und Anlässe. Gitarrenunterricht für Anfänger

**Kursnummer:** 241-41003

**Termin:** ab Di, 05.03.2024,  
17:45 – 18:30 Uhr; 15x

**Kursnummer:** 241-41008

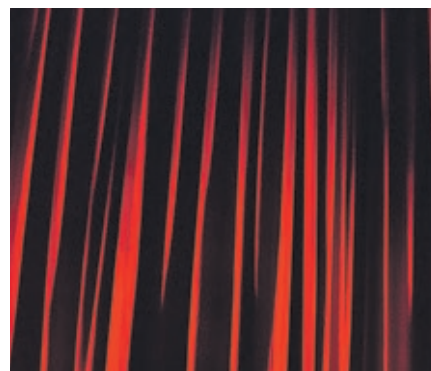
**Termin:** ab Mi, 06.03.2024,  
17:45 – 18:30 Uhr; 15x

**Gebühr:** 120 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliegener-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ THEATER / KABARETT



## Improtheater

**Leitung:** Heidi Diemer

Improtheater ist das Theater des Moments. Improvisieren bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif zu tun. Und genau das macht es so unterhaltsam: Die Schauspieler\*innen kommen auf die Bühne, ohne zu wissen, was sie spielen werden. Erleben Sie sich auf der Bühne, spüren Sie die Aufmerksamkeit des Publikums, holen Sie ungeahnte Talente aus sich heraus. Haben Sie dabei gemeinsam mit anderen Menschen viel Spaß! Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

**Termine:** Jeden Do, ab 11.01.2024,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 30 € Mitglieder/  
35 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Welthits auf Hessisch – Weißte, wie isch mein?

**Leitung:** Tilman Birr und Elis C. Bihn

Wenn Elvis Presley, Roxette oder The Police hessisch gesungen hätten, die Musikgeschichte wäre anders verlaufen.

**Kursnummer:** 12410002

**Termin:** Fr, 23.02.2024,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 24 € / für Mitglieder 21 €

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul,  
Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Der Krieg und das Theater – Das Theater als Waffe gegen den Krieg?

B. Brecht „Mutter Courage und ihre Kinder“

**Leitung:** Jürgen Striebing

Wir lesen das Theaterstück und fragen, ob uns dieses Werk noch heute etwas über das Thema Krieg zu sagen hat – ob das Theater uns überhaupt noch helfen kann.

**Kursnummer:** C14450

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr; 3x

**Gebühr:** keine

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24,  
Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Kabarett auf der Pluspunktbühne

Pluspunkt-Bühne,  
Lilienthalstr. 15, 65205 Wiesbaden  
Eintritt: jeweils 15 €  
Ticket-Reservierung:  
0611 / 7 24 25 20 oder per Mail  
online-Kauf: [www.kabarett-wiesbaden.de](http://www.kabarett-wiesbaden.de)

**Fr. 19.01.2024 - 19:00 Uhr**

### Martina Brandl – „brand(l) neu“ (Musik & Kabarett)

Die Presse schreibt: „Brandl ist bei weitem witziger und schlagfertiger als viele ihrer männlichen Kollegen.“ (Südkurier). Trotzdem gibt es im 10. Solo-programm kein Männer-Bashing. Stattdessen spielt Frau Brandl Ukulele und Thelevi, ein Instrument, das Sie nie zuvor gesehen haben! Herr Rosengarten steht an Tasten und Loop-Machine. Sie werden erleben, dass Kabarett nicht belehrend sein muss und Comedy Tiefgang haben kann!

**Fr. 23.02.2024 - 19:00 Uhr**

### Kättl Feierdaach „Schwomm driwwer“

Das neue Programm von Kättl Feierdaach! Ein runder Hochzeitstag steht an im Hause Feierdaach! Der muss gut geplant werden. Natürlich kommt es zu komplizierten Situationen und kommunikativen Verwirrungen. Aber Kättl hat für alles spektakuläre Lösungen parat.

**Fr. 22.03.2024 - 19:00 Uhr**

### Leonard Cohen Tribute

Roland Helm mit Band und Sängerin spielen ein komplettes rund zwei-stündiges Leonard Cohen Tribute Programm. Die Klassiker der frühen Alben 1969 bis 1971 und natürlich auch unverzichtbare Hits späterer Jahre präsentiert die Cohen Tribute Band.

**Do. 18.04.2024**

### Maria Vollmer: „Hinter'm Höhepunkt geht's weiter...“

Die Partys im Freundeskreis sind zu Kaffeekränzchen geschrumpft, die Kinder reden vom Ausziehen, und

der Gatte hat sich einen Bastelkeller eingerichtet. Biegt ihr Leben also langsam in die Zielgerade ein, in der das Restprogramm aus Lätzchen-häkeln-für-die-Enkel bestehen wird? Im Gegenteil – für Maria Vollmer wird es jetzt erst interessant. Vollblut-Komödiantin Maria Vollmer bereitet ihrem Publikum mit geballter Spiel- und Lebensfreude einen unvergesslichen Abend.

**Do. 25.04.2024 – 20:00 Uhr**

### Graceland – Simon & Garfunkel-Covers

Mit dem nötigen Respekt vor den großen Kompositionen und dem Anspruch an sich selbst, musikalisch hochwertige Interpretationen der Welthits von Simon & Garfunkel zu bieten. Das ist das Simon & Garfunkel Tribute Duo. Thomas Wacker und Thorsten Gary, mit ihren Gitarren und Stimmen.

**Do. 16.05.2024, 19.00 Uhr**

### Andreas Langsch „Der LiebesAlgorithmus“ (Klavierkabarett)

Mit seinem ersten Soloprogramm „Der LiebesAlgorithmus“, gelingt dem jungen Musikkabarettisten gleich ein großer „Hit“. Anfang 2023 wurde sein Programm mit dem Bielefelder Kabarett-preis ausgezeichnet. (1. Platz + Publikumspreis). In „Der LiebesAlgorithmus“ versucht Andreas Langsch zu vermitteln: Zwischen Alt und Jung. Zwischen internetsüchtig und naturfanatisch. Zwischen Liebe und Liebesalgorithmus.

**Do. 20.06.2024, 19.00 Uhr**

### Ralph Richter (Clack-Theater Wittenberg): „Jetzt geht's Niewo los“ (Kabarett)

Der Richter kommt mit neuem Programm daher: Er kabarettisiert über Dinge, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Noch nicht mal auf den zweiten. Denn es gibt so vieles, was noch gesagt werden muss. Und wenn Sie etwas nicht verstehen, dann denken Sie sich ihren Teil. Aber sie werden lachen. Über sich und die anderen.

## ■ MALEN UND ZEICHNEN

### Montags- /Donnerstagsmalen

**Leitung:** Gudo Knabjohann

**Termine:**

Kurs I: jeden Mo, 10:30 – 12:30 Uhr;  
Kurs II: jeden Do, 10:30 – 12:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 32 € Mitglieder/  
39,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Mal mal wieder – ein Kreativworkshop 55+

**Leitung:** Petra Landau

Ein Eintauchen in die Welt des abstrakten Malens mit und auf verschiedenen Materialien. Dieser Workshop ist für alle und lädt ein zum Experimentieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Termin:** ab Di, 30.01.2024,  
13:00 – 18:00 Uhr (mit Pause)

**Kursnummer:**

**Termin:** ab Di, 27.02.2024,  
13:00 – 18:00 Uhr (mit Pause)

**Gebühr:** 35 € (wird vor Ort eingesammelt)

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Gegenständliches Malen und Zeichnen

**Leitung:** Marion Thomas

In diesem Kurs werden die Sinne des Sehens geschärft. Das Erfassen von Gegenständen in der Dreidimensionalität wird geschult. Im Schritt-für-Schritt-Verfahren werden Gegenstände im Raum in ihren Besonderheiten zeichnerisch und malerisch in Szene gesetzt. Perspektive und Raumgefühl werden entwickelt, sodass die Formen lebendig werden.

Materialliste: siehe Kursbeschreibung online oder bei Anmeldung erfragen.

**Kursnummer:** C21550

**Termin:** ab Mo, 26.02.2024,  
15:15 – 17:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 105 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden



Elisabeth Erbe\_pixelio.de

## Portrait – Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Marion Thomas

In diesem Kurs geht es zunächst um das Begreifen der Proportionen des menschlichen Kopfes. Nach verschiedenen Proportionsschemata, unter anderem von Leonardo da Vinci, werden Sie Schritt für Schritt an die Darstellung eines eigenen Portraits herangeführt. Materialliste: siehe Kursbeschreibung online oder bei Anmeldung erfragen.

**Kursnummer:** C21280

**Termin:** ab Di, 27.02.2024, 17:15 – 19:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 112 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Malen und Zeichnen mit Musik am Nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Marion Thomas

In diesem Kurs können Sie, angeregt durch das Hören von Musik, ein Gefühl für Farbe und Form entwickeln, indem Sie sich in den Schaffensprozess begeben und Ihre Gefühle malerisch und zeichnerisch ausdrücken.

Materialliste: siehe Kursbeschreibung online oder bei Anmeldung erfragen.

**Kursnummer:** C21195

**Termin:** ab Fr, 01.03.2024, 14:00 – 16:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 105 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Malen macht glücklich Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Qudsia Musart Baig

Nur wenn ich beim Malen Freude empfinde, kann ich ein besonders eige-

nes Kunstwerk schaffen. Dabei spielen meine Gefühle, Emotionen und Inspirationen eine große Rolle. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität.

**Kursnummer:** 241-42038N

**Termin:** ab Mi, 29.05.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

## Urban Sketching

### Aquarellieren und Zeichnen in der Umgebung

**Leitung:** Claudia Stöber

Mit Skizzenbuch (oder Block) und Stühlchen gehen wir in die nächste Umgebung des vbws und zeichnen Ausschnitte von dem, was wir dort an Motiven vorfinden.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Kursnummer:** 241-42036N

**Termin:** Sa, 11.05.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Grundlagen für Anfänger – Acryl & Aquarellmalerei

**Leitung:** Qudsia Musart Baig

Mit Anleitung entdecken Sie die vielfältige Welt der Acryl- und Aquarellmalerei und lernen den künstlerischen Umgang mit unterschiedlichen Techniken, Effekten und Hilfsmitteln kennen.

**Kursnummer:** 241-42035N

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

## Aquarell-, Öl- und Acrylmalen

**Leitung:** Gudo Knabjohann

Malen als Bereicherung und Entspannung. Geboten wird eine gründliche individuelle Ein- und Weiterführung in diese Maltechnik. Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich, melden Sie sich an! Bitte mitbringen Öl und/oder Acrylausstattung

**Kursnummer:** S-24-1-102

**Termin:** ab Mo, 29.01.2024, 14:00 – 16:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 79 €

**Kursnummer:** S-24-2-102

**Termin:** ab Mo, 15.04.2024, 14:00 – 16:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 113 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Abstrakte Malerei – Acryl & Aquarell

**Leitung:** Qudsia Musart Baig

Ein abstrakter Malkurs erkundet kreative Ausdrucksformen jenseits der realistischen Darstellung.

**Kursnummer:** 241-42037N

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024, 17:30 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

## Aquarell-Schnupperworkshop

**Leitung:** Jasmin Martina Seib

Gemeinsam werden wir uns einige Techniken (Nass in Nass, Lasur, usw.) der Aquarellmalerei anschauen und dabei unterschiedliche Materialien, Farben und Pinsel kennenlernen.

**Kursnummer:** I2462300

**Termin:** Sa, 24.02.2024, 11:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 34 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Aquarellmalerei

### Schnupperworkshop für Anfänger & Fortgeschrittene

**Leitung:** Claudia Stöber

Kursinhalt dieses Tages-Workshops ist das Erfahren der Aquarellmalerei in ihrer Vielseitigkeit. Motive sind vorwiegend Landschaften und/oder Blumen. Es wird vermittelt, welche Grundregeln in Betracht kommen und zudem Elemente der Farbenlehre und der Komposition besprochen und angewandt.

**Kursnummer:** 241-42032N

**Termin:** Sa, 16.03.2024,  
12:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 48 € (inkl. Papier)

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Aquarell-Workshop: Urlaubsgefühle

**Leitung:** Jasmin Martina Seib

In diesem Kurs lernen wir grundlegende Motive der Aquarellmalerei wie Himmel und Wolken, Meer und Gischt, sowie Sand und Gräser.

**Kursnummer:** 12462350

**Termin:** Sa, 22.06.2024,  
11:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Acrylmalerei

### Einstieg und Perspektiven

**Leitung:** Marion Thomas

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten.

**Kursnummer:** C21560

**Termin:** ab Di, 27.02.2024,  
14:00 – 16:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 100 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Mit Farbe in den Frühling – realistische Acrylmalerei

**Leitung:** Anke Rohde

In Vorfreude auf den Frühling lassen wir uns von Blumenstillleben bekannter Meister wie van Gogh, Chagall inspirieren.

**Kursnummer:** 12462100

**Termin:** ab Di, 06.02.2024,  
18:30 – 20:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 98 €

**Ort:** Rathaus Schierstein, 2. Stock

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Acrylmalerei und Spachteltechnik

**Leitung:** Claudia Stöber

An diesem Tag experimentieren wir mit Acrylfarben auf Leinwand oder festem Papier. Wir erfahren Tipps und Tricks zu verschiedenen Techniken des Farbauftrages sowie die Wirkung von Farben und deren Kontraste.

**Kursnummer:** 241-42034N

**Termin:** Sa, 20.04.2024,  
11:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 48 € (inkl. Papier)

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Lieblingstier zeichnen – Ich zeichne mein Lieblingstier

**Leitung:** Dr. Holger Wilmesmeier

Künstlerinnen wie Rosemarie Trockel oder Gabriele Muschel porträtieren Tiere. Und auch wir wollen in diesem Kurs ausschließlich Tiere darstellen.

Bitte mitbringen: Humor! Egal ob schwarz oder bunt. Materialliste: siehe Kursbeschreibung online oder bei Anmeldung erfragen.

**Kursnummer:** 241-42018

**Termin:** So, 03.03.2024,  
14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 29 €

**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
Erbenheimer Straße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ (KUNST)HAND- WERKLICHES GESTALTEN

### Nähkurs A0 für absolute Anfänger

**Leitung:** Anja van der Horst

Sie erhalten eine Einführung in die Maschinenkunde, Sie lernen richtig einfädeln, Ein kleines Übungsprojekt wird erstellt.

**Kursnummer:** 241-45007

**Termin:** Mo, 22.01.2024,  
18:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 24 €

**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
Erbenheimer Straße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Chinesische Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Chen-Hsiu Reschke

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere Kunst. Der Reiz dieses Kurses liegt in seiner Zusammensetzung: für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Kursnummer:** 241-42023

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
19:00 – 20:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 79 € (inkl. 10 € für Tinten  
und Papiere)

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Ohren, Pfoten, Nasen – Sie erstellen einen Hasen!

**Leitung:** Marina Elgin

Ostern ist bald da! Für Mütter, Väter, Großeltern und ihre Kinder bzw. Enkel geeignet – Teamwork forever!

**Kursnummer:** 241-44104N

**Termin:** Sa, 09.03.2024,  
10:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr:** 65 € (inkl. 30 € für  
Materialien)

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Workshop: Buchfaltkunst

**Leitung:** Jessica Floter

In unserem Workshop „Buchfaltkunst“ lernen Sie die Grundlagen und falten Ihr eigenes Werk.

**Termin:** Mittwoch, 24.04.2024,  
15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** bitte erfragen

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Bitte mitbringen:** Buch/Bücher mit  
mind. 220 und max. 400 Seiten

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

## Zentangle® – Workshop

**Leitung:** Simone Rose

Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu erlernende, entspannende und gleichzeitig unterhaltsame Methode zum



Erstellen kleiner Kunstwerke mit sog. Tangles.

**Kursnummer:** 241-42024N

**Termin:** ab Do, 13.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 48 € (inkl. Papier)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Silberschmiede-Workshop

**Leitung:** Fred Struben

In entspannter Atmosphäre fertigen Sie nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe passgenau an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden.

**Kursnummer:** 241-44105N

**Termin:** Sa, 29.6.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 85 € (inkl. Kosten für Feinsilber AG 999, sonstige Materialien und Werkzeuge)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Handschrift-Tageskurs:

### Beim Schreiben wird die Seele federleicht

**Leitung:** Rosemarie Kloos-Rau

Dieser Kurs richtet sich an Schreibinteressierte, die unter Anleitung und mit gezielten Übungen ein neues Schreibgefühl (wieder) entdecken möchten.

Bitte bringen Sie Ihr gewohntes Schreibinstrument mit (gerne auch einen Füller) und Ihren Lieblingstext!

**Kursnummer:** 12462400

**Termin:** Sa, 27.04.2024, 12:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Stricken

**Leitung:** Ingeborg Steffen

Wir treffen uns in netter Runde und jeder strickt oder häkelt sein Wunschprojekt unter fachkundiger Anleitung. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, die Grundkenntnisse erwerben möchten, sowie für Fortgeschrittene, die nach neuen Herausforderungen suchen.

**Kursnummer:** 12463100

**Termin:** ab Do, 25.01.2024, 17:45 – 20:00 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12463101

**Termin:** ab Do, 29.02.2024, 17:45 – 20:00 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12463102

**Termin:** ab Do, 25.04.2024, 17:45 – 20:00 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12463103

**Termin:** ab Do, 06.06.2024, 17:45 – 20:00 Uhr, 4x

**Gebühr:** 45 €

**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Töpfern in der Werkstatt

**Leitung:** Rosel Gundlach

Gönnen Sie sich Entschleunigung. Anfänger erlernen verschiedenste Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zur freien Gestaltung.

Material- und Brennkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Kursnummer:** 12463301

**Termin:** ab Di, 20.02.2024, 18:30 – 21:30 Uhr, 3x

**Kursnummer:** 12463302

**Termin:** ab Di, 07.05.2024, 18:30 – 21:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Keramikatelier Rosel Gundlach, Backfischgasse 7, Schierstein 72 €  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Steinbildhauerei

### Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Ischkhan Nazaryan

Erstellen einer Steinskulptur – Material – und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der Vhs zur Verfügung gestellt.

Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer\*innen.

**Kursnummer:** C23140

**Termin:** ab Fr, 01.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr, 6x

**Kursnummer:** C23150

**Termin:** ab Sa, 20.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 115 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Garten  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## SELBSTGEMACHT

### Seifen selber machen

**Leitung:** Fatiha Boudraa

In diesem Kurs lernen wir zwei Methoden kennen, Seife herzustellen: Seife kneten aus Seifenflocken und Seife gießen aus Rohseife. Dieser Kurs ist für Kinder mit Begleitung und Erwachsene geeignet. In der Gebühr sind Materialkosten von 12 € bereits enthalten.

**Kursnummer:** 12463202

**Termin:** Fr, 08.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 26 €

**Ort:** Rathaus Schierstein, 2. Stock  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Kränze und Frühjahrsdekorationen aus Naturmaterialien

**Leitung:** Marlies Erler

Kränze als Basis sowie alle Naturmaterialien und passende Dekorationsteile erhalten Sie bei der Kursleiterin.

Materialkosten in Höhe von 15 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte bringen Sie eine Schere und soweit vorhanden eine Klebepistole mit.

**Kursnummer:** 12463402

**Termin:** Fr, 22.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Aromasprudelpralinen und Duschmousse

**Leitung:** Fatiha Boudraa

Diese Sprudelpralinen sind perfekt für den Frühling und Sommer.

Dieser Workshop ist für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung und Erwachsene geeignet. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 12 € (inkl. Gefäß für Duschmousse) enthalten.

Materialliste: siehe Kursbeschreibung online oder bei Anmeldung.

**Kursnummer:** 12463203

**Termin:** Fr, 26.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 26 €

**Ort:** Rathaus Schierstein, 2. Stock  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ChatGPT – Künstliche Intelligenz kennenlernen

**Leitung:** W. Dallman Ross

IT-Anwendungen, die der sogenannten „künstlichen Intelligenz“ – oder abgekürzt „KI“ – zugeordnet werden, gewinnen in hohem Tempo an Bedeutung. Wir wollen uns an diesem Termin die bisher für alle interessierten Nutzer verfügbare KI „ChatGPT“ gemeinsam ansehen und die Funktionen ausprobieren. Denn sicherlich gilt auch beim Thema KI: „Probieren geht über Studieren“.

**Kursnummer:** 241-70000N

**Termin:** Fr, 15.03.2024,

13:00 – 14:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ COMPUTER & EDV

### Info-Seminar: Erster Einstieg in die digitale Welt für Senioren

**Leitung:** Claudia Fendel

Welches Gerät ist das richtige für mich und mein Anliegen?

Welche Möglichkeiten habe ich, mein vorhandenes Gerät zu nutzen?

Die Dozentin stellt Ihnen die einzelnen Geräte vor und erklärt, welche Möglichkeiten diese für die Anwendung bieten.

**Kursnummer:** C53512

**Termin:** Di, 28.05.2024,

14:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr:** 35 €

**Ort:** vhs-B-213, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Erste Schritte am PC (Windows Betriebssystem)

**Leitung:** Claudia Fendel

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie wichtige Aufgaben des Betriebssystems Windows und den Computer und seine Bestandteile kennen. Es gibt ausreichend Raum für individuelle Fragen der Teilnehmenden!

**Kursnummer:** C53505A

**Termin:** ab Di, 16.01.2024,

14:00 – 17:00 Uhr, 2x

**Kursnummer:** C53505B

**Termin:** ab Di, 07.05.2024,

14:00 – 17:00 Uhr, 2x

## Computer und Technik

Computer und Smartphones sind für die Generation über 60 heute nicht mehr wegzudenken. Die persönliche Korrespondenz und Verwaltung, die Nutzung von Internet und sozialen Medien zur Information und zur Kommunikation oder der Einsatz des PC für das eigene Hobby, sei es das Schreiben, Fotografieren oder etwa die Ahnenforschung, die moderne Technik wird auch nach dem Berufsleben vielfältig genutzt.

Wer in die Nutzung von Computer, Smartphone und Co einsteigen oder seine Kenntnisse in diesem Bereich erweitern möchte, findet im Programm der Akademie für Ältere viele Möglichkeiten, das je nach Interessen und Vorkenntnissen zu tun.



**Gebühr:** 68 €

**Ort:** vhs-B-213, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### PC Grundlagen

**Leitung:** Ursula Bräunig

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch gar keine oder wenig Erfahrung mit Computer oder Laptop haben. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstertechnik kennen. Auf individuelle Fragen wird – soweit möglich – gerne eingegangen. Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

**Kursnummer:** 241-70100N

**Termin:** Sa, 02.03.2024,

10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Computer Wissen wiederholen, festigen, erweitern

**Leitung:** Claudia Fendel

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit dem Windows-Computer festigen und erweitern wollen und ggf. die Themen eines Einführungskurses wiederholen und ergänzen wollen.

PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

**Kursnummer:** C53511

**Termin:** ab Di, 19.03.2024,

14:00 – 17:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** vhs-B-213, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Ordnung auf dem PC und Umgang mit dem Internet

**Leitung:** Claudia Fendel

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen. In diesem Kurs vertiefen wir bereits Gelerntes und bauen die bereits vorhandenen Kenntnisse weiter aus. Auch Fragen und Übungen im Umgang mit dem Internet sind Bestandteil des Kurses. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch den Einsteigerkurs „Erste Schritte am PC“) sollten vorhanden sein.

**Kursnummer:** C53510A

**Termin:** ab Di, 20.02.2024,  
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

**Kursnummer:** C53510B

**Termin:** ab Di, 18.06.2024,  
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** vhs-B-213, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Bringen Sie Ordnung auf Ihren PC!

**Leitung:** Ursula Bräunig

Sie lernen, wie Sie mit Hilfe des Windows Explorers (wieder) Ordnung auf Ihren PC bringen. In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen.

Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

**Kursnummer:** 241-70101N

**Termin:** Sa, 23.03.2024,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Serienbriefe in Word erstellen

**Leitung:** Ursula Bräunig

Mit der Serienbrieffunktion in Word können Sie ein weitgehend einheitliches Dokument für eine Vielzahl von Empfängern gleichzeitig versenden und sparen damit viel Zeit und Arbeit. Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

**Kursnummer:** 241-70103N

**Termin:** Fr, 07.06.2024,  
17:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Excel kompakt – ganz einfach, aber total spannend!

**Leitung:** Ursula Bräunig

Sie machen sich zunächst mit der Arbeitsoberfläche von Excel vertraut und erlernen die Grundfunktionen des Programms. Ihre individuellen Wünsche werden soweit möglich gerne berücksichtigt.

Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

**Kursnummer:** 241-70102N

**Termin:** Sa, 27.04.2024,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Powerpoint kompakt

**Leitung:** Ursula Bräunig

Inhalt und Aufbau von Präsentationen, die grundlegenden Werkzeuge von PowerPoint und die Gestaltung von Folien werden dargestellt.

Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

**Kursnummer:** 241-70104N

**Termin:** Sa, 22.06.2024,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## SMARTPHONE, TABLET & CO

### Vortrag: Smartphone und PC für Senioren

**Leitung:** Guido Bethmann

So individuell wie unsere Lebensmodelle sind auch die Anforderungen an ein digitales Endgerät. In diesem Vortrag erfahren Sie, welches Gerät für Sie richtig ist, worauf Sie beim Kauf achten müssen und welcher Tarif zu Ihnen passt. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder Geräte!

**Kursnummer:** 12480000

**Termin:** Do, 21.03.2024,  
14:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr:** 22 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Smartphone und Tablet für Einsteiger

**Leitung:** Steffen Tautermann

Dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten. In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her. Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

**Kursnummer:** C53720

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** keine

**Ort:** vhs-B-209, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger

**Leitung:** Ursula Bräunig

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Apps für Ihr Handy bzw. Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID (also kein Apple-Gerät wie iPhone oder iPad!) kennen und üben sich in der Bedienung des Geräts.

Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Gerät, das Sie in den Kurs mitbringen.

**Kursnummer:** 241-70021N

**Termin:** Mi, 28.02. und 06.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Kursnummer:** 241-70022N

**Termin:** Mi, 29.05. und 05.06.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Smartphone und Senioren

**Leitung:** Michael Hellmund

Ein Smartphone ist weit mehr als nur ein »schlaues Telefon« – es ist auch eine Kamera, ein Musikabspielgerät, ein Kalender, ein Notizblock und ein Taschenrechner. Die Teilnehmenden sollen ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!

**Kursnummer:** I24710

**Termine:** ab Fr 09.02.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr, 3x

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

## Senioren und das iPhone/iPad – kein Problem

**Leitung:** Michael Hellmund

Sie besitzen ein iPhone, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen.

Die Teilnehmenden lernen ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein eigenes aufgeladenes iPhone/iPad mitbringen. Der Kurs ist nur für Applegeräte geeignet!

**Kursnummer:** I24714

**Termine:** ab Fr 26.04.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr, 3x

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

**Kursnummer:** 241-70014

**Termin:** ab Mo, 04.03.2024,  
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

**Gebühr:** 51 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Einsteigerkurs „Android für Einsteiger“

**Leitung:** Guido Bethmann

Für unseren Einsteigerkurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse, allerdings ein Endgerät (Smartphone oder Tablet) mit dem Betriebssystem Android!

**Kursnummer:** I2483001

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
09:30 – 11:45 Uhr, 4x

**Gebühr:** 94 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## iPhone/iPad Grundlagen

**Leitung:** Ursula Bräunig

Dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten! Sie haben ein neues Apple-Gerät – vielleicht gerade zu Weihnachten bekommen? Dann lernen Sie Ihr iPad/iPhone kennen: Etwa wie Sie im Internet surfen, Kontakte verwalten, E-Mails schreiben und vieles mehr. Mittlerweile gibt es viele optimierte Anwendungen (Apps) für (fast) alle Bedürfnisse.

**Kursnummer:** C53721

**Termin:** ab Mo, 08.01.2024,  
16:00 – 19:15 Uhr, 4x

**Gebühr:** 140 €

**Ort:** vhs-B-209, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Aufbaukurs „Android Aufbaukurs“

**Leitung:** Guido Bethmann

Für unseren Anfängerkurs benötigen Sie die Kenntnisse, die im Einsteigerkurs vermittelt werden, sowie ein Endgerät (Smartphone oder Tablet) mit dem Betriebssystem Android!

**Kursnummer:** I2483002

**Termin:** ab Do, 23.05.2024,  
09:30 – 11:45 Uhr, 4x

**Gebühr:** 94 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## iPhone Workshop

**Leitung:** Herbert Naumann

Das iPhone ist mittlerweile so viel mehr als nur ein Telefon: Notizbuch, Speicherplatz und Kamera in einem. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum

multimedialen Kommunikationsmittel. In dieser individuellen Schulung werden die Grundfunktionen erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

**Kursnummer:** 241-70024N

**Termin:** Di, 05.03. und 12.03.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Kursnummer:** 241-70025N

**Termin:** Di, 23.04. und 30.04.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Kursnummer:** 241-70027N

**Termin:** Di, 18.06. und 25.06.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

**Kursnummer:** 241-70024N

**Termin:** Di, 05.03. und 12.03.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## iPad Workshop

**Leitung:** Herbert Naumann

Das iPad, ist es ein PC oder doch mehr ein großes iPhone? In diesem Workshop werden die Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erklärt. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPad mit.

**Kursnummer:** 241-70025N

**Termin:** Di, 23.04. und 30.04.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Kursnummer:** 241-70027N

**Termin:** Di, 18.06. und 25.06.2024,  
16:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Tablet und Smartphone Sicherheit

**Leitung:** Hartmut Nehme

Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor



Foto: Lupo\_pixelio.de

schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern. Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein.

**Kursnummer:** C53725

**Termin:** ab Fr, 23.02.2024,  
16:00 – 19:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 34 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Passende Apps für mein Smartphone

**Leitung:** Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf eine Menge Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten? Gibt es weitere nützliche Apps für mich und wie bekomme ich sie auf mein Smartphone?

**Kursnummer:** 124713

**Termin:** Fr, 15.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

**Kursnummer:** 241-70016

**Termin:** Mo, 22.04.2024,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Apps für Smartphone und Iphone

**Leitung:** Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf eine Menge Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten?

Diesen und anderen Fragen werden wir in diesem Kurs nachgehen, mit dem Ziel, Ihr Smartphone genau passend für Sie zu machen. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone zum Kurs mit!

**Kursnummer:** 241-70016

**Termin:** Mo, 22.04.2024,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Nützliche Apps für iPhone und Android

**Leitung:** Ursula Bräunig

Browser, Apps für E-Mail-Empfang und Kontaktverwaltung – diese Anwendungen haben alle Smartphones standardmäßig von Werk aus.

Mit raffinierten Apps können Sie das Beste aus Ihrem Smartphone heraus holen und es ideal an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Da bei der großen Auswahl schnell der Überblick verloren geht, werden empfehlenswerte Apps für einen strukturierten Alltag, Organisation, Chats, Fotos und häufige Fragen zur Nutzung und Bedienung für beide Betriebssysteme vorgestellt.

**Kursnummer:** 241-70026N

**Termin:** Do, 16.05.2024,  
15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** 28 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Fotos mit dem Smartphone

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden wie sie ihre mit dem Smartphone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Zum Schluss erstellen die Teilnehmenden elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Bitte ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Fotos mitbringen.

Der Kurs ist nicht für Windows oder Applegeräte geeignet!

**Kursnummer:** 124712

**Termin:** Fr, 08.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

## Fotos mit dem iPhone

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre mit dem iPhone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Wir erstellen elektronische Fotoalben und können anderen unsere Fotos präsentieren. Schließlich schauen wir uns an, wie man sich in einer Fotosammlung zurechtfindet, nach Bildern sucht, sie sichert und sich von Überflüssigem trennt. Bitte ein eigenes aufgeladenes iPhone mit Fotos mitbringen.

**Kursnummer:** 241-70015

**Termin:** Mo, 03.06.2024,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Mit dem Smartphone unterwegs

**Leitung:** Michael Hellmund

Ein Smartphone ist auch unterwegs immer ein wertvoller Begleiter. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten. Die kostenlosen Apps werden im Kurs installiert und ausprobiert. Geeignet für Android- und Apple-Geräte. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

**Kursnummer:** 124711

**Termin:** Fr, 01.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

## ■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

### Digi-Sprechstunde

**Leitung:** wechselnd

**Termine:** Jeden Dienstag,

30-minütige Einzeltermine flexibel nach Vereinbarung

**Gebühr:** keine, um eine Spende wird gebeten

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Digi-Mittwoch

**Leitung:** wechselnd

**Termine und Schwerpunkte:**

- Urlaube online planen und buchen:  
24.01.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
- Führung durch das ESA-Satellitenkontrollzentrum Darmstadt:  
28.02.2024, 15:00 Uhr – 10 €
- Apps in und für Wiesbaden und Umgebung:  
20.03.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
- Online Banking:  
17.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
- Gesundheit im Netz:  
22.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
- Digitale Schnitzeljagd durch Wiesbaden:  
11.06.2024, 14:00 – 16:00 Uhr – ca. 13 €/Person

– Digitaler Nachlass:

17.07.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** i.d.R. kostenfrei  
(ausgenommen Ausflüge)

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### MGH – Offene Technik-Sprechstunde für Jung und Alt

Ob Hilfe bei der Installation einer App auf dem Smartphone oder Hilfe beim Kopieren von Fotos auf den Laptop. Bei allen Fragen rund um Smartphone, Laptop und Co sind Sie bei uns richtig! Wir helfen gerne weiter.

**Kontakt:** Peter Funk

**Termine:** Einzeltermine nach Vereinbarung

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### EDV/PC-Treff

**Leitung:** W. Dallman Ross

Unter Moderation und mit ehrenamtlicher Unterstützung helfen sich die Teilnehmer an den genannten Terminen in unserem EDV/PC-Treff in entspannter Atmosphäre untereinander weiter. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (für den „Notfall“ sind zwei Laptops vorhanden). WLAN ist vor Ort verfügbar. Getränke sind bitte selbst mitzubringen. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

**Kursnummer:** 241-70001N

**Termin:** Fr, 17.05.2024,  
13:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden erbeten

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Unterstützung bei Notebook und Smartphone

**Leitung:** Walter Richters

Sie haben ein Smartphone und brauchen Unterstützung bei der Benutzung? Wenden Sie sich einfach an uns. Nach einer gemeinsamen „Bestandsaufnahme“ besprechen wir Ihren Bedarf und vermitteln, wenn möglich, eine berate-

tende Person, die Ihnen zur Seite steht und Sie unterstützt, selbstständiger zu werden.

Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Geschäftsstelle unter 0611-29711 oder [info@vhs-schierstein.de](mailto:info@vhs-schierstein.de).

**Kursnummer:** 22382005

**Termin:** Januar bis Juli 2024, Termine nach Bedarf

**Gebühr:** variabel auf Stundenbasis

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

**Leitung:** Walter Richters

Kennen Sie das? Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop streikt. Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Einzelne Geräte und WLAN stehen zur Verfügung.

**Aktuelle Informationen:** [www.schiersteiner-nachbarschaftshilfe.de](http://www.schiersteiner-nachbarschaftshilfe.de)

**Kursnummer:** 12480001

**Termin:** Mi, 17.01.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12480002

**Termin:** Mi, 07.02.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12480003

**Termin:** Mi, 06.03.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12480004

**Termin:** Mi, 08.05.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12480005

**Termin:** Mi, 05.06.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12480006

**Termin:** Mi, 03.07.2024,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** Tel 0611/29711,  
E-Mail: [info@vhs-schierstein.de](mailto:info@vhs-schierstein.de),  
[www.vhs-schierstein.de](http://www.vhs-schierstein.de)

**Ort:** Ev. Auferstehungsgemeinde  
Schierstein-Nord

**Veranstalter:** vhs Schierstein

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Gesundheit

Das Leben im Alter bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit zu genießen ist ein Wunsch, zu dem jeder Einzelne seinen Beitrag leisten kann. In vielen Studien ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass regelmäßige Bewegung und geistige Betätigung den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger gesund leben lassen. Umfassende Information zu gesundheitlichen Themen helfen zudem, für sich in Absprache mit seinem Arzt das beste Angebot zu finden.

Das Angebot der Kooperationspartner deckt ein breites Spektrum ab. Von der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse, Tanzen, Wandern bis hin zu Zumba oder den bewährten asiatischen Entspannungs- und Bewegungsformen geht die Auswahl, oft auch speziell für Ältere mit Einschränkungen.



Foto: Heinz Porten

### ■ NACHHALTIGKEIT, UMWELT UND NATUR

Umweltbezogene Themen bewegen viele ältere Menschen. Vor dem Hintergrund von Klimawandel, Artensterben und schwindenden Ressourcen und dem Wunsch, die natürlichen Lebensgrundlagen für zukünftige Generationen zu erhalten, macht es Sinn, sich mit Elementen nachhaltiger Lebensgestaltung auseinanderzusetzen, den eigenen Erfahrungsschatz einzubringen und aktuelle Möglichkeiten kennenzulernen.

#### Mini-Solaranlagen: Energiesparen auf dem Balkon

**Leitung:** Robert Heine

In dieser Veranstaltung werden die wichtigsten Fragen beantwortet, z.B.: Wie viel Strom kann erzeugt werden? Welches Einsparpotenzial habe ich? Daneben gibt es nicht nur die Gelegenheit, eigene Fragen einzubringen, sondern auch ganz praktisch selbst eine Anlage zusammenzustecken und im Kurs auszuprobieren.

**Kursnummer:** C30350

**Termin:** Sa, 16.03.2024, 10:00 – 12:15 Uhr

**Kursnummer:** C30355

**Termin:** Mi, 26.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr:** 18 €

**Ort:** vhs-B-007

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

#### Balkonkraftwerke – Sonnenenergie in Strom umwandeln

**Leitung:** Dieter Beck

Wie hoch ist mein täglicher Strombedarf? Installation der Module nach Süden oder doch nach Osten/Westen? Antworten auf diese und weitere Fragen geben Ihnen die ehrenamtlichen Referenten der unabhängigen Nordschweizer Energie Offensive (NEO). Der Vortrag bietet neben inhaltlichen Anregungen auch Raum für Fragen und Diskussionen.

**Kursnummer:** 241-31006N

**Termin:** Mi, 17.04.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** Eintritt frei, um vorherige Anmeldung wird gebeten

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

#### Alte Obstbäume verjüngen und schützen – Villa Schnitzler Gartengestaltung in Theorie und Praxis

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski

Wie Sie Ihre Obstbäume möglichst lange naturnah erhalten, lernen Sie in diesem Praxis-Kurs im Garten der Villa Schnitzler.

**Kursnummer:** C30180

**Termin:** Sa, 17.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Garten

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

#### Gartengehölzschnitt erstaunlich einfach – für die pflanzliche Bestform

**Leitung:** Christof Sandt

Dieser Kurs führt Sie zu erstaunlich einfachen und überraschenden Erkenntnissen zum Schnitt von Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag) des Gehölzschnitts kennen.

**Kursnummer:** 241-31020N

**Termin:**

Fr, 22.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr und Sa, 23.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 69 € zzgl. 10 € für Begleitbuch

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

#### Wildlife Gardening Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski

Jeder Garten lässt sich durch einige Veränderungen so umgestalten, dass nicht nur Wildbienen, sondern auch Vögel, Schmetterlinge, Igel und viele andere Tiere dort heimisch werden können. Naturnahe Gärten bedürfen keiner intensiven Pflege.

**Kursnummer:** C30150

**Termin:** Mi, 13.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Vom Garten bis ins Glas – frische Lebensmittel haltbar machen?

**Leitung:** Marietta Scheider, Ernährungsberaterin

**Kursnummer:** 241-57114N

**Termin:** Mo, 18.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 42 € (inkl. 15 € für BIO-Zutaten und Gläser)

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Balkone und Dachterrassen naturnah gestalten

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski

Auch Balkone und Dachterrassen mitten in der Stadt können bienen- und vogelfreundlich gestaltet werden.

**Kursnummer:** C30160

**Termin:** Mi, 21.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Insektenfreundlicher Garten und Hilfe für Wildbienen

**Leitung:** Dr. Carolin Dreesmann

Die Fasanerie Wiesbaden zeigt an mehreren Stationen, wie jeder selbst auch auf kleinstem Raum für Insekten und Wildbienen tätig werden kann.

**Kursnummer:** 12433603

**Termin:** So, 03.03.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene 12 €, Kinder 6 €

**Anmeldung:** Tel. 0611 / 29711, E-Mail: info@vhs-schierstein.de, www.vhs-schierstein.de

**Ort:** Treffpunkt Haupteingang der Fasanerie

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ PRÄVENTION UND GESUNDHEITSBILDUNG

### Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

**Leitung:** Christine Wengler

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und be-

rücksichtigt bei den Übungen altersbedingte körperliche Einschränkungen.

**Termine:**

Sa, 03.02.2024, 10:00 – 17:00 Uhr (1. Schulung)

Sa, 17.02.2023, 10:00 – 17:00 Uhr (2. Schulung)

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Bierstadter Str. 49, 65189 Wiesbaden oder Sankt-Florian-Str. 2, 65760 Eschborn, bitte erfragen.

**Veranstalter:** Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

### Erste-Hilfe-Kurs

**Leitung:** Michaela Nessel

Um die Angst zu nehmen und im Notfall richtig reagieren zu können, bilden wir in unseren Erste-Hilfe-Kursen jedermann aus. Hinweis: Dieser Erste-Hilfe-Kurs ist DGUV-zertifiziert und kann über die Berufsgenossenschaft abgerechnet werden. Erkundigen Sie sich, ob die BG für Ihr Ehrenamt die Kosten eines Erste-Hilfe-Kurses übernimmt.

**Kursnummer:** 12470112

**Termin:** So, 17.03.2024, 09:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 50 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

**Leitung:** Katrin Scheder

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Wenn Sie vielleicht schon ein wenig unsicher oder wackelig sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

**Kursnummer:** 241-50402

**Termin:** ab Mo, 29.01.2024, 11:00 – 12:00 Uhr, 14x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

**Leitung:** Monika Richter

**Termine:** Jeden Mo, 12:30 – 13:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/ 23,50 € Nicht-Mitglieder



Foto: Dieter Schütz / pixelio.de

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## ■ GEDÄCHTNIS-TRAINING

### Gedächtnistraining für Menschen ab 55 Jahren

Wahrnehmung – Merkfähigkeit – Konzentration

**Leitung:** Frauke Kieckhäfer

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Spaß und lernen Sie nebenbei Merktechniken. Es geht in diesem Kurs nicht um Können oder Wissen, sondern darum, sich gezielt mit unterschiedlichen Übungen und kurzweiligen Aufgaben, Merktechniken anzueignen und dem Gehirn „Arbeit“ zu geben.

**Kursnummer:** S-24-1-205

**Termin:** ab Mi, 17.01.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** 88 €

**Kursnummer:** S-24-2-205

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 78 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Gedächtnistraining

**Kursleitung:** Elke Windmiller

Dieses regelmäßige Gedächtnistraining richtet sich an Fortgeschrittene:

In netter Atmosphäre werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen wie Wahrnehmung, Kon-



zentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, Fantasie und Kreativität gefördert.

**Kursnummer:** 241-31022N

**Termin:** ab Mi, 14.02.2024, 10:00 – 11:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 57 €

**Kursnummer:** 241-31023N

**Termin:** ab Mi, 14.02.2024, 11:15 – 12:15 Uhr, 6x

**Gebühr:** 57 €

**Kursnummer:** 241-31025N

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 76 €

**Kursnummer:** 241-31026N

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 11:15 – 12:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 76 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Gedächtnistraining

**Leitung:** Ute Krey

**Termine:** Jeden Dienstagvormittag | Uhrzeit bitte erfragen

**Monatsgebühr:** 15 € Mitglieder/ 20 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Impulsvortrag: Gedächtniserfolge selbst beeinflussen

**Kursleitung:** Sumi Krupp

In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erwiesen haben.

**Kursnummer:** 241-31040N

**Termin:** Mi, 20.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining

**Leitung:** Monika Schmidt-Merdian (Tanzen im Sitzen), Susanna Wetzling (Gedächtnistraining)

**Termin:** Di, jeweils 15:00 – 16:00 Uhr (vorher Kaffeetrinken ab 14:30 Uhr)

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ ERKRANKUNGEN UND HEILMETHODEN

### Vortrag:

#### Gesund und munter: Kräuter und Gewürze in der Bibel

**Referentin:** Gerlinde Neumann-Massing

Schon in biblischer Zeit waren die Menschen darum bemüht, gesund zu werden oder zu bleiben. Aber sie wussten um die Heilwirkung vieler Pflanzen und verwendeten diese auch! Sowohl auch die Kräuter und Duftstoffe der biblischen Zeit, die heute noch Verwendung in unserem Alltag finden.

**Termin:** Mi, 31.01.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Wildkräuterführung rund um den Schiersteiner Hafen

**Leitung:** Judith Klare, Gärtnerin und Phytotherapeutin

Welche heimischen Heilpflanzen und essbaren Wildkräuter, die zur Wanderung gerade „erntereif“ sind, direkt bei uns vor der Haustür wachsen, erfahren Sie bei dieser Kräuterwanderung. Zum Abschluss der Wanderung findet ein kleines Picknick mit selbstgebackenem Brot, Kräuterlimonade und vegetarischen Brotaufstrichen statt.

**Kursnummer:** 12433501

**Termin:** Sa, 25.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Schiersteiner Hafen, Wilhelm-Loos-Anlage

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Waldbaden

**Leitung:** Magdalena Hoyer

Shinrin Yoku (im Deutschen mit Waldbaden übersetzt)- eintauchen in die Waldatmosphäre.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk sowie wetterangepasste Kleidung und bringen eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken mit, eventuell auch eine Sitzunterlage.

**Kursnummer:** 12477501

**Termin:** So, 02.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Treffpunkt Dotzheimer Friedhof/ Parkplatz

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Baumführung im Biebricher Schlosspark – Bäume wirken auf uns (ein)

**Leitung:** Judith Klare

Bei diesem Spaziergang im Biebricher Schlosspark gibt es einiges über die dort stehenden Bäume zu erfahren: Bäume sind Beschützer; Heiler; Lehrer.

**Kursnummer:** 241-22015N

**Termin:** Sa, 08.06.2024, 14:00 – ca. 16:00 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Samurai-Shiatsu-Programm

**Leitung:** Heidrun Beitze

Das Samurai-Programm basiert auf dem Wissen der traditionellen japanischen Medizin in Verbindung mit der modernen Wissenschaft. Besonders ältere Menschen praktizieren das leicht erlernbare Samurai-Programm mit seinen Bewegungs- und Berührungsübungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Kursnummer:** 12477400

**Termin:** ab Do, 07.03.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Rathaus Schierstein, 2. Stock

**Veranstalter:** vhs Schierstein

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Selbsthilfe Demenz

### Beratungsangebot der Fachberatung Demenz

Ein Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen sowie für pflegende Angehörige von an Demenz betroffenen Personen.

**Termine:**

**Beratungsangebot im Pluspunkt**

**Erbenheim**, 1x monatlich,

**Anmeldung:** Tel. 0611 724252 0

**Beratungsangebot in der Schwalbe 6**,

1 x monatlich,

**Anmeldung:** Tel. 0611 1409 740

**Beratungsangebot nach**

**Terminvergabe**

**Anmeldung:** Tel. 0611 174536 01

**Veranstalter:** Diakonie Wiesbaden;

<https://diakonie-wiesbaden.de/>

[de/136660-Altenhilfe](https://diakonie-wiesbaden.de/)

### Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

**Koordination und Anmeldung:**

Ursula Glade-Schäfer,

Tel. 0611 174 536 02

Ute Kohlhöfer-Aimene,

Tel. 0611 174 536 04

Barbara Berg,

Tel. 0611 174 536 05

Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer demenziellen Erkrankung. Angehörigen der Gäste bietet diese Zeit die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben, um zu entspannen oder Dinge zu erledigen.

**Termine:** Wöchentl.

14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt

**Orte:**

**Mo: Biebrich** (Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum)

**Di: Bierstadt und Gräselberg**

(Anton-Jäger Straße in Bierstadt und Diakoniezentrum Gräselberg)

**Mi: Kohlheck** (Paul-Gerhard-Gemeindezentrum)

**Do: Zietenring** (St. Elisabeth)

**Veranstalter:** Diakonie Wiesbaden

### Intensiv-Workshops Demenz für Angehörige und Zugehörige

**Leitung:** Alzheimer Gesellschaft

Um Menschen mit der verantwortungsvollen Aufgabe der Betreuung demenziell Erkrankter einen Raum zum Austausch und zum Ausprobieren zu geben, bietet die Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V. 2024 interaktive Workshops an.

**Termin:**

Fr, 15.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Sa, 15.06.2024, 11:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** Tel. 0611 7244230,

E-Mail: [info@alzheimer-wiesbaden.de](mailto:info@alzheimer-wiesbaden.de).

**Ort:** Am Schlosspark 75 b, 65203 Wiesbaden-Biebrich

**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

### Tanz-Café

**Leitung:** Ute Kern-Müller

Für alle Senioren, auch mit Gedächtnisproblemen und/oder einer Demenz

Bewegung zu Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein und macht vor allem in Gesellschaft einfach Spaß. Musik kann speziell auf Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz eine erstaunliche Wirkung haben. Getanzt wird zu Live-Musik Buggy, Walzer und Twist – zu zweit, allein, alle zusammen oder wie jeder es möchte. Dazu gibt es Kaffee, Kuchen sowie kalte Erfrischungsgetränke zu moderaten Preisen.

**Termine:** 1x im Monat,

Fr, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

**Veranstalter:** Diakonisches Werk Wiesbaden

### Sport & Talk

**Leitung:** Ursula Glade-Schäfer

Aktivgruppe für Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden Demenz.

**Termin:** jeden Mo

**Gebühr:** 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

**Veranstalter:** Diakonie Wiesbaden

### KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

**Leitung:** Barbara Berg

Dieses fortlaufende Gruppenangebot ist ein unterstützendes Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder im frühen Stadium einer Demenz.

**Termin:** jeden Mi

**Gebühr:** 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

**Veranstalter:** Diakonie Wiesbaden

### Angehörigen-Café Für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Leitung:** Ute Kohlhöfer-Aimene

Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre kann man sich austauschen und Kraft tanken.

**Termine:** Fr, alle 14 Tage, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine. Bei Betreuung des oder der Erkrankten: 10 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

**Veranstalter:** Diakonie Wiesbaden

Weitere Informationen unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## ■ PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Mit Lebensfreude älter werden

**Leitung:** Hella Wagner

Je früher wir (Warn-) Zeichen des Alterns beachten, desto größer die Chance noch lange vital zu bleiben. Ein gesunder aktiver Lebensstil, aber auch Genuss gehören dazu. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gehen Sie auf Ihre eigene Entdeckungsreise – auf die Suche nach den eigenen Herzenswünschen für Ihren persönlichen und gesunden Lebensabend.

**Kursnummer:** 241-50004N

**Termin:** Di, 27.02.2024,  
18:30 – 21:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Selbstfürsorge

#### Der gute Umgang mit mir selbst

**Leitung:** Sabine Wustinger

An fünf Terminen nehmen wir unsere Bedürfnisse, Wünsche, Ressourcen und Grenzen in den Blick. Konkrete Themen sind u.a. besseres Zeitmanagement, gute Selbstfürsorge im Job und in Beziehungen. Dabei setzen wir z.B. Affirmationskarten oder Elemente aus Entspannungsverfahren ein.

**Kursnummer:** C33160

**Termin:** ab Fr, 02.02.2024,  
13:00 – 15:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** vhs-A-112

**Kursnummer:** C33165

**Termin:** Fr, 19.07.2024,  
13:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Kursnummer:** C33166

**Termin:** Fr, 23.08.2024,  
13:00 – 15:00 Uhr, 1x

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Vorsätze endlich verwirklichen

**Leitung:** Hans-Herbert Knigge

Jeder dritte Deutsche formuliert für sich Neujahrsvorsätze. Aber gute Vorsätze

durchzuhalten ist für viele Menschen schwierig. Sie erfahren in diesem Seminar, wie wichtig der Einsatz von Motivationsstrategien für das Verwirklichen von Zielen ist und erstellen Ihre eigene Motivationsstrategie.

**Kursnummer:** 241-31030N

**Termin:** Sa, 24.02.2024,  
09:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 49 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Gesprächsrunde

#### „Erste Hilfe für die Seele“

**Leitung:** Dr. med. Elisabeth  
Woelke-Seidl

In großer oder kleiner Runde werden medizinische, psychologische oder auch Alltagsthemen, wie beispielsweise „Depressionen im Alter“, miteinander besprochen.

**Termine:** bitte erfragen

**Monatsgebühr:** keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlsru. 27, 65185 Wiesbaden

## ■ ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### Gesund durch richtiges Atmen – Einführung

**Leitung:** Hella Wagner

Mit unserem ersten Atemzug beginnen wir im Leben unser eigenständiges Atmen. Atemübungen fördern die Durchblutung, unser Körper wird elastischer und entspannter und der Stoffwechsel wird angeregt.

**Kursnummer:** 241-50018N

**Termin:** Mi, 28.02.2024,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 8 €

**Kursnummer:** 241-50020N

**Termin:** ab Mi, 06.03.2024,  
18:30 – 19:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 73 €

**Ort:** Nordenstadt vbw,  
Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

**Leitung:** Adelina Schöngart,  
Entspannungspädagogin

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und sehr effektive Entspannungsmethode. Durch vorherige Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Muskelgruppen können in kurzer Zeit tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreicht werden.

**Kursnummer:** 241-50031N

**Termin:** ab Di, 20.02.2024,  
14:00 – 15:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 36 €

**Ort:** Delkenheim Bürgerhaus,  
Münchener Straße 2

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Fußzonenmassage

**Leitung:** Adelina Schöngart, Entspannungs-  
pädagogin mit Fortbildung zur  
Fußzonenmassage

Eine Fußzonenmassage bewirkt eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Abwehrsystem gestärkt.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein kleines Kissen, eine Woldecke und ein Handtuch

**Kursnummer:** 241-50032N

**Termin:** ab Di, 20.02.2024,  
17:00 – 18:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 36 €

**Ort:** Delkenheim Bürgerhaus,  
Münchener Straße 2

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Beckenbodentraining

**Leitung:** Elke Bauer

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

Die meisten Übungen werden im Liegen durchgeführt.

**Kursnummer:** C34180

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024,  
19:15 – 20:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 45 €

**Ort:** vhs-K-107

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ STILBERATUNG UND KOSMETIK



Oberholster Venita von Pixabay

### Make-up ab 40

**Leitung:** Ulrike Schmidt

Durch praktische Make-up Übungen ist es möglich, sich auf das "neue" Äußere einzustellen und auch die geschmacklichen Vorlieben, die sich mit den Jahren entwickelt haben, zu erkennen und ggfs. zu unterstützen. Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistenin.

**Kursnummer:** C32020

**Termin:** So, 28.04.2024,  
09:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** vhs-A-215

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Gesichtsyoga

#### Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

**Leitung:** Heidi Roman

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

**Kursnummer:** C32030

**Termin:** Sa, 02.03.2024,  
10:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 55 €

**Ort:** vhs-A-215

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Farbberatung – Welche Farben passen zu mir?

**Leitung:** Jasmin Link

Sie sind sich unsicher, welche Farben gut zu Ihnen passen? Wir bestimmen Farben, die besonders „harmonisch“ an Ihnen aussehen und erklären Ihnen die Wirkung der Farbe. Sie bekommen keine Farbverbote, sondern Tipps, wie man weniger vorteilhafte Kleidungsstücke durch die richtigen Kombinationen wieder tragen kann und wie Sie Fehlkäufe vermeiden. Neben den Farben der Kleidung werden auch die Haarfarbe, Brillen- und Schmuckfarbe mit einbezogen. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**Kursnummer:** 241-44013

**Termin:** Di, 12.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstr. 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Stilberatung

**Leitung:** Jasmin Link

Kennen Sie die morgendliche Frage: Was ziehe ich heute an? In der Stilberatung geht es darum, welche Formen und Schnitte für Kleidung und Brillen optimal für Sie sind. Außerdem erfahren Sie die passenden Längen zu Ihren Proportionen, ideale Ausschnittformen, wie Kleidungsstücke vorteilhaft eingesetzt werden können und mit welchen Accessoires Sie diese optimal ergänzen können. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

**Kursnummer:** 241-44014

**Termin:** Di, 19.03.2024,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstr. 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

**Leitung:** Heidi Ninomiya-Rehm

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen sowie Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

**Kursnummer:** C34160

**Termin:** Sa, 24.02.2024,  
10:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Die FünfTibeter®

Körpermeditation

**Leitung:** Heidi Ninomiya-Rehm

Die „FünfTibeter“® sind ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters.

**Kursnummer:** C35080

**Termin:** Sa, 27.04.2024,  
10:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** vhs-A-208

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ FELDENKRAIS

### Feldenkrais®

Leitung: Lena Dietze

Feldenkrais® ist eine Methode, mehr Beweglichkeit für sich selbst im Alltag zu entdecken. Benannt ist sie nach dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904–1984). Er hat eine Fülle an Bewegungsmöglichkeiten erforscht und zu Lektionen ausgearbeitet. In dem Kurs werden Feldenkrais®-Lektionen verbal angeleitet. Sie bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen im Liegen, Sitzen oder Stehen.

**Kursnummer:** C36270

**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
19:45 – 21:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 63 €

**Ort:** vhs-K-107

**Kursnummer:** C36271

**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
19:45 – 21:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** vhs-K-107

**Kursnummer:** C36275  
**Termin:** ab Mi, 17.01.2024,  
 11:15 – 12:30 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 63 €  
**Ort:** vhs-A-112

**Kursnummer:** C36276  
**Termin:** ab Mi, 17.04.2024,  
 11:15 – 12:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 77 €  
**Ort:** vhs-A-112

**Kursnummer:** C36278  
**Termin:** ab Sa, 01.06.2024,  
 15:00 – 18:15 Uhr (1 Wochenende)  
**Gebühr:** 34 €  
**Ort:** vhs-A-112  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Feldenkrais

Neue Beweglichkeit durch  
 bewusstes Bewegen

**Leitung:** Anette Gladis-Schäfer  
**Termin:** Jeden Di, 12:30 – 13:30 Uhr.  
 Schnupperstunde,  
 09.01.2024, 12:30 Uhr  
**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
 23,50 € Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalter:** LAB

### Feldenkrais HYBRID – Bewusstheit durch Bewegung

**Leitung:** Beate Uray  
**Kursnummer:** ZX6500  
**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
 09:45 – 10:45 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 71,50 – 82 € nach  
 eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6501  
**Termin:** ab Di, 16.4.2024,  
 09:45 – 10:45 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 85,80 – 96 € nach  
 eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6505  
**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
 11:00 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 71,50 – 82 € nach  
 eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6506  
**Termin:** Di, 16.04.2024,  
 11:00 – 12:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 85,80 – 96 € nach  
 eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
 Schlossplatz 4  
**Veranstalter/in:** Evangelische  
 Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

## ■ PILATES

### Pilates

**Leitung:** Sabine Winkler  
 Grundlage aller Übungen ist die Spannung der Körpermitte, einbezogen sind Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Wir bauen uns ein muskuläres Korsett, das uns stützt und zur gesunden Körperhaltung führt.

**Kursnummer:** ZX6540  
**Termin:** ab Fr, 19.01.2024,  
 15:30 – 16:30 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 64,35 – 74 €  
 nach eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6541  
**Termin:** ab Fr, 19.04.2024,  
 15:30 – 16:30 Uhr, 13x  
**Gebühr:** 92,95 – 103 €  
 nach eigenem Ermessen  
**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
 Schlossplatz 4  
**Veranstalter/in:** Evangelische  
 Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

### Pilates – Onlinekurs

**Leitung:** Elisabeth Schmees-Haidegger  
 Sie benötigen bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk.  
 Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Kursnummer:** 241-51103N  
**Termin:** ab Do, 18.01.2024,  
 18:00 – 19:00 Uhr, 8x – Onlinekurs  
**Gebühr:** 47 €  
**Ort:** online  
**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
 Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Pilates – Online Kurs – fit in den Morgen starten

**Leitung:** Klaus Polzer  
 Sie benötigen bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Getränk.  
 Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Kursnummer:** 241-51105N  
**Termin:** ab Fr, 08.03.2024,  
 09:30 – 10:30 Uhr, 10x – online  
**Gebühr:** 58 €  
**Ort:** online  
**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
 Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## ■ CALLANETICS

### Callanetics

#### Ganzkörpergymnastik

**Leitung:** Erika Nouraie  
 Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen.

**Kursnummer:** C36260  
**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
 17:30 – 18:30 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 51 €

**Kursnummer:** C36261  
**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
 17:30 – 18:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 68 €

**Kursnummer:** C36265  
**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
 18:35 – 19:35 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 51 €

**Kursnummer:** C36266  
**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
 18:35 – 19:35 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 68 €  
**Ort:** vhs-K-107  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ TAIJI QUAN UND QIGONG

### Taiji Quan und Qigong – Anfänger

**Leitung:** Gert Stiehl  
 Fernöstliche Entspannungsmethode zum Abbau physischer und psychischer Spannungen. Lernen eines Bewegungsablaufs (Form). Verschiedene Vorübungen und Stehen in Positionen.  
 Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Kursnummer:** I2476001  
**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 144 €  
**Ort:** Kita St. Gabriel  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Taiji Quan und Qigong – Workshop

**Leitung:** Gert Stiehl

**Kursnummer:** 12476002

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
19:30 – 21:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Kita St. Gabriel

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Qigong

**Leitung:** Gabriele Biersch

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Gesundheitspflege und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen sollen.

**Kursnummer:** C35230

**Termin:** ab Di, 16.01.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** 76 €

**Kursnummer:** C35231

**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
10:00 – 11:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Qigong

**Leitung:** Jürgen Matten & Birgitt Stolte

**Termine:**

Jeden Do, 11:30 – 12:30 Uhr (Kurs I),  
13:00 – 14:00 Uhr (Kurs II)

Jeden Fr, 10:00 – 11:30 Uhr (Kurs III)

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlst. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Qigong im Sitzen

**Leitung:** Gudrun Ornth-Sümenicht

In diesem Kurs werden die Übungen vorwiegend im Sitzen ausgeführt, daher eignet er sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und für Teilnehmer\*innen, die nicht gerne Übungen auf dem Boden ausführen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Kursnummer:** 241-50208

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024,  
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

**Kursnummer:** 241-50209

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024,  
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 44€

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Qigong für die Wirbelsäule

**Kursleitung:** Sylvia Birk-Ludwig

Die Übungen im Kurs können eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität im Hals- und Lendenwirbelbereich ermöglichen. Sie werden im Stehen ausgeführt, sind geeignet für jedes Lebensalter und erfordern keine Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-50202N

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 88 €

**Ort:** Nordenstadt Haus der Vereine,  
Saal, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## QiGong

**Leitung:** Jürgen Matten

**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
09:15 – 10:15 Uhr, 11x

**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
10:15 – 11:15 Uhr, 11x

**Gebühr:** 44 € Mitglied Einzelperson,  
75 € Mitglied Partnerpaar,  
75 € Nichtmitglied

**Ort:** Ev. Thomaskirchengemeinde,  
Richard-Wagner-Straße 88

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden

## ■ YOGA

### Sanftes Yoga am

### Freitagvormittag – Hybrid

**Leitung:** Heike Niemann

Die Übungen werden (teilweise auch auf dem Stuhl) achtsam durchgeführt, damit Sie diese so ausführen können, wie es Ihnen guttut.

**Kursnummer:** ZX6370

**Termin:** ab Fr, 12.01.2024  
10:00 – 11:15 Uhr, 9x

**Gebühr:** 80,55 – 91 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter/in:** Evangelische  
Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

## Sanftes Yoga

**Leitung:** Gabriele Schulte

Die Bewegungsabfolgen mit Vorübungen können von allen, auch von Anfänger\*innen und Ungeübten, leicht nachvollzogen werden. Menschen mit Beeinträchtigungen (z.B. an Hüfte oder Knie) können alternative Übungen angeboten werden.

**Kursnummer:** C35820

**Termin:** ab Fr, 19.01.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 67 €

**Kursnummer:** C35821

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024,  
09:15 – 10:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 84 €

**Kursnummer:** C35830

**Termin:** ab Fr, 19.01.2024,  
11:00 – 12:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 67 €

**Kursnummer:** C35831

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024,  
11:00 – 12:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** vhs-A-208

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Soft Yoga am Vormittag

**Leitung:** Marie Herrmann-Bengel /  
Beatrix Schmitz

Der ganze Körper wird sanft und dynamisch, in Verbindung mit dem Atem im individuellen Tempo bewegt. Dabei werden die Tiefenmuskulatur und Körperwahrnehmung gestärkt, Körper und Geist werden angeregt. Zum Abschluss ist eine tiefe Entspannung zu genießen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, ggf. ein Kissen

**Kursnummer:** 12475010

**Termin:** ab Di, 30.01.2024,  
09:30 – 10:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Kursnummer:** 12475011

**Termin:** ab Di, 23.04.2024,  
09:30 – 10:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 80 €

**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde,  
Freudenberg

**Veranstalter:** vhs Schierstein

Detaillierte Beschreibungen  
unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Yoga am Vormittag – HYBRID – für Anfänger\*innen und Ältere

**Leitung:** Gabriele Schulte

Vinyasa-Flow-Yoga zeichnet sich durch aneinandergereihte Asanas aus. Dehnübungen wechseln mit kraftvollen Übungen.

**Kursnummer:** ZX6345

**Termin:** ab Mi, 17.01.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** 64,35 – 74,00 € nach eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6346

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 11x

**Gebühr:** 78,65 – 89 € nach eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

**Veranstalter/in:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

## Yoga für Senior\*innen

**Leitung:** Marko Zivadinovic

Senioren-Yoga ist eine sanfte Methode bis ins hohe Alter; schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen zu entwickeln. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Isomatte

**Kursnummer:** I24709

**Termine:** ab Di, 27.02.2024, 11:15 – 12:45 Uhr, 12x

**Gebühr:** 93 €

**Ort:** Bürgerhaus Mainz-Kastel, Zehnthofstr. 41

**Veranstalterin:** VHS-AKK, Tel. 06134/ 729300

## Hatha-Yoga auf dem Stuhl

**Leitung:** Carola Matthies

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die in jedem Alter helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern.

**Kursnummer:** C35810

**Termin:** ab Mi, 17.01.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 76 €

**Kursnummer:** C35811

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 11x

**Gebühr:** 92 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden



Foto: pressmaster / depositphotos

## Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

**Kursleitung:** Andrea Gies

Ein Konzept für alle, die nicht (mehr) im Schneidersitz, sondern die vom Kundalini Yoga und Sonnengruß inspirierten vereinfachten Haltungen auf dem Stuhl sitzend und auf der Matte stehend praktizieren möchten.

Bitte mitbringen: Leichte Trainingskleidung, Matte, Socken und Getränk

**Kursnummer:** 241-50107N

**Termin:** ab Mo, 19.02.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 90 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Yoga auf dem Stuhl

**Leitung:** Jutta Wolff

**Termin:** Jeden Di, 10:00 – 11:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 24 € Mitglieder/

31,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Leichtes Yoga im Sitzen

**Leitung:** Pia Quetsch

Mit langsamen, entspannenden yogischen Bewegungsübungen wird auf die vorhandene Befindlichkeit eingegangen.

**Kursnummer:** S-24-1-203

**Termin:** ab Do, 01.02.2024, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Kursnummer:** S-24-2-203

**Termin:** ab Do, 18.04.2024, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** jeweils 52 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Yoga des Atems in Bewegung

**Kursleitung:** Kerstin Gruber

Im Fokus des Übens steht der eigene Atemrhythmus, dazu gehört den Atem wahrzunehmen und die Yoga-Körperübungen im eigenen Atemrhythmus auszuführen. Bitte mitbringen: warme Kleidung und eine Matte! Eventuell eine Decke und ein kleines Kissen, falls gewünscht.

**Kursnummer:** 241-50112

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024, 16:30 – 18:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 96 €

**Ort:** Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Yoga

**Leitung:** Elke Kahlmann

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Liegematte und kleines Kissen.

**Termin:** ab 16.04.2024,

18:15 – 19:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 57 € Mitglied Einzelperson, 97 € Mitglied Partnerpaar, 97 € Nichtmitglied

**Ort:** Versöhnungsgemeinde Kirchbachstr. 44

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

## Yin & Yang-Yoga (für Anfänger\*innen)

**Leitung:** Annika Gath

Im ersten aktiven Teil (Yang) mobilisieren wir zuerst unseren Körper und stärken mit einfachen dynamischen Bewegungsabfolgen unsere Muskulatur und fördern unsere Beweglichkeit. Der zweite, passive Teil, unser „Yin“, erreicht unsere tieferliegende Muskulatur sowie das Bindegewebe. Bitte mitbringen: Matte, Decke, 1-2 kleine Kissen, warme Socken, evtl. Yogaklötze.

**Kursnummer:** I2475004

**Termin:** ab Do, 25.01.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 52 €

**Kursnummer:** I2475006

**Termin:** ab Do, 25.04.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Christophorushaus, Gemeindesaal

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Yin Yoga

**Leitung:** Martha Guadalupe Adame Sutter

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen.

**Kursnummer:** C35841

**Termin:** ab Di, 16.04.2024, 17:00 – 18:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 39 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Faszien-Yoga

Je elastischer die Faszien im Körper sind, umso mehr Kräfte werden erzeugt und übertragen. Wird dieses Netz mit einer besonderen Trainingsform gedehnt, aktiviert und letztlich sogar entschlackt und gereinigt, wird der gesamte Körper vitalisiert und kann sich bis in die Zellen hinein regenerieren. Jede Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, weiche Decke

**Kursnummer:** 12475012

**Leitung:** Marie Herrmann-Bengel

**Termin:** ab Mi, 31.01.2024, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Kursnummer:** 12475013

**Leitung:** Marie Herrmann-Bengel

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024, 18:00 – 19:15 Uhr, 10x

**Gebühr:** 80 €

**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg

**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Kursnummer:** 12475008

**Leitung:** Beatrix Schmitz

**Termin:** ab Mi, 31.01.2024, 19:30 – 20:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Kursnummer:** 12475009

**Leitung:** Beatrix Schmitz

**Termin:** ab Mi, 24.04.2024, 19:30 – 20:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 80 €

**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Gesichtsyoga

**Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining**

**Leitung:** Heidi Roman

**Kursnummer:** C32030

**Termin:** Sa, 02.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 55 €

**Ort:** vhs-A-215

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## SPORT UND BEWEGUNG

### Jonglieren lernen

**Leitung:** Sumi Krupp

Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.

Wir lernen Jonglieren. Praktisch jeder Mensch staunt über sich selbst, wenn er Jonglieren lernt. Auch „Zweifler“ oder „Bedenkenträger“ wundern sich, wie schnell unser Körper lernt, unserem Geist etwas vorzuspielen, dabei wird Lachen oder zumindest Lächeln unvermeidbar. Ein begeisterndes Gegengewicht zum Arbeitsalltag!

**Kursnummer:** 12464007

**Termin:** ab Fr, 15.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Kursnummer:** 12410002

**Termin:** ab Fr, 21.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Sport für Herren

**Leitung:** David Debus

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitness-training 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.

Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

**Kursnummer:** C36200

**Termin:** ab Fr, 19.01.2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 67 €

**Kursnummer:** C36201

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 9x

**Gebühr:** 76 €

**Ort:** Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## GYMNASTIK UND FITNESS

### Aktiv und beweglich mit 50 plus

**Leitung:** Marianne Meier

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für Sportliche Anfänger\*innen, Sportliche Wiedereinsteiger\*innen, Geübte Sportler\*innen und Lebenssportler\*innen, die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung „Gesundheitstraining“ legen.

**Kursnummer:** C36225

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024, 09:00 – 10:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 126 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Fit im Alter

**Leitung:** Marianne Meier

Entspannende Körperübungen für alle Senior\*innen, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.

**Kursnummer:** C36220

**Termin:** ab Mi, 07.02.2024, 10:30 – 12:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 126 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Seniorengymnastik – beweglich, fit, vital, ein Leben lang

**Kursleitung:** Bettina Thäte

Die Übungen für Frauen und Männer werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt und können auch von bewegungseingeschränkten Personen mit



Freude ausgeführt werden.  
Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer: 241-50413N**

**Termin:** ab Di, 13.02.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### 60 plus – Vital und Fit

**Kursleitung:** Katharina Koch

Die Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit, steht neben Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt des Kurses.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Matte mit.

**Kursnummer: 241-50410N**

**Termin:** ab Di, 30.01.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 48 €

**Kursnummer: 241-50411N**

**Termin:** ab Di, 23.04.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 60 €

**Ort:** Nordenstadt Haus der Vereine,  
Saal, Turmstraße 11

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter –

**Kursleitung:** Elisabeth Schmees-Haidegger

Gymnastik im Sitzen und Stehen, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Nachlassende Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht können die Mobilität älterer Menschen einschränken. Ein Training dieser motorischen Fähigkeiten ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer: 241-50406N**

**Termin:** ab Mo, 29.01.2024,  
14:00 – 14:45 Uhr, 12x

**Gebühr:** 55 €

**Kursnummer: 241-50407N**

**Termin:** ab Mo, 29.01.2024,  
14:45 – 15:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Anmeldung:** Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Gymnastik

**Leitung:** Karin Kockisch &  
Monika Richter

**Termine:** Jeden Do,  
09:30 – 10:30 Uhr (Kurs I) |  
15:00 – 16:00 Uhr (Kurs II)

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlst. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Ingrid Löw, Tel. 0611-8434253

**Termin:** ab Do, 04.04.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 24 € Mitglied Einzelperson,  
41 € Mitglied Partnerpaar,  
41 € Nichtmitglied

**Ort:** Evangelische Thomasgemeinde,  
Richard-Wagner-Straße 88

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V

### Mit Spaß und Freude sich gesund bewegen

**Kursleitung:** Irene Hilger

Auch am Mittag tut es gut, sich gesund zu bewegen. Wir arbeiten mit Musik, verschiedenen Handgeräten wie: Bällen, Reifen etc. und mit kleinen Spielen für unsere Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit, auch mental.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer: 241-51015N**

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
14:00 – 15:00 Uhr, 8x

**Kursnummer: 241-51016N**

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
15:15 – 16:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 46 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

– Anzeige –

**Leben im Alter  
Ich lebe Zuhause!  
Mein ASB unterstützt mich dabei.**

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tages-  
pflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter |  
Betreutes Wohnen

**Jetzt anrufen und mehr erfahren: (0611) 18 18-0**

info@asb-westhessen.de  
www.asb-westhessen.de

Wir helfen hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

Foto: Adobe Stock / Photographer.eu

## ■ FITNESS UND GYMNASTIK FÜR FRAUEN

### Fit für den Alltag – Gymnastik für Frauen

**Leitung:** Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht. Dehnung und Lockerungsübungen verbessern Verspannungen und Steifheitsgefühle.

Im Vordergrund steht bei allem Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe.

**Kursnummer:** ZX6447

**Termin:** ab Do, 18.01.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 10x,  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 59,50 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6448

**Termin:** ab Do, 18.04.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 11x,  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 65,45 – 75 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Ev. Bodelschwingh-  
Kirchengemeinde Kloppenheim

**Veranstalter/in:** Evangelische Familienbildung im Dekanat

### Fit und mobil ins Alter Gymnastik für Seniorinnen

**Leitung:** Karin Kockisch

Gezielte wirbelsäulengerechte Gymnastikübungen für alle Frauen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern wollen. Sie schulen dabei ihr Gleichgewicht und beugen Stürzen vor.

**Kursnummer:** ZX6468

**Termin:** ab Mi, 17.01.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 10x  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 59,50 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6469

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 12x,  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 71,40 – 81 € nach  
eigenem Ermessen



Foto: S. Hofschlaeger / pixelio.de

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter/in:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

### Damen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

**Leitung:** Karin Held

Bewegung macht Freude und hält jung. Sanfte Gymnastik und Stretching helfen uns, elastisch und fit zu bleiben. Kleine Spiele, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern uns heraus und aktivieren unsere Lachmuskeln. Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Gymnastikmatte.

**Kursnummer:** 241-51022

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
16:30 – 17:30 Uhr, 14x

**Gebühr:** 71 €

**Ort:** Bierstadt Städtische Turnhalle  
„Bären“, Langfeldstraße

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Ausgleichsgymnastik am Vormittag für Frauen

**Kursleitung:** Bettina Thäte

Trotz ständiger Bewegung werden nur bestimmte Muskeln in Anspruch genommen. Unser Ziel ist es, alle Muskeln zu trainieren, die Haltung zu verbessern, die verkraмпften Partien, z. B. Nacken-Schulter-Bereich, zu lockern und die Kondition zu steigern. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-51022N

**Termin:** ab Fr, 16.02.2024,  
09:00 – 10:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Morgengymnastik nur für Damen

**Leitung:** Ingrid Löw, Tel. 0611-  
8434253

**Termin:** ab Mi, 03.04.2024,  
10:30 – 11:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 41 € Mitglied Einzelperson,  
70 € Mitglied Partnerpaar,  
70 € Nichtmitglied

**Ort:** Matthäus-Kirchengemeinde,  
Daimlerstraße 15

**Veranstalter/in:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V.

### Gymnastik auf dem Stuhl für Frauen

**Leitung:** Karin Kockisch

Der Stuhl ist ein optimales Übungsgerät, um im Alter fit und beweglich zu bleiben. Ergänzend mit anderen Kleingeräten, wie z.B. dem Ball oder der Hantel trainieren wir die Muskulatur des gesamten Körpers. Fördern durch die Übungen die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule, haben dabei Spaß und fühlen uns anschließend wohler.

Wenn Sie Lust haben mitzumachen, melden Sie sich gerne an.

**Kursnummer:** ZX6470

**Termin:** ab Mi, 17.01.2024,  
10:45 – 11:45 Uhr, 10x,  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 59,50 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer:** ZX6471

**Termin:** ab Mi, 17.04.2024,  
10:45 – 11:45 Uhr, 12x  
Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 71,40 – 81 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter/in:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

## 50 plus-Ganzkörpertraining

**Kursleitung:** Birgit Carlsson

Sie erwartet eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde. Eine Stunde für Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung, die Spaß machen soll, die Muskelkraft und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie eine Matte mit und kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-51020N

**Termin:** ab Do, 01.02.2024,  
18:00 – 19:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 93 €

**Ort:** Nordenstadt Taunushalle,  
Heerstr. 60

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Rhythmische Ausgleichsgymnastik

**Leitung:** Maria Reh

Durch regelmäßige Übungen bleiben Körper und Geist mobil. Es wird so trainiert, dass am Ende der Stunde Zufriedenheit, Entspannung und gute Laune verspürt werden.

Isomatte und Handtuch

**Kursnummer:** 12472003

**Termin:** ab Mo, 22.01.2024,  
18:00 – 19:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 50 €

**Kursnummer:** 12472004

**Termin:** ab Mo, 22.04.2024,  
18:00 – 19:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 62 €

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul,  
Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Anti-Osteoporose-Gymnastik

**Kursleitung:** Karin Wilhelm

Ziel dieses Kurses ist es, durch Übungen die Muskulatur zu kräftigen und den Knochenstoffwechsel positiv zu beeinflussen. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurstermin!

**Kursnummer:** 241-50414N

**Termin:** ab Di, 20.02.2024,  
15:15 – 16:15 Uhr, 15x

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## ■ GESUNDER RÜCKEN

### Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

**Leitung:** Bossert; Masoumeh

„Fitbleiben“ ist das Motto dieses Kurses, er richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich aufgrund von vorausgegangener Erkrankung erst wieder ihre Fitness erarbeiten müssen und wollen. Ziel des Kurses ist es, die Zentrierung des Körpers zu fördern und die Wirbelsäule beweglich zu halten.

**Kursnummer:** S-24-1-202

**Termin:** ab Mo, 29.01.2024,  
14:30–15:30 Uhr, 8x

**Kursnummer:** S-24-2-202

**Termin:** Montag, 15.04.2024,  
14:30–15:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Wirbelsäulengymnastik am Morgen

**Leitung:** Katrin Scheder

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.

**Kursnummer:** 241-50502

**Termin:** ab Mo, ab 29.01.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 14x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

Alle Kurse und detaillierte  
Beschreibungen finden Sie auch  
unter [www.akademie-  
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Der Rückenfitkurs – der Kurs findet auch in den Ferien statt!

**Kursleitung:** Birgit Carlsson

Sie können den Rückenschmerzen aktiv begegnen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-50503N

**Termin:** ab Mo, 05.02.2024,  
12:00 – 13:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Rückengymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Bernd Zapf

**Termin:** ab Fr, 05.04.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 13x

**Gebühr:** 39 € Mitglied-Einzelperson,  
67 € Mitglied-Partnerpaar,  
67 € Nichtmitglied

**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Galatea-  
Anlagen in Wiesbaden-Biebrich

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V.

## Rückengymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Anne Schindler

Tel. 06123/ 7056807

**Termin:** ab Mo, 08.04.2024,  
10:30 – 11:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** z.B. 46 €, 27€ für Mitglieder  
**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum Galatea-  
Anlagen in Wiesbaden-Biebrich

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V.

## Rückentraining – Schwerpunkt Kraft [ZPP-zertifiziert]

**Leitung:** Lothar Simon

Ziel ist es nicht nur, Übungen zur Kräftigung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur zu erlernen, sondern darüber hinaus die Körper-(Rücken)Wahrnehmung zu verbessern, eine aufrechte Haltung zu schulen und Wissen über rückenfreundliches Verhalten im Alltag zu erlernen und zu festigen.

**Kursnummer: 12472013**

**Termin:** ab Mo, 22.01.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472014**

**Termin:** ab Mo, 22.01.2024,  
11:00 – 12:00 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472005**

**Termin:** ab Di, 23.01.2024,  
17:45 – 18:45 Uhr, 10x

**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula,  
Biebrich 56 €

**Kursnummer: 12472006**

**Termin:** ab Di, 23.01.2024,  
19:00 – 20:00 Uhr, 10x

**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula,  
Biebrich 56 €

**Kursnummer: 12472007**

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472008**

**Termin:** ab Do, 25.01.2024,  
10:45 – 11:45 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472015**

**Termin:** ab Mo, 01.04.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472016**

**Termin:** ab Mo, 01.04.2024,  
11:00 – 12:00 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472009**

**Termin:** ab Di, 02.04.2024,  
17:45 – 18:45 Uhr, 10x

**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula,  
Biebrich

**Kursnummer: 12472010**

**Termin:** ab Di, 02.04.2024,  
19:00 – 20:00 Uhr, 10x

**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula,  
Biebrich

**Kursnummer: 12472011**

**Termin:** ab Do, 04.04.2024,  
09:30 – 10:30 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Kursnummer: 12472012**

**Termin:** ab Do, 04.04.2024,  
10:45 – 11:45 Uhr, 10x

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter  
und Paul, Schierstein

**Gebühr:** jeweils 65 €

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ ZUMBA

### Zumba® Gold

Leitung: Erika Orrego Nuñez  
Für alle, die die Kombination von Tanz  
und Fitness mögen, es aber etwas ruhi-  
ger angehen möchten, bietet Zumba®  
Gold die Möglichkeit für Neu- und  
Wiedereinsteiger\*innen, Kondition und  
Beweglichkeit aufzubauen.  
Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Wor-  
kout im mittleren Belastungsbereich und  
kurbelt damit die Fettverbrennung an.  
Zumba® Gold ist für jede Altersstufe  
geeignet.

**Kursnummer: C36580**

**Termin:** ab Fr, 19.01.2024,  
16:00 – 17:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 51 €

**Kursnummer: C36581**

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024,  
16:00 – 17:00 Uhr, 11x

**Gebühr:** 62 €

**Ort:** vhs-B-109

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ TANZEN

### Ballett 50 Plus

Leitung: Paula Valeria Kacnik  
In diesem Kurs werden die Basiselemen-  
te des klassischen Balletts vermittelt.  
Dieser Kurs richtet sich in erster Linie  
an Frauen ab 50, die keine oder wenige  
Ballettvorkenntnisse haben.

**Kursnummer: C36660**

**Termin:** ab Di, 30.01.2024,  
17:30 – 18:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 39 €

**Kursnummer: C36661**

**Termin:** ab Di, 16.04.2024,  
17:30 – 18:30 Uhr, 11x

**Gebühr:** 62 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Latin Line Dance für Anfänger\*innen

**Leitung:** Brigitte Kellerhaus

Das Tanzangebot richtet sich an alle, die  
sich mit einigen Tanzschritten vertraut  
machen möchten und dabei die körper-  
liche Fitness steigern wollen.

**Kursnummer: ZX6550**

**Termin:** ab Sa, 20.01.2024,  
14:45 – 15:45 Uhr, 5x

**Gebühr:** 37,50 – 48 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer: ZX6551**

**Termin:** ab Sa, 06.04.2024,  
14:45 – 15:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 60 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter/in:** Evangelische  
Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

### Line Dancing für Einsteiger\*innen

**Leitung:** Péter Gál

Die Tänzer stehen in einer oder  
mehreren Linien nebeneinander. In der  
Gruppe erlernen wir zunächst einfache  
Schrittfolgen und Choreografien zu  
verschiedenen Musikrichtungen, u.a. zu  
lateinamerikanischer Musik, Disco-Musik,  
Musical-Melodien oder auch Country-  
Musik.

**Kursnummer: 241-51208**

**Termin:** Fr, ab 09.02.2024,  
19:00 – 20:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 95 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
großer Saal EG, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Folkloretänze aus dem Mittelmeerraum

**Leitung:** Marie-Luise Spitzley

Tänze aus dem Mittelmeerraum.  
In diesem Kurs üben wir einfache bis  
mittelschwere Tänze zu sowohl leben-  
diger als auch getragener Musik. Wir  
tanzen im Kreis, Halbkreis oder in der  
Reihe und spüren zusammen die Freude  
an Bewegung. Bitte mitbringen:  
Tanzschuhe (wenn vorhanden)

**Kursnummer: S-24-1-212**

**Termin:** ab Montag, 05.02.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 6x



Foto: Heinz Porten

**Gebühr:** 59 €

**Kursnummer:** S-24-2-212

**Termin:** ab Mo, 22.04.2024,  
17:30 – 19:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 88 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden, Saal

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Tanzen im Sitzen

**Leitung:** Petra Böttcher

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform innerhalb des Seniorentanzes. Es ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Gefördert werden u.a. die Beweglichkeit, Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Jede/r kann mitmachen unabhängig von der körperlichen Fitness.

**Termin:** am 2. und 4. Fr im Monat,  
14:00 – 15:00 Uhr, Schnupperstunde  
am 12.01.2024, um 14:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 8 € Mitglieder/  
15,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

### Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining

**Leitung:** Monika Schmidt-Merdian  
(Tanzen im Sitzen), Susanna Wetzling  
(Gedächtnistraining)

Diese offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Treffcafé und macht ab 15:00 Uhr etwas für die körperliche und geistige Fitness. Im wöchentlichen

Wechsel findet entweder „Tanzen im Sitzen“ oder das „Gedächtnistraining“ statt. In der Dienstagsgruppe sind alle willkommen, auch die, die eine körperliche Einschränkung haben. Wir sind eine fröhliche Truppe und freuen uns sehr über neue Interessent\*innen.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Termin:** Di, jeweils 15:00 – 16:00 Uhr  
(vorher Kaffeetrinken ab 14:30 Uhr)

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### SELBSTVERTEIDIGUNG

#### Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Einsteiger\*innen

**Kursleitung:** Volker Kunkel

Hier handelt es sich um ein offensives Selbstverteidigungssystem, welches mit nur wenigen Techniken auskommt. Hinter dem Begriff WT Advanced Defence steht ein Selbstverteidigungssystem, das eine Selbstverteidigungssituation einfach und kompromisslos beendet. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-50305N

**Termin:** ab Do, 29.02.2024,  
20:00 – 21:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 50 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

#### Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Fortgeschrittene

**Kursleitung:** Volker Kunkel

Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

**Kursnummer:** 241-50306N

**Termin:** ab Do, 16.05.2024,  
20:00 – 21:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 50 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** Volksbildungswerk  
Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### NORDIC WALKING

#### 50 plus – Walking und Nordic Walking

**Leitung:** Otto Kuchenbecker

Nordic-Walking ist eine sanfte und gelenkschonende Alternative zum Jogging. Der Bewegungsapparat wird auf natürliche Art beansprucht, die Muskulatur aktiviert und gekräftigt und der Muskelstoffwechsel angeregt. Treffpunkt ist der Parkplatz am Waldsportpfad Rambach oberhalb der Adolf-Reichwein Schule.

**Kursnummer:** 241-51509

**Termin:** ab Mi, 10.01.2024,  
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

**Kursnummer:** 241-51510

**Termin:** Mi, ab 10.04.2024,  
10:30 – 12:00 Uhr, 11x

**Kursnummer:** 241-51511

**Termin:** ab Do, 11.01.2024,  
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** jeweils 60 €

**Kursnummer:** 241-51512

**Termin:** ab Do, 11.04.2024,  
10:30 – 12:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** 70 €

**Ort:** Waldsportpfad Rambach  
Veranstalter: vbw Bierstadt

#### Nordic Walking für Senior\*innen

**Leitung:** Ursula Weber

Wer beim Nordic Walking in der Gruppe mitmachen möchte, ist hier willkommen. Gemeinsam geht es durch die Kasteler und Kostheimer Gemarkung. Stöcke und gute Laune sind mitzubringen. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Kursnummer:** 124707

**Termin:** ab Mo, 26.02.2024,  
10:00 – 11:00 Uhr, 12x

**Gebühr:** keine – Anmeldung  
erforderlich

**Ort:** Weinbrunnen Maarau, Mainz-Kostheim

**Veranstalterin:** VHS-AKK,  
Tel. 06134/729300

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Nordic Walking für Anfänger\*innen

**Leitung:** Susanne Schönmeier

Voraussetzungen für die Teilnahme: Sie sollten so gut zu Fuß sein, dass Sie Distanzen von ca. 3 bis 4 km +/- sowie die eine oder andere kleine Steigung bewältigen können.

Einführungstermin in der vhs am Montag, 15.04.2024, 18:00 bis 19:15 Uhr. Theoretische Einführung in das Thema Nordic Walking; auf Wunsch und falls erforderlich: Kaufberatung Nordic Walking-Stöcke (Material, optimale Länge usw.).

**Kursnummer:** C36120

**Termin:** ab Mo, 15.04.2024, 18:00 – 19:15 Uhr; 8x

**Gebühr:** 56 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ GEHEN/LAUFEN/ JOGGEN

### Walking

**Leitung:** Marianne Meier

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das gelenkschonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen.

Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8. Mitnahme von Hunden nicht möglich.

**Kursnummer:** C36110

**Termin:** ab Do, 08.02.2024, 08:15 – 09:45 Uhr; 15x

**Gebühr:** 126 €

**Ort:** Waldparkplatz im Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Outdoor Barfuß-Kurs

**Kursleitung:** Herta Kaltwasser

Es erwartet Sie ein sanftes, etwas anderes Trainingsprogramm für den ganzen Körper in der freien Natur. Sie erfahren etwas über den Fuß, die Anatomie, die Vorteile des Barfußlaufens und dann werden wir barfuß laufen.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, ein Getränk und leichte Schuhe mitbringen. Ein kleines Handtuch, um die Füße zu reinigen, bevor die Schuhe wieder angezogen werden!

**Kursnummer:** 241-51514N

**Termin:** ab Fr, 19.04.2024, 18:00 – 19:00 Uhr; 5x

**Gebühr:** 30 €

**Ort:** Pfingstbornanlage, Pfingstbornstraße 70, 65207 Wiesbaden

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

**Kursleitung:** Harald Noll

Ziel des Kurses ist der (Wieder-)Einstieg in langsames Joggen. Das Angebot ist für alle geeignet, die den Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft ohne Überforderung (wieder) entdecken möchten. Der Kurs findet bei jedem Wetter (außer Gewitter und Starkregen) statt. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.

**Kursnummer:** 241-51513N

**Termin:** ab Mi, ab 17.04.2024, 12:00 – 12:45 Uhr; 12x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Die Anfahrt aus Nordenstadt kommend, in Igstadt die erste Str. links (Richtung Erbenheim) und sofort rechts in die Str. Alte Brücke einbiegen (sehr steile Str.) und nach unten fahren (Parkmöglichkeiten in der Str. vorhanden). 65207 Wiesbaden-Igstadt

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## ■ WANDERN UND SPAZIERGÄNGE

### Nachmittagsspaziergang – vom Schiersteiner Hafen nach Biebrich

Als Ausgangspunkt des heutigen Nachmittagsspazierganges haben wir den Schiersteiner Hafen gewählt. Hier umrunden wir den Hafen und haben von der ‚Dyckerhoff-Brücke‘ einen schönen Ausblick auf Schierstein. Entlang des Rheinufer geht es dann zu unserer Schlussrast in Biebrich.

**Termin:** Di, 16.01.2024, 15:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Schierstein, Hans-Römer-Platz, Endstelle der Buslinie 23

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Nachmittagswanderung – vom Mühlberg zur Domäne Mechtildshausen

Straßen- und Wickerbachmühle begegnen uns, wenn wir vom Delkenheimer Mühlberg entlang des Golfplatzes, der Massenheimer Kiesgruben, dem Hochheimer Spielpark und der Aussichtskanzel Vogelneest zur Domäne Mechtildshausen nach ca. 8km gelangen. Rückfahrt ab der Domäne zur Innenstadt: Linie 28

**Termin:** Do, 25.01.2024, 14:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Delkenheim, Bushaltestelle Linie 48: Mühlberg (ab Luisenplatz 14:05 Uhr)

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Nachmittagsspaziergang durch Biebrich

Der ca. 3 km lange und sanft absteigende Weg führt uns vom vornehmeren Biebrich – Nassauer Str. u.a. – durch den Henkellpark, die Gibb und den Schlosspark zum Schloss. Danach gibt's die Schlussrast.

**Termin:** Do, 22.02.2024, 15:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Bushaltestelle Steinberger Straße (Endstelle der Linie 8)

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### LAB Wandergruppe – die Wetterfesten

Von April bis September trifft sich die Wandergruppe einmal/Monat freitags. Termine und Ziele bitte bei LAB erfragen.

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Wanderung rund um Eppstein (18 km)

**Leitung:** Gernod Dudda

Von Eppstein wandern wir über Hof Häusel und den Oberjosbacher Panora-

maweg ins Silberbachtal. Kaffeeinkehr in Vockenhausen zum Selbstkostenpreis. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk.

**Kursnummer:** 241-21011

**Termin:** So, 25.02.2024,  
12:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Eppstein

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Wanderung mit Blinden – von Hahn nach Hahn

Im sanften Anstieg wandern wir von Hahn entlang des Wingsbaches bis zum gleichnamigen Taunussteiner Stadtteil. Danach biegen wir ab und wandern zurück zur Schlussrast nach Hahn.

**Termin:** Sa, 02.03.2024, 09:30 Uhr;

**Gebühr:** Fahrtkosten

**Anmeldung:** werner.wahler@naturfreunde-in-wiesbaden.de, 06122 6727

**Ort:** Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 3, Busabfahrt Linie 274: 09:36 Uhr (Umstieg in Hahn)

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Wanderung rund um Bad Camberg (16 km)

**Leitung:** Gernod Dudda

Der Goldene Grund ist eine Hochebene mit unglaublichen Fernsichten. Von Bad Camberg wandern wir durch Dombach nach Schwickershausen und über die Kreuzkapelle wieder zurück in die Altstadt. Kaffeeinkehr zum Selbstkostenpreis. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk.

**Kursnummer:** 241-21012

**Termin:** So, 24.03.2024,  
12:30 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Treffpunkt Bahnhof Bad Camberg

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Nachmittagswanderung – Mit der Ländchesbahn hin und zurück...

...- das ist nicht ganz richtig, denn bevor wir mit der Ländchesbahn vom Bahnhof Auringen-Medenbach zurückfahren, wollen wir noch eine Wanderung



Foto: Ute Gräske / pixelio.de

einbauen und starten diese am Bahnhof Igstadt. Von hier wandern wir zum Ortsrand von Kloppenheim und weiter an der Hockenberger Mühle vorbei zum Hinkelhaus.

**Termin:** Di, 26.03.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** Fahrtkosten

**Anmeldung:** werner.wahler@naturfreunde-in-wiesbaden.de, 06122 6727

**Ort:** Hauptbahnhof Wiesbaden, Gleis 10, Zugabfahrt RB 21: 15:06 Uhr

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Wanderung von Lorsbach zum Bahai-Tempel

**Leitung:** Anita Schneider

Vom Bahnhof Hofheim-Lorsbach aus wandern wir zuerst durch Lorsbach, dann auf Waldwegen bergauf, entlang an verschiedenen Bächen Richtung Bahai-Tempel und Langenhain. Nach Verlassen des Waldes haben wir von der Höhe einen wunderbaren Blick auf die Skyline von Frankfurt. Den Bahai-Tempel mit seinen schönen Außenanlagen besichtigen wir und informieren uns über die Religionsgemeinschaft.

Anschließend wandern wir auf einer weiteren sehr schönen Waldstrecke bergab zurück nach Lorsbach und wieder zum Bahnhof.

Die Strecke ist ca. 12 km – reine Gehzeit ca. 3,5 Stunden.

Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bitte Streckenverpflegung und Getränke nicht vergessen.

**Kursnummer:** 241-22001N

**Termin:** So, 02.06.2024,  
11:00 – ca. 16:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Wanderungen über Strecken von 10-15 km

**Leitung:** Undine Lahaye,  
Tel. 0611 44 26 94

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Normaler Wanderschritt ohne jegliche Hektik. Schlusseinkehr nach Wunsch.

**Termin:** Jeweils 1 x im Monat. Nähere Auskunft über Termin, Treffpunkt und Wanderziel unter der oben genannten Telefon-Nummer.

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste können zur Probe bis zu dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

### Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Gemächliches Wandertempo ca. zwei Kursstunden

**Auskunft und Anmeldung:**

Renate Schmidt, Tel. 0611 3609704,  
Christa Hof, Tel. 0611 9873167

**Termin:** Jeden Dienstagvormittag

**Gebühr:** Mitglieder frei. Gäste können zur Probe bis dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

### Waldesvielfalt Wanderung – von der Zecke bis zum Hirsch

Was ist besonders am Wiesbadener Stadtwald? Lassen Sie sich in das Geheimnis unseres Waldes mitnehmen – eine spannende und anregende Führung von ca. 3-5 km Länge, bei der Sie die Fragen stellen können, die Ihnen schon immer bei einem Waldspaziergang so eingefallen sind!

**Termine:** Do, 18.07.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € / ermäßigt 5 €

**Kartenverkauf:** ab 26.06.2024

(Mo. und Mi, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden)

**Treffpunkt:** Frauensteiner Str. 109, zu erreichen mit der Buslinie 24 und 27, Haltestelle „Waldfriedhof“

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit /Freizeit & Kultur

## 3-Bäche-Wanderung in Dotzheim

Erfahren Sie Kurzweiliges, Sagenhaftes und Wissenswertes über die Gewässer der Kurstadt auf einer anregenden 3-Bäche-Wanderung von ca. 7 km Länge durch landschaftlich reizvolle Täler.

**Kursnummer:** ohne

**Termine:** Mi, 28.08.2024, ab 14:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € / ermäßigt 5 €

**Kartenverkauf:** ab 29.07.2024

(Mo und Mi, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden)

**Treffpunkt:** Frauensteiner-Str. 109, zu erreichen mit der Buslinie 24 und 27, Haltestelle „Waldfriedhof“

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit /Freizeit & Kultur

## Wildkräuterspaziergang rund um Nordenstadt

**Kursleitung:** Judith Klare

Bei diesem kleinen Spaziergang rund um Nordenstadt öffnen wir den Blick für die Natur mit deren Wildkräutern und versuchen diese zu erfahren. Ein kleiner Snack auf Wildkräuterbasis runden die Veranstaltung ab. Der kleine Spaziergang endet am Scholzenhof.

**Kursnummer:** 241-22005N

**Termin:** Christi Himmelfahrt, Do, 09.05.2024, 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Gebühr:** 19 € (inkl. 2€ für Snacks)

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

## Geocaching – Schatzsuche mit GPS-Gerät

**Leitung:** Andreas Dieterle

Haben Sie Lust auf ein neues Hobby, das Sie an Plätze führt, auf die Sie im Traum nicht gekommen wären?

An einem Nachmittag erfahren Sie alles zu den Arten von Caches (Schätzen), die es gibt, wie und wo man die Infos dazu findet, wo man überhaupt suchen kann und soll, welche Ausrüstung man braucht und vieles mehr. Zunächst gibt es gut anderthalb Stunden Theorie – und dann gehen wir nach draußen und suchen gemeinsam einen Cache.

**Kursnummer:** 12422009

**Termin:** Sa, 29.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 24 €, für Kinder in

Begleitung frei

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ RADFAHREN

### Boule & Bike im Mainzer Volkspark

**Kursleitung:** Dr. Gerhard Uebersohn

Am Fähncheskreuz vorbei und über die Spiralbrücke nach Kostheim, Zwischenhalt an der Mainspitze, über die Eisenbahnbrücke zum Volkspark Mainz. Dort ist ein Gelände, das für das Boulespielen bestens geeignet ist. Der Pétanques Club Carreau Mayence spielt dort regelmäßig. Die sehr einfache Strecke ist hin und zurück rund 30 km lang.

**Kursnummer:** 241-23011N

**Termin:** So, 21.04.2024,

13:00 – ca. 18:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

### Radtour: Opelvillen und Festung Rüsselsheim

**Kursleitung:** Dr. Gerhard Uebersohn

Auf der klassischen Regionalparkroute fahren wir am Spielpark Hochheim und an der Wiesenmühle vorbei und überqueren in Flörsheim den Main. Am anderen Mainufer befinden sich die Opelvillen und die Festung Rüsselsheim, die zu einer Besichtigung einladen (jeweiliger Eintritt nicht im Preis enthalten). Zurück geht es an der Flörsheimer Warte vorbei und durch Delkenheim nach Nordenstadt.

Gesamtstrecke 30 km.

**Kursnummer:** 241-23010N

**Termin:** Sa, 08.06.2024,

13:00 – ca. 18:00 Uhr

**Gebühr:** 12 € (zzgl. Eintritt)

**Veranstalter:** Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Alle Kurse und detaillierte  
Beschreibungen finden Sie auch  
unter [www.akademie-  
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)



Foto: privat

## Abschied vom Pluspunkt

Seit 2017 hat Martin Biehl den Pluspunkt in Erbenheim geleitet und wendet sich zum 1. Januar neuen in der Kirchenverwaltung der Evangelischen Landeskirche zu. „Ich blicke voller Dankbarkeit auf die Jahre im Pluspunkt zurück und bin tief beeindruckt von dem großen Engagement und der Leidenschaft, mit der die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Pluspunkt mit Leben füllen. Gemeinsam haben wir es geschafft, in den vergangenen Jahren den Pluspunkt weiterhin als das zu stärken, was er ist: Ein Ort, an dem Menschen sich füreinander einsetzen und so für Andere Gemeinschaft bauen. Ein Ort, an dem durch vielfältige Angebote Menschen begeistert werden und Kontakte knüpfen. Ein Ort voller Leben“, zieht Biehl eine positive Bilanz seiner Arbeit.

Biehl hat neben den anderen Angeboten die Pluspunkt-Bühne zu einer guten Adresse für Kleinkunst und Kabarett weit über Erbenheim hinaus gemacht. Der Akademie für Ältere bleibt er als engagierter und verlässlicher Partner in Erinnerung.

Alles Gute und Danke für die gute Zusammenarbeit!





## ■ GRUPPEN/TREFFS

### REPAIR-Café

**Kontakt:** Kristof Tiedemann  
Tel. 0611 / 96721-37

Gemeinsam kaputte Dinge reparieren (z.B. CD-Spieler; Toaster; Wollpullover mit Löchern, Spielzeug, Fahrräder etc.), kompetente Hilfestellung erhalten, nette Begegnungen und einander inspirieren.

**Termine:** jeden 2. Mi eines Monats,  
15:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** freiwilliger Betrag

**Ort:** Nachbarschaftshaus, Raum 015  
im Kellergeschoss

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### MGH-Bastelzirkus

**Kontakt:** Peter Funk,  
Tel. 0611 96721-29

Basteln für Kinder und Erwachsene. Mit den Enkeln gemeinsam basteln in einer kleinen Runde. Das Bastelangebot richtet sich nach den Jahreszeiten. Da weitgehend wiederverwertbare Materialien verwendet werden, ist es kostenfrei.

**Termin:** zu erfragen unter  
0611 96721-29

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Café Heide

Der monatliche Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren, bei Kuchen und Kaffee oder Tee zum Spielen, Vorlesen, Geschichten erzählen, Berichte anhören oder Bilder ansehen.

### Kreppelkaffee

Es ist wieder so weit. Fastnacht steht vor der Tür. Mit musikalischer Unterhaltung von Friedhelm Lindsiepe und Euren Beiträgen wollen wir die Närrischen Tage feiern. Damit Kreppel bzw. Berliner in ausreichender Zahl bereitstehen, wäre es wünschenswert, wenn Ihr Euch anmeldet.

**Termin:** Mo, 05.02.2024, 15:00 Uhr

### Auf dem Weg in eine bessere Zukunft!

#### Warum es sich lohnt, im Alltag mehr Nachhaltigkeit zu leben

Hitzesommer und Überschwemmungen machen die Folgen des Klimawandels für uns alle spürbar. Wer sich fragt, was er/sie selbst tagtäglich dazu beitragen kann, um eine lebenswerte Umwelt für die nächsten Generationen zu erhalten, ist in diesem Vortrag richtig. Umweltberaterin Hella Frey gibt Tipps zum nachhaltigen

Leben, die sich mit wenig Aufwand und ohne Verzicht auf Freude und Genuss, in den Alltag einbauen lassen.

**Termin:** Mo, 04.03.2024, 15:00 Uhr

### Bilder einer Japanreise

**Leitung:** Uschi und Heinz Aatz

Bei einer Gruppenreise hatten wir Japan erleben können. Stationen der Reise: Tokio, Nikko, Kamakura, Fuji Hakone Nationalpark, Nara, Osaka und Kyoto. Eindrücke, die immer noch nachwirken, die wir mit Euch teilen wollen.

**Termin:** Do, 04.04.2024, 15:00 Uhr

### AQUAE MATTIACORUM – an den heißen Quellen entsteht eine Stadt

Die Anfänge des römischen Aquae Mattiacorum, des heutigen Wiesbadens, liegen im Dunkeln. Roland Ziss, der über dieses Thema einen Roman veröffentlicht hat, schildert anschaulich das Leben der armen Bauern verschiedener Stämme, die das Schicksal in die Siedlung am Sumpf verschlagen hat. Im Mittelpunkt steht der Fell- und Bernsteinhändler Gernot, der in seiner Jugend als Hilfssoldat bei den Römern Latein gelernt hat. Im Sinne der Friedenspolitik von Kaiser Augustus hilft er den Römern, Beziehungen zu den Einheimischen herzustellen und die erste Badeeinrichtung zu verwirklichen.

**Termin:** Mo, 06.05.2024 15:00 Uhr

### Amour de Paris – eine musikalische Reise mit dem Bajan

Musikalisch geht es heute zu, wenn Victor Pribylov die Tasten seines Akkordeons bespielt und uns damit in die französische Hauptstadt und in andere Metropolen entführt. Mit seinem umfangreichen Repertoire wird er uns auf seiner Bajan (eine osteuropäische Abwandlung des Knopfakkordeons) mit seinem Können überzeugen. Victor Pribylov ist für seine darstellerische Leistung bekannt. Seinen besonderen Stil und seine einzigartige Interpretation eines Musikstücks unterscheidet ihn von anderen Künstlern. Die Virtuosität, mit der Victor technisch anspruchsvolle Musikstücke vorträgt, versetzt das Publikum immer wieder in Erstaunen.

**Termin:** Mo, 03.06.2024, 15:00 Uhr

**Anmeldung:** werner.wahler@naturfreunde-in-wiesbaden.de,  
Tel. 06122 6727

**Gebühr:** freiwillige Spende

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstraße 241, Bushaltestelle Märchenland, Linien 23 + 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in  
Wiesbaden e.V.

## Biebricher Frauenfrühstück

**Leitung:** Susanna Wetzling  
Immer am 1. Di im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 / 9672120 zu erfragen) findet im Saal des Nachbarschaftshauses das Frauenfrühstück statt. Bei einem gemeinsamen Frühstück bleibt genug Zeit zum Austausch. Danach gibt es einen interessanten Vortrag oder ähnliches. Nach Absprache gibt es auch Ausflüge zu Orten in und um Wiesbaden.

**Ort:** Nachbarschaftshaus, Saal  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich

**Moderation:** Susanna Wetzling, Tel. 0611 96721-20  
Gesprächskreis mit Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen vieler stationärer/ambulanter/öffentlicher und privater Einrichtungen der offenen Seniorenarbeit und Seniorenhilfe in Biebrich. Unterschiedliche Themen, Informationen und Gesprächsaustausch

**Termine:** nach Vereinbarung 4x jährl.  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** wechselnd  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Besuchskreis Biebrich

**Information u. Ehrenamtsberatung:** Peter Funk, Tel. 0611 96721-29  
Der Besuchskreis Biebrich ist eine Gruppe ehrenamtlich engagierter Frauen und Männer, die zwei bis drei Stunden ihrer Zeit pro Woche ihren älteren Nachbarn oder Menschen im Quartier widmen. Gruppentreffen der ehrenamtlichen Besucher\*innen zur Qualifikation, zum Austausch und zur Informationsweitergabe finden regelmäßig statt.

**Termine:** nach Absprache ca. alle 2 Monate  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** wechselnd  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Beirat im Seniorentreff

**Leitung:** Susanna Wetzling, Tel. 0611 96721-20  
Vertreter\*innen der Besuchergruppen des Seniorentreffs treffen sich zum

monatlichen Erfahrungsaustausch und zur Planung von Programm, Fahrten und Festen. Der Beirat ist offen für weitere Gruppenvertreter\*innen und Interessierte.

**Termin:** nach Absprache  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** wechselnd  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Tanztee am Mittwoch

**Kursleitung:** Barbara Hammelbacher, Mobil 0173 9640042, hammelbacher:b@gmail.com

**Termin:** jeden 3. Mi im Monat von Februar-November

**Ort:** Salon Liesel, Altenwohnanlage Klarenthal, Goerdelerstraße 47, 65197 Wiesbaden-Klarenthal (erreichbar mit der Linie 17, Haltestelle „Klosterweg“)  
**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur;

## Treff Café – ein Ort der Begegnung im Nachbarschaftshaus

**Kontakt:** Peter Funk, Tel. 0611 96721-29

Das Treff Café bietet allen Besucher\*innen des Hauses die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen oder auch einfach nur die aktuelle Zeitung zu lesen. Im Treff Café können Sie belegte Brötchen, verschiedene Kaffeespezialitäten, Tee, Erfrischungsgetränke und Kuchen bestellen und genießen.

Eine Spielecke für Kinder, eine Lesecke und Platz zum Entspannen laden zum Verweilen ein.

**Geöffnet:** Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ SPIELE

### Spiele-Nachmittag

**Leitung:** Iris Wollendorfer  
**Termine:** Jeden 2. und 4. Di, 14:00 – 16:00 Uhr

**Monatsgebühr:** keine  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Bridge-Spiel

**Kontakt:** Joachim Schroeder  
**Termin:** Di, 14:30 – 17:30 Uhr  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Skat

**Kontakt:** Hans Peter Carmanns  
**Termin:** Mo, 14:00 – 17:00 Uhr  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Offener Spieletreff für Brett- und Gesellschaftsspiele

**Kontakt:** Tilman Reiffen, spieletreff.biebrich@gmail.com  
Einfach vorbeikommen, neue Spiele entdecken, alte endlich mal wieder auf den Tisch bekommen, neue Mitspieler\*Innen kennenlernen. Eine kleinere Auswahl an Spielen ist schon vor Ort vorhanden, ansonsten kann jede\*r eigene Spiele mitbringen. Die Spielerunden werden spontan gebildet.

**Termin:** Di, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr im Foyer  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ FESTE UND FEIERN

### Kreppel-Café

Freuen Sie sich auf leckeres Kreppel-Essen in gemeinsamer Runde mit verschiedenen Programmpunkten. Lustige Beiträge sind erwünscht.

**Termin:** Mi, 07.02.2024, 15:00 – 17:00 Uhr  
**Gebühr:** kostenfrei  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

Alle Kurse und weitere Informationen [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Kaffeestückchen mit Musik

Einen bunten Reigen unterschiedlicher musikalischer Darbietungen von der Klassik und leichten Muse bis hin zum Jazz werden talentierten Nachwuchs-Musikerinnen und -Musikern der Wiesbadener Musik- und Kunstschule wieder präsentieren. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.

**Termine:** Mi, 14.02.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** 4 € / ermäßigt 2 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Kaffeestückchen)

**Kartenverkauf:** ab 15.01.2024 (Mo + Mi, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden)

**Ort:** Kulturforum Schillerplatz, Eingang Friedrichstraße 16

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit /Freizeit & Kultur

## Bunter Nachmittag: „Bella Italia“

»La Dolce Vita« mitten in Wiesbaden – beim italienischen Nachmittag verwandelt sich das Martin-Hörner-Zentrum zu Bella Italia. Für mediterranes Flair sorgen stimmungsvolle Musik, ein Länderquiz mit Preisen und viel Genuss mit Kulinarik aus dem Süden. Lassen Sie sich überraschen!

**Termine:** Fr, 24.05.2024, 15:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € / ermäßigt 5 € (inkl. Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)

**Kartenverkauf:** ab 24.04.2024 (Mo + Mi, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden)

**Ort:** Kulturforum Schillerplatz, Eingang Friedrichstraße 16

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit /Freizeit & Kultur

## Bunter Nachmittag: „Griechischer Wein“

„Kalispéra“ sagt man in Griechenland, wenn man Gäste begrüßt – Die Griechen lieben es, den Abend mit Freunden und Familie zu verbringen, bei einem gemütlichen Essen, stimmungsvoller Musik und natürlich viel guter Laune. Ein Länderquiz mit Preisen sorgt für zusätzliche Stimmung.

**Termine:** Fr, 26.07.2024

Beginn 15:00 Uhr

**Gebühr:** 10 € / ermäßigt 5 € (inkl. Häppchen – Getränke auf eigene Rechnung)

**Kartenverkauf:** ab 26.06.2024 (Mo + Mi, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden)

**Ort:** Kulturforum Schillerplatz, Eingang Friedrichstraße 16

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit /Freizeit & Kultur

## Sommerfest im Nachbarschaftshaus

Es erwartet sie auch dieses Jahr unser nun schon traditionelles Sommerfest mit Getränken, Würstchen und Kuchen auf dem Jägerhofplatz.

**Termin:** Sa, 29.06.2024, ab 15:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden (auf dem Jägerhofplatz)

## Dämmerschoppen – Livemusik mit Wein und Spundekäs‘

Genießen Sie gute Livemusik am Nachmittag im Innenhofe des Nachbarschaftshauses bei einem Gläschen Wein und einem Spundekäs'-Teller – es darf auch gerne getanzt werden.

**Termin:** Do, 13.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Livemusik mit Manfred Kaiser

**Gebühr:** keine

**Termin:** Do, 11.07.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Livemusik mit Los Gerontos Nuevos

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus WI, Saal  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## ■ SELBSTHILFE- GRUPPEN

### Kontakttelefon für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen.

**Kontakt:** Susanna Wetzling,  
Tel. 0611 96721-20

## Diabetikergruppe (Deutscher Diabetikerbund)

**Kontakt:** Lieselotte Knab,  
Tel./Fax 06126 9592810,  
Mobil 0178 4832889

**Termin:** Jeden 1. Mi eines Monats, im Sommerhalbjahr 17:00 – 18:30 Uhr, im Winterhalbjahr 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus WI, Raum 26

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## NA- Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymus)

**Leitung:** Tom Karcher,  
Tel. 0171 4538884, Mail: tomte@gmx.de

**Termin:** Di, wöchentlich,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Männergruppe

**Leitung:** Tom Karcher,  
Tel. 0171 4538884, Mail: tomte@gmx.de

**Termin:** jeden 1. + 3. Mi eines Monats,  
19:15 – 21:30 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Selbsthilfegruppe Sehen

**Kontakt:** Barbara Knobloch,  
Tel. 0611 809851

**Termin:** der 3. Mi im Monat

**Ort:** Nachbarschaftshaus, Raum 158

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Selbsthilfegruppe Aphasiker

**Kontakt:** Barbara Meidell,  
Tel. 0611 9672120

**Termin:** letzter Mo im Monat,  
17:30 – 18:00 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus, Raum 26

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Selbsthilfegruppe Depression

**Kontakt:** Ludwig Settele,  
Tel. 0611 96721-20

**Termin:** Di, 18:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Landeshauptstadt Wiesbaden

### Städtische Seniorentreffs

Die Freizeittreffs für ältere Menschen der Stadt Wiesbaden, die in verschiedenen Stadtteilen zu finden sind, wollen Anstöße und Anregungen zur Freizeitgestaltung geben und einen Rahmen bieten, zusammen mit anderen den Alltag schöner zu machen. Ob alleinstehend oder als Paar, ist es empfehlenswert, sich einer netten (Interessens-) Gruppe anzuschließen (oder eine zu gründen). Denn: Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen sind wichtige Voraussetzungen psychischer Gesundheit und Lebensqualität.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein bis hin zu Aktivitäten wie Wandern, Tanzen, kreatives Gestalten, interessanten Vorträgen u. a. m. reicht die lebendige Begegnung mit anderen Menschen.

Die Veranstaltungsprogramme der städtischen Treffpunkte sind auch im Internet abrufbar unter: Seniorentreffs Wiesbaden.

#### **Seniorentreff Delkenheim**

Münchener Straße 4, Delkenheim

#### **Treffpunkt aktiv im Bürgerhaus Kastel**

Zehnthofstraße 41, Kastel

#### **Seniorentreff Karl-Knecht**

Fröbelstraße 6, Amöneburg

#### **Ansprechpartner:**

#### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit**

Christoph Herpel

Tel. 0611 313133

Fax 0611 313954

E-Mail: christoph.herpel@wiesbaden.de

#### **Seniorentreff Alwinen- / Sophienstraße**

Alwinenstraße 22 / Sophienstraße 5



Foto: Heinz Porten

#### **Seniorentreff im Zimmermannstift**

Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1 / 1a

#### **Seniorentreff Platter Straße**

Platter Straße 150

#### **Seniorentreff August-Bebel-Straße**

August-Bebel-Straße 3 – 11

#### **Treffpunkt aktiv Dr. Ingrid Jäger**

Kostheim

#### **Ansprechpartnerin:**

#### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit**

Pia Vogel

Tel. 0611 58939913

Fax 0611 5324293

E-Mail: pia.vogel@wiesbaden.de

#### **Seniorentreff Kohlheckstraße**

Kohlheckstraße 4, Dotzheim

#### **Seniorentreff Semmelweisstraße**

Semmelweisstraße 3, Biebrich

#### **Treffpunkt aktiv Martin-Hörner-Zentrum**

Straße der Republik 17, Biebrich

#### **Ansprechpartner:**

#### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit**

Markus Roos

Tel. 0611 58939914

Fax 0611 5324293

E-Mail: markus.roos@wiesbaden.de

#### **Seniorentreff „Treffpunkt Älter werden“**

Turmstraße 9, Nordenstadt

#### **Seniorentreff Blücherstraße**

Blücherstraße 12, Westend

#### **Treffpunkt aktiv Adlerstraße**

Adlerstraße 19, Bergkirchenviertel

#### **Ansprechpartner:**

#### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit**

Jürgen Bruhn

Tel. 0611 1746726

Fax 0611 5324293

E-Mail: Juergen.Bruhn@wiesbaden.de

#### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit, städtische Seniorentreffs, Büro Konradinallee 11**

#### **Ansprechpartner:**

#### **Bastian Ickstadt**

Tel. 0611 315464

Fax 0611 313954

E-Mail: bastian.ickstadt@wiesbaden.de

## ■ ANGEBOTE DER HOCHSCHULEN

### Universität des 3. Lebensalters an der Universität Frankfurt

An der Goethe-Universität in Frankfurt/Main wurde 1982 die Universität des 3. Lebensalters (U3L) gegründet. Sie ist als Verein organisiert und wendet sich mit ihren Angeboten hauptsächlich an Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden oder ausgeschieden sind.

Das Programm umfasst Vortragsreihen, Seminare und Projektgruppen verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, wobei die soziale Gerontologie einen besonderen Schwerpunkt bildet.

#### Zulassungsbedingungen/Anmeldung

Keine formalen Zulassungsbedingungen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, an einem wissenschaftlichen Dialog teilzunehmen und in Seminaren mitzuarbeiten. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird gegen Zahlung von 100 € ein „Ausweis für Studierende“ ausgestellt, der zum Besuch der Veranstaltungen der U3L während eines Semesters berechtigt.

#### Information und Beratung

Geschäftszimmer der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt am Main e.V.

Senckenberganlage 31  
60325 Frankfurt/Main  
Tel. 069 798-28861

Öffnungszeiten:

Mo – Do, 09:30 – 12:00 Uhr,  
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr

Weitere Informationen:  
[www.u3l.uni-frankfurt.de](http://www.u3l.uni-frankfurt.de)

### Johannes Gutenberg-Universität Mainz

#### „Studieren 50 Plus“ und „Gasthörerstudium“

Das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) bietet Älteren ein strukturiertes Studienangebot an aus den Themenbereichen Kunst- und Literaturwissenschaften, Philosophie, Musik, Geschichts- und Kulturwissenschaften, Theologie, Sozial- und Gesellschaftswissenschaften, Sport, Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt, Sprachen.

Das Gasthörerstudium und die Veranstaltungen von „Studieren 50 Plus“ sind gebührenpflichtig.

#### Informationen und Beratung

Büro Studieren 50 Plus / Gasthörerstudium im Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) Mainz,  
Forum universitatis I, EG,  
Zimmer 00-115,  
Beratung: Petra Morse / Yvonne Wüstenberg,  
Persönl. u. Tel.-Sprechzeiten:  
Mo – Fr, 09:30 – 12:30 Uhr,  
Tel. 06131 39-22133,  
E-Mail: [gasthoeren@zww.uni-mainz.de](mailto:gasthoeren@zww.uni-mainz.de) oder [Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de](mailto:Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de).

Homepage:  
[www.zww.uni-mainz.de/50plus.php](http://www.zww.uni-mainz.de/50plus.php) /  
[www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php](http://www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php)

#### Studium generale der Universität Mainz

Das Veranstaltungsprogramm des Studium generale bietet ein Forum für den interdisziplinären wissenschaftlichen

Diskurs und vermittelt darüber hinaus Einsicht in die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlichem Erkennen und lebensweltlicher Praxis.

Die Semesterprogramme gibt es im Internet unter <http://www.studgen.uni-mainz.de> und per Post unter unten genannter Adresse:

#### Informationen und Beratung

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,  
55099 Mainz

Besucheradresse: Colonel-Kleinmann-Weg 2 (SB II),  
5. Stock, Sekretariat,  
Zi. 05-553

Tel. 06131 39-22660,

Fax 06131 39-23168

E-Mail: [studgen@uni-mainz.de](mailto:studgen@uni-mainz.de)

[www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)

### Hochschule RheinMain

#### RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

Gasthörerschaft

Wer sein Wissen auf einzelnen Gebieten vervollständigen oder erweitern möchte, kann im Rahmen der vorhandenen Studienmöglichkeiten als Gasthörer\*in zugelassen werden.

#### Voraussetzungen:

Spaß am Lernen, Interesse an den Angeboten und Offenheit für junge Menschen.

Der Nachweis einer Hochschulzugangsberechtigung ist nicht erforderlich.

Für die Gasthörerschaft wird eine Gebühr in Höhe von 100 € pro Semester erhoben.

Detaillierte Informationen sowie den entsprechenden Gasthörerantrag finden Sie hier:

#### Informationen und Beratung

Hochschule RheinMain – Studienbüro

E-Mail: [studienbuero@hs-rm.de](mailto:studienbuero@hs-rm.de)

Zentraler Kontakt:

Hochschule RheinMain  
LehrLernZentrum | iwib

Yvonne Alt,

Tel. 0611 9495-3168

[yvonne.alt@hs-rm.de](mailto:yvonne.alt@hs-rm.de)

<https://www.hs-rm.de/de/studium/studienorientierung#gasthoerende-75057>

## ■ ORGANISATION

Die Akademie für Ältere ist der Volkshochschule Wiesbaden e.V. als eigene Abteilung angegliedert.

Die Aufgaben werden in Kooperation mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und Institutionen der Altenarbeit durchgeführt. Bei der konkreten Umsetzung des Konzepts wird die Akademie für Ältere von einem Beirat unterstützt, in den alle Kooperationspartner\*innen Vertreter\*innen entsenden.

Weitere Mitglieder werden vom Beirat berufen. Bei Bedarf können sachverständige Personen zur Beratung hinzugezogen werden.

## ■ HINWEISE FÜR BENUTZERIN-NEN UND BENUTZER

Das vorliegende Programm der Akademie für Ältere ist das Ergebnis der Zusammenarbeit unterschiedlichster Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit in Wiesbaden. Die Entwicklung des Programms erfolgt im Wesentlichen beim Beirat der Akademie, in dem sich neben den Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe selbst aktiv und gestaltend beteiligen. Die in diesem Gremium entwickelten Ideen werden den Fachinstitutionen zur Umsetzung übergeben. Darüber hinaus enthält das Programmheft auch die bereits bestehenden Angebote der verschiedenen Veranstalterinnen und Veranstalter.

Ein ausführliches Stichwortverzeichnis finden Sie auf der Seite 72 dieses Heftes. Die einzelnen Veranstaltungen werden von den jeweiligen Einrichtungen zu den dort gültigen Bedingungen durchgeführt. Daraus ergeben sich Unterschiede im Anmeldeverfahren und in der Preisgestaltung.

## ■ VERANSTALTERINNEN UND VERANSTALTER

### **Volkshochschule Wiesbaden e.V.**

Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5  
65197 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Heinz Porten  
Abteil. Akademie für Ältere  
Tel. 0611 98 89-199  
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

Für alle Kurse, Seminare, Führungen und Studienreisen bittet die Volkshochschule um vorherige Anmeldung:

- Per Tel. 0611 98 89-0
- Persönlich in der Geschäftsstelle, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197

Wiesbaden, (Europaviertel)

direkt übers Internet:

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

Eintrittskarten für Vorträge sind nur an der Tageskasse erhältlich.

### **Akademie für Ältere**

vhs Wiesbaden  
Alcide-de-Gasperi-Straße 4  
65197 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Heinz Porten  
Tel. 0611 9889-199  
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

### **Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.**

Am Schlosspark 75 b,  
Haus Louise  
65203 Wiesbaden-Biebrich  
Sprechzeiten  
Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr  
Tel. 0611 724423-0  
Fax 0611 724423-29  
E-Mail: info@alzheimer-wiesbaden.de

[www.alzheimer-wiesbaden.de](http://www.alzheimer-wiesbaden.de)

### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit –**

Landeshauptstadt Wiesbaden  
Konradinallee 11  
65189 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Markus Filke  
Tel. 0611 312694  
E-Mail: markus.filke@wiesbaden.de

In der Broschüre: „Freizeit- u. Kulturprogramm für ältere Menschen 2024“ finden Sie viele Interessante Angebote für Frühjahr u. Sommer 2024.

### **Anthroposophische Gesellschaft**

Zweig Wiesbaden  
Albert-Schweitzer-Allee 40  
(Blauer Pavillon)  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611 9490795

### **Arbeiter-Samariter-Bund**

Landesverband Hessen e.V.  
Regionalverband Hessen West e.V.  
Tel.-Zentrale 0611 1818-0  
Bierstadter Straße 49  
65189 Wiesbaden  
info@asb-westhessen.de  
[www.asb-westhessen.de](http://www.asb-westhessen.de)

### **Arbeiterwohlfahrt**

Kreisverband Wiesbaden e.V.  
Kreuzberger Ring 7 E  
65205 Wiesbaden  
Tel. 0611 712029-10  
E-Mail: sekretariat.gf@awo-wiesbaden.de  
[www.awowiesbaden.de](http://www.awowiesbaden.de)

### **Auxilium Hospizverein Wiesbaden e.V.**

Luisenstraße 26,  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Renate Ritz  
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr  
Tel. 0611 40 80 80,  
Fax 0611 40 80 829  
E-Mail: info@hospizverein-auxilium.de

[www.hvwa.de](http://www.hvwa.de)  
[www.facebook.com/auxiliumwiesbaden](https://www.facebook.com/auxiliumwiesbaden)

### **Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**

Kreisverband Wiesbaden e.V.  
Flachstr. 6  
65197 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Melanie Gutermann  
Tel. 0611 4687-105  
E-Mail: melanie.gutermann@drk-wiesbaden.de

### **Diakonisches Werk Wiesbaden**

Diakoniezentrum Gräselberg,  
Altenhilfe  
Klagenfurter Ring 63,  
65187 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Ute Kollhöfer  
Tel. 0611 17453604  
E-Mail: fachberatungdemenz@dwwi.de  
[www.dwwi.de](http://www.dwwi.de)

### **Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V.**

Gruppe Wiesbaden  
Am Melonenberg 8  
65187 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Hannelore Schwerdtner  
Tel./AB-Nr. 0611 520724  
E-Mail: hanne.schwerdtner@gmx.de

### **Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung**

Haus an der Marktkirche  
Schlossplatz 4  
65183 Wiesbaden  
Dr. Susanne Claußen  
Tel. 0611 73424232  
E-Mail: susanne.claussen.fp.wi@ekhn-net.de

### **Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden**

Haus an der Marktkirche  
Schlossplatz 4  
65195 Wiesbaden  
Mo – Fr, 09:30 – 12:00 Uhr  
Tel. 0611 524015  
Fax 0611 9590903  
E-Mail: info@familienbildung-wi.de  
[www.familienbildung-wi.de](http://www.familienbildung-wi.de)

### **EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau**

Mainzer Str. 25 a,  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Christopher Schmitt, Referent  
Freiwilliges Engagement  
Tel. 0611 17217014

Fax 0611 17217019  
E-Mail: christopher.schmitt@evim.de

## **Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.**

Friedrichstraße 32  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 6097769-6  
Büro und Beratungstermine  
Ansprechpartnerin:  
Constanze Bartiromo  
Tel. 0611 6097769-5  
E-Mail: info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

[www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de](http://www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de)

## **Hochschule RheinMain**

iwib – Institut Weiterbildung im Beruf  
Bertramstraße 27  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartnerinnen:  
Yvonne Alt  
Tel. 0611 9495-3156  
Fax 0611 9495-3146  
E-Mail: yvonne.alt@hs-rm.de

## **HospizPalliativNetz**

Wiesbaden  
und Umgebung e.V.  
Langenbeckstr. 9  
65189 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Sylvie Schneider  
Tel. 0611 44754475  
Fax 0611 44754476  
E-Mail: info@palliativnetz-wiesbaden.de

[www.palliativnetz-wiesbaden.de](http://www.palliativnetz-wiesbaden.de)

## **Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.**

Felsenstr. 24  
65199 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Harald Kuntze  
Tel. 0611 4200785  
E-Mail: harald.kuntze@gmx.de

[www.wiesbadener-medienzentrum.de](http://www.wiesbadener-medienzentrum.de)

## **Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertau-nus und Rheingau**

Roncalli-Haus  
Friedrichstraße 26 – 28  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 174120  
E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de  
Servicezeiten:  
Mo + Mi, 09.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de

[www.keb-wiesbaden.de](http://www.keb-wiesbaden.de)

## **KirchenFenster „Schwalbe 6“**

Evangelische Service-einrichtung, Begegnungs- und Ausstellungsort  
Schwalbacher Straße 6  
65185 Wiesbaden  
Öffnungszeiten:  
Mo + Fr, 10:00 – 16:00 Uhr  
Di – Do, 10:00 – 18:00 Uhr  
Tel. 0611 / 14 09 740  
E-Mail: schwalbe6@web.de

[www.schwalbe6.de](http://www.schwalbe6.de)

## **Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**

Bismarckring 3  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 370705  
Fax 0611 3349108  
Geschäftszeiten:  
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr  
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr  
E-Mail: info@kneipp-wiesbaden.de

[www.kneipp-wiesbaden.de](http://www.kneipp-wiesbaden.de)

## **LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung e.V.  
Karlstraße 27  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Miriam König  
Tel. 0611 300497  
Fax 0611 379464  
E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

[www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)

## **Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.**

Abteilung Seniorentreff  
Rathausstraße 10  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611 96721-0  
Fax 0611 96721-50  
Ansprechpartnerin:  
Susanna Wetzling  
Tel. 0611 9672120  
E-Mail: senioren@nachbar-schaftshaus-wiesbaden.de

## **NaturFreunde in Wiesbaden e.V.**

Freudenbergstraße 241  
65201 Wiesbaden  
E-Mail: info@naturfreunde-in-wiesbaden.de

[www.naturfreunde-in-wiesbaden.de](http://www.naturfreunde-in-wiesbaden.de)

## **Referat Kommunale Frauenbeauftragte**

Schlossplatz 6  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 313180  
Fax 0611 313905  
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de

## **Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden**

Friedrichstraße 32/EG  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 312631  
Fax 0611 315989  
Bürozeiten:  
Mo, Mi + Do, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mi u. Do, 13:00 – 15:00 Uhr  
E-Mail: seniorenbeirat@wies-baden.de

## **Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.**

Hellmundstr. 25  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 520724  
verwaltung@eintracht-wiesbaden.de

[www.eintracht-wiesbaden.de](http://www.eintracht-wiesbaden.de)

## **Volksbildungswerk Bierstadt e.V.**

Hofstraße 2,  
65191 Wiesbaden  
Tel. 0611 503907  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mi zusätzl., 16:00 – 19:00 Uhr  
info@vbw-bierstadt.de

[www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de)

## **Volksbildungswerk Klarenthal e.V.**

Geschäftsstelle  
Leitung Fitmacherclub –  
Stadtteilbistro  
Graf-von-Galen-Straße 3  
(Eingang Willi-Graf-Forum)  
65197 Wiesbaden  
Beratungen und Buchungen:  
Tel. 0611 72437920

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 08:00 – 12:00 Uhr  
und 14:00 – 18:00 Uhr  
E-Mail: info@klarenthal.org  
Buchungen und Anfragen  
über unser Kontaktformular  
[www.klarenthal.org](http://www.klarenthal.org)

## **Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.**

Haus der Vereine  
Turmstraße 11  
65205 Wiesb.-Nordenstadt  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr  
Do, 16:00 – 18:00 Uhr  
Tel. 06122 12918  
Fax 06122 76113  
E-Mail: info@VBW-ned.de  
Anmeldung: anmeldung@vbw-ned.de

[www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de)

## Volkshochschule AKK

Zehnthofstr. 41 (Bürgerhaus)  
55252 Mainz-Kastel  
Tel. 06134 729300  
Fax 06134 62524  
Geschäftszeiten:  
Mo, 15:00 – 18:00 Uhr  
Di – Do, 09:00 – 12:00 Uhr  
E-Mail: info@vhs-akk.de  
www.vhs-akk.de

## Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Erich-Kästner-Str.  
65232 Taunusstein  
Tel. 06128 9277-0  
Fax 06128 927735  
E-Mail: info@vhs-rtk.de  
www.vhs-rtk.de

## Volkshochschule Schierstein e.V.

Karl-Lehr-Str. 6  
65201 Wiesbaden  
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo, Di, Mi, Do, 10:00 – 12:00 Uhr  
Ansprechpartnerin: Laura Hafner  
Tel. 0611 29711  
Fax 0611 5324804  
E-Mail: info@vhs-schierstein.de  
www.vhs-schierstein.de

## ZAPV GmbH Zentrum für ambulante Palliativversorgung

Langenbeckstraße 9  
65189 Wiesbaden  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr  
Tel. 0611 44754470  
Fax 0611 44754471  
E-Mail: info@zapv.de

## ■ STICHWORT-REGISTER

### ► A

Acrylmalerei 39f.  
Aktuelle Themen 10f.  
Apps 43ff.  
Aquarellmalerei 39f.

### ► B

Besuchshundediens 10  
Besuchskreis 66  
Bridge 66  
Bürgerengagement 8ff.

### ► C

Callanetics 53  
Computer 42f.  
Chinesisch 27

### ► D

Demenz 10, 50,  
Digitaler Nachlass 19, 46

### ► E

EDV 42ff.  
Ehrenamt 8ff.  
Englisch 22ff.  
Entspannung 51f.  
Erbrecht 19  
Erste Hilfe 48  
Erzählcafé 15

### ► F

Fahrten 28f.  
Feldenkreis 52  
Feste 66f.  
Finanzen 20  
Fitness 56ff.  
Förderverein 21  
Französisch 24f.  
Frauen 20, 30, 58f., 66  
reiwillingendienst 12

### ► G

Garten 47f.  
Gedächtnistraining 48f., 61  
Gehen 62  
Geldanlage 19f.  
Geschichte 14ff.  
Geselligkeit 65f.  
Gesprächskreis 15, 33, 66  
Gesundheit 47ff.  
Gott 16, 30, 32  
Gruppen 65f.  
Gymnastik 56ff.

### ► H

Henkell 31  
Hochschulen 69  
Hospizv 12  
Hospizbegleitung v10

### ► I

Internet 43ff.  
Italienisch 25f.  
Immobilien 20

### ► J

Joggen v62

### ► K

Kabarett 38  
KI (Künstliche Intelligenz) 42  
Kommunikation 10  
Konzert 35f.  
Kräuterwandern 49  
Kultur 28ff.  
Kunst 31ff.  
Kunsthandwerk 40f.

### ► L

Landesbibliothek 31  
Laufen 62  
Leitbild 6  
Literatur 16f., 33ff.

### ► M

Malen 38ff.  
Make up 52  
Mobilitätstraining 57  
Musik 35f., 66f.  
Musikunterricht 37

### ► N

Nachhaltigkeit 14, 20, 47f., 65  
Netzwerk55plus 6f.  
Nordic Walking 61

### ► P

Patenschaft 9  
Philosophie 14, 17  
Pilates 53  
Politik 15  
Populismus 14  
Prävention (Gesundheit) 48  
Prävention (Kriminalität) 11  
Psyche 51

### ► Q

Qigong 53f.

### ► R

Recht 17ff.  
Religion 16f.

Repair-Café 65  
Rückengymnastik 59f.  
Ruhestand 8

### ► S

Schockanrufe 11  
Schreibwerkstatt 35  
Seifen 41  
Selbstgemacht 41  
Selbsthilfegruppen 67  
Selbstverteidigung 61  
Seniorenbeirat 9  
Seniorenrymnastik 57  
Seniorentanz 61  
Seniorentreffs 68  
Sicherheit 11  
Singen 36f.  
Sitztanzen 49, 61  
Skat 67  
Smartphone 43ff.  
Solaranlagen 47  
Spanisch v26f.  
Spiele 66  
Sport 56  
Sterbebegleitung 13  
Steinbildhauereiv 41  
Stricken 41  
Sturzprävention 48

### ► T

Tablet 43ff.  
Tai Chi 53f.  
Tanzen 60f.  
Theater 37  
Theologischer Salon 17  
Töpfern 41  
Trauer 11ff.  
Treff Café 66  
Treffs 68

### ► U

Universität 69

### ► V

Veranstalter 70ff.

### ► W

Waldbaden 59  
Walking 61f.  
Wandern 62ff.  
Wiesbaden 29  
Wildkräuter v49, 64

### ► Y

Yoga 54ff.

### ► Z

Zeichnen 38f.  
Zumba 60



Buslinien und Haltestellen sind **rot** gesetzt.

vhs, Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5  
**5, 8, 15, 18, 38, 49** **Willy-Brandt-Allee, vhs**

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42  
**4, 14, 38, 47** **Nussbaumstraße**

Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstr. 2  
**16, 27, 33** **Hasengartenstraße  
(Südfriedhof)**

Altenwohnanlage, Meißener Str. 13, Bierstadt  
**17, 24** **Weimarer Straße**

Anthroposophische Gesellschaft, Albert-Schweitzer-Allee 40  
**14** **Nansenstraße**

Brüder-Grimm-Schule, Kostheim, Schiersteiner Straße 34  
**33** **Hallgarter Straße**

Bürgerhaus Sonnenberg, König-Adolf-Straße 6  
**2, 16, 18** **Hofgartenplatz**

Comeniuschule, Schaperstraße 23  
**6** **Ruhbergstraße**

Erich-Kästner-Schule, Zehntenhofstr. 20,  
 Wiesbaden-Schierstein  
**5, 9** **Neckarstraße**  
**5** **Friedhof Schierstein**  
**5, 9** **Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße**

Evangelische Stadtakademie Wiesbaden und Evangelische  
 Familienbildungsstätte, Schlossplatz 4  
**1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 45 – 48**  
**Dern'sches Gelände/Friedrichstraße/Wilhelmstraße**

Evangelisches Gemeindehaus Biebrich, Elise-Kirchner-Str. 15  
**4, 14, 38, 39** **Robert-Krekel-Anlage**

Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnisgemein-  
 de, Bunsenstraße 23  
**3, 39** **Bunsenstraße**

Evangelisches Gemeindezentrum Klarenthal,  
 Graf-von-Galen-Straße 32  
**14, 17** **Geschwister-Scholl-Straße**

Ev. Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15  
**4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47** **Carl-von-Linde-Straße**

Evangelische Petrusgemeinde Erbenheim, Am Hochfeld 9  
**5** **Spandauer Straße**

EVIM Reha-Werkstatt, Im Rad 18  
**4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47** **Carl-von-Linde-Straße**  
**4, 17, 23, 24, 27, 45, 47** **Kleinfeldchen**

Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11  
**17, 18, 21–24** **Blumenstraße**

Gemeindehaus St. Peter und Paul, Alfred-Schumann-Str. 29  
**5 – 9** **Rathaus Schierstein/  
18, 23, 45, 47** **Reichsapfelstraße oder Zeilstraße,**

Gemeinschaftshaus, Bierstadt, Biegerstraße 17  
**17, 23, 24, 37** **Poststraße**

Gemeindezentrum, Nordenstadt, Hessenring 46  
**15, 43, 46** **Horchheimer Straße**  
**15, 17, 43, 46, 48** **Stolberger Straße**

Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule, Geschwister-  
 Scholl-Str. 10  
**14, 17** **Geschwister-Scholl-Straße**

KirchenFenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6  
**2 – 6, 14 – 18, 22 – 24, 27, 28, 30, 33, 34, 45, 47, 48**  
**Schwalbacher Straße**

Haus der Heimat, Friedrichstraße 35  
**1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48**  
**Kirchgasse/Luisenplatz  
oder Dern'sches Gelände**

Haus der Vereine, Nordenstadt, Turmstraße 11  
**15, 43, 46** **Horchheimer Straße**  
**15, 17, 43, 46** **Stolberger Straße**

Hochschule RheinMain, Bertramstraße 27  
**2, 4, 5, 14, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48**  
**Bismarckring/Bleichstraße**

Hospizverein Auxilium e.V., Friedrichstraße 26  
**1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48**  
**Kirchgasse/Luisenplatz  
oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände**

LAB-Gemeinschaft-Wiesbaden, Karlstraße 27  
**3, 6, 16, 22, 28, 33, 34** **Adelheidstraße**

Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2  
**1, 4, 8, 14, 27, 30, 45 – 47** **Rheinstraße/  
Rhein-Main-Hallen**

Nachbarschaftshaus, Rathausstr. 10  
**3, 4, 9, 14, 38, 39** Rheinufer, Adolf-Todt-Straße

Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 24 I  
**23, 24** Märchenland

Piushaus, Gutenbergstraße 6  
**4, 14, 38** Fischerstraße

Pfarrsaal St. Andreas, Assmannshäuser Straße 1 I  
**4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47** Loreleiring

Pluspunkt – der Treff nicht nur für Ältere / Ev. Paulusge-  
meinde Erbenheim, Lilienthalstraße 15  
**5, 15** Wandersmannstraße

Rathaus Schierstein, Karl-Lehr-Str. 6  
**5, 9, 14, 170, 171** Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße

RoncalliHaus, Friedrichstr. 26–28  
**1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 30, 45, 46, 48**  
Kirchgasse/Luisenplatz  
oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände

Rudolf-Dietz-Schule, Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 10  
**16, 20, 21, 22** Fondetter Straße

Saal der ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-  
Straße 83  
**8** Humperdinckstraße

Stadtarchiv, Im Rad 42  
**4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47** Carl-v-Linde-Straße  
**4, 17, 23, 24, 27, 45, 47** Kleinfeldchen

Stadtteilbistro Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 3  
**14, 17** Klosterweg

Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34-36  
**14, 17** Geschwister-Scholl-Straße

Salon Liesel, Goerdelerstraße 47  
**14, 17** Klosterweg

St. Birgid-Kirche Bierstadt  
**17, 23, 24, 37** Poststraße

St. Bonifatius-Kirchort Hl. Familie, Lessingstraße 19  
**5, 15, 48** Langenbeckplatz/St.-Josefs-Hospital

Theodor-Fliedner-Schule, Bierstadt, Biegerstraße 15  
**17, 23, 24, 37** Poststraße

Treffpunkt aktiv Martin-Hörner-Zentrum, Straße der  
Republik 17, Galatea-Anlagen-Biebrich  
**4, 14, 38, 39** Robert-Krekel-Anlage

Treffpunkt aktiv Adlerstraße, Adlerstraße 19  
**6** Adlerstraße

vbw Bierstadt, Venatorstraße 10  
(ehemalige Robert-Koch-Schule)  
**23, 24, 37** Venatorstraße

Wilhelm-Leuschner-Schule, Mainz-Kostheim, Steinern Str. 20  
**56** Steinern Straße/Wilhelm-Leuschner-Schule  
**28, 56, 57** Paulusplatz

Stand Regelverkehrsangebot: August 2021

## Datenschutzbestimmungen

Für die im Rahmen einer Anmeldung oder Kontaktaufnahme zu den Veranstalterinnen und Veranstaltern erhobenen Daten gelten die jeweils eigene Datenschutzbestimmungen der Organisationen, die sie dort auf deren Internetseiten oder in den Programmen einsehen können.

## Impressum

Das Programm 1–2024 gilt im Zeitraum von Januar bis Juli 2024.

### Koordination und Redaktion:

Angelika Schmidt, Miriam König, Hartmut Boger

**Titelgestaltung:** Andrea Salisch, vhs wiesbaden

### Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH

**Layout:** Birgit Letsch

**Druck:** RHEINPFALZ Verlag und Druckerei GmbH & Co. KG

**Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e.V.**

**Direktorin der vhs Wiesbaden:** Dr. Stephanie Dreyfürst

**Akademie für Ältere**

**vhs Wiesbaden**

**Alcide-de-Gasperi-Straße 4  
65197 Wiesbaden**

## Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen

Die Abteilung Altenarbeit bietet ein ganzjähriges Freizeit- und Kulturprogramm für Menschen ab 55 Jahren an.

### Das Programm besteht aus

- Tagesausflügen mit Besichtigungen
- vielfältigen Bildungs-, Kultur- und Freizeitangeboten
- Aktivitäten, wie Wanderungen, Tanzen, Sport und vielem mehr

### Kontakt und Informationen:

Telefon: 0611 31-2694

E-Mail: [freizeit-kultur@wiesbaden.de](mailto:freizeit-kultur@wiesbaden.de)

Die Programme liegen unter anderem im Rathaus, den Seniorentreffs und den Ortsverwaltungen aus.

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de), Stichwort Freizeit- und Kulturprogramm.

## Treffpunkte aktiv Seniorentreffs der Abteilung Altenarbeit

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte der Begegnung und aktiven Freizeitgestaltung für ältere Menschen in Wiesbaden. Sie unterstützen dabei, lange aktiv und sozial eingebunden zu sein. Die Abteilung Altenarbeit unterhält aktuell 14 Einrichtungen in unterschiedlichen Stadtteilen und Vororten.

### Auszüge aus dem Programm:

- Kaffeeklatsch und Festlichkeiten im Jahreskreis
- Tanz und Wanderungen
- Museumsbesuche und Ausflüge
- Internetcafé und Informationsveranstaltungen

### Weiterführende Informationen zu den einzelnen Seniorentreffs und dem Programm:

Telefon: 0611 31-3834

E-Mail: [treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de](mailto:treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de)

## Ihr Demenz-Netzwerk in Wiesbaden

Im Forum Demenz Wiesbaden engagieren sich mehr als 30 Dienste und Einrichtungen der Altenhilfe und des Gesundheitswesens. Sie bieten Beratung, ambulante, teil- und vollstationäre Hilfen sowie Unterstützung, Diagnostik und Behandlung.

### Weiterführende Informationen erhalten Sie:

Amt für Soziale Arbeit

Geschäftsstelle des Forum Demenz

Konradinallee 11

65189 Wiesbaden

Telefon: 0611 31-4676

E-Mail: [forum.demenz@wiesbaden.de](mailto:forum.demenz@wiesbaden.de)

[www.forum-demenz-wiesbaden.de](http://www.forum-demenz-wiesbaden.de)

## Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter

### - Beratung, Hilfen, Angebote -

Der Informationsbedarf im Zusammenhang mit dem Älterwerden wird von den Wiesbadener Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter abgedeckt. Ziel der Arbeit ist die Unterstützung selbständiger und selbstbestimmter Lebensführung älterer Menschen, gerade auch im Falle von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Die Beratungsstellen können sowohl von den älteren Menschen direkt als auch von ihren Familienangehörigen, Nachbarn, sozialen Diensten oder anderen Einrichtungen in Anspruch genommen werden. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt bei Bedarf zu Hause.

### Informationen zu den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter:

Telefon: 0611 31-3487

E-Mail: [beratung-im-alter@wiesbaden.de](mailto:beratung-im-alter@wiesbaden.de)



[www.seniorennet.de/wiesbaden](http://www.seniorennet.de/wiesbaden)





**EVIM | Freiwilliges Engagement**

# Talente mit Herz gesucht

Theaterfan, Pedalritter, Motorradprofi, Hundeliebhaberin, Hobbygärtnerin – und was bist Du? Schenke anderen Menschen Zeit mit dem, was Dir am meisten Spaß macht!

## **EVIM Freiwilliges Engagement**

Kaiser-Friedrich-Ring 88  
65185 Wiesbaden  
[www.evim-engagiert.de](http://www.evim-engagiert.de)  
Telefon: 0611 172 170 10



**EVIM**

*Wir sind da, wo Menschen uns brauchen*