

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



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 · 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. 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

Sie finden uns im Internet unter 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

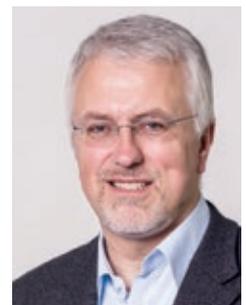


Foto © Heinz Porten

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)

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

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



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
Vorfreude 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

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

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

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

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

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

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.

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

E-Mail: 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

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
Details zur Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung finden Sie auch auf unserer Homepage 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-Besuchshundediens – 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

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-aeltere-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

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Letzte Hilfe Kurs – Das kleine I x I 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

Anmeldung: Tel. 0611 9889 0

VHS AKK (Amöneburg/Kastel/Kostheim) – www.vhs-akk.de

Anmeldung/Infos: Tel. 06134 7293 00

Kirchenfenster Schwalbe6

Anmeldung/Infos: Tel. 0611 1409 740

Nachbarschaftshaus Biebrich

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

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 1x monatlich nachmittags statt.

Information und Anmeldung:

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

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-
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, 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

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

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

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?

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) 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

Genau mein Ding!

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

„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

■ 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 NEDwww.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 Vorkenntnisse (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

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 seidl. 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 seidl. 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 seidl. 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 seitlich 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

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: I2423007

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: I2430100

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: I2423006

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: I2423010

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: I2422000

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

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 Stilleben 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 Loriot-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 Diözesan- museum 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 Diözesan-
museum Mainz

Ort: Bischöfliches Dom- und Diözesan-
museum, 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 Eyafjördur. 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-
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 und
www.deutschesaerztheater.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 (Ärztechor), Prof. Michael Schmidt (Ärztechor), 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

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: 12462300

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 Aufbautechiken 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

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

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: I2471 I

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: 241-70001 N

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.

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

Kursnummer: I2480001

Termin: Mi, 17.01.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: I2480002

Termin: Mi, 07.02.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: I2480003

Termin: Mi, 06.03.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: I2480004

Termin: Mi, 08.05.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: I2480005

Termin: Mi, 05.06.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: I2480006

Termin: Mi, 03.07.2024,
14:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel 0611/29711,
E-Mail: info@vhs-schierstein.de,
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

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,
Karlst. 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,
Karlst. 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

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/136660-Altenhilfe>

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.

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

■ 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 Entspannungsübungen 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, Karlstr. 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

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 verkrampten 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

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 Henckellpark, 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



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

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

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 oder Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de.

Homepage:
www.zww.uni-mainz.de/50plus.php /
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

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

Zentraler Kontakt:
Hochschule RheinMain
LehrLernZentrum | iwib
Yvonne Alt,

Tel. 0611 9495-3168

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

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

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

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

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
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 Kohlhöfer
Tel. 0611 17453604
E-Mail: fachberatungdemenz@dwwi.de
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

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: christopherschmitt@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

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

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

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertanus 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

KirchenFenster „Schwalbe 6“

Evangelische Serviceeinrichtung, 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

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

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

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@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Freudenbergstraße 241
65201 Wiesbaden
E-Mail: info@naturfreunde-in-wiesbaden.de

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@wiesbaden.de

Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.

Hellmundstr. 25
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 520724
verwaltung@eintracht-wiesbaden.de

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

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

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

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.
Feldenkrais 52
Feste 66f.
Finanzen 20
Fitness 56ff.
Förderverein 21
Französisch 24f.
Frauen 20, 30, 58f., 66
reiwilligendienst 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

Die Programme liegen unter anderem im Rathaus, den Seniorentreffs und den Ortsverwaltungen aus.

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter 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

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

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



[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
Telefon: 0611 172 170 10



EVIM

Wir sind da, wo Menschen uns brauchen