



## Newsletter Juni 2026

---

### Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Wiesbaden

Der Sommer ist da und auch das neue Programmheft der vhs Wiesbaden ist schon (fast) da, das Titelbild winkt Ihnen weiter unten zumindest schon einmal aus seiner Verpackung zu. Aber auch im laufenden Semester haben wir noch großartige Kursangebote für Sie: Gleich in der ersten Juni-Woche informiert die der Osteuropa-Historiker Ignaz Lozo entspannt vor dem Feiertag über "Putins Legende vom gebrochenen Versprechen". Und was steht für den Rest des Juni an? Schnuppeln Sie sich glücklich mit der Reste-Küche, besuchen Sie einen Theaterworkshop, holen Sie sich Hilfe für die nächste Bewerbung oder besuchen Sie einen Sommer-Sprachkurs. Und wenn Ihnen oder Ihren Kinder der Sinn eher nach Bewegung steht, lassen Sie Ihre Synapsen Samba tanzen und melden Sie die Kids zum Steptanz-Kurs an!

**Viel Spaß mit den Kursangeboten im Juni wünscht**  
Ihre vhs Wiesbaden

---

## Inhalt

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



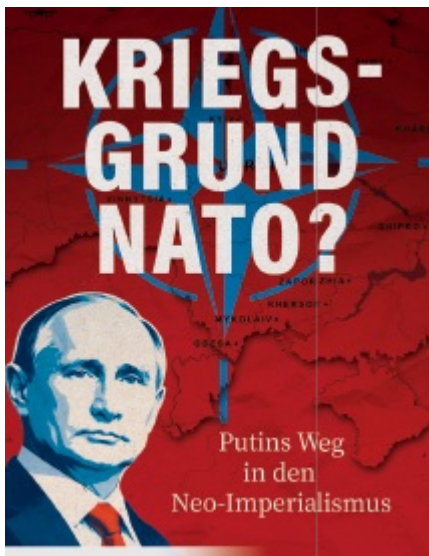
**vhs Wiesbaden aktuell**

---

**Das neue Programmheft kommt im Juni!**

## Die NATO-Osterweiterung.

### Putins Legende vom gebrochenen Versprechen



**Mo 01.06.2026, 18:30 Uhr - G11260**

Der renommierte Osteuropa-Historiker und Gorbatschow-Biograf Ignaz Lozo gibt Einblicke in die komplexen historischen und politischen Zusammenhänge von 1990 bis in die heutige Zeit, die oft vereinfacht dargestellt werden. In seinem Vortrag beleuchtet Lozo die Hintergründe des Vorwurfs, der Westen habe Russland durch die Nato-Osterweiterung getäuscht, und analysiert die Rolle dieses Mythos in der aktuellen russischen Politik. Die Veranstaltung soll aufschlussreiche Perspektiven auf ein Thema eröffnen, das die geopolitische Lage Europas maßgeblich beeinflusst hat und das von Putin als Vorwand zur Legitimierung eines völkerrechtswidrigen Angriffskriegs genutzt wurde.

[Zur Veranstaltung](#)



## Politik und Gesellschaft

Restlos Glücklich - Tipps und Tricks für die Resteküche

**Sa 06.06.2026, 10:00 Uhr - G12500**

Eintopf verbindet Menschen und die gemeinsame Herstellung um oder in der Villa Schnitzler mit Bio-Gemüse fördert den harmonischen Austausch miteinander.

Bringen Sie gerne fest verschließbare Frischhaltedosen oder Gläser für Reste mit. Wenn Sie mögen können Sie sogar Ihr überschüssiges Gemüse beisteuern, denn die Reste-Küche ist die beste Küche!

Die engagierte und versierte Lebensmittelretterin Talley Hoban bringt gerettetes Gemüse mit und vermittelt in diesem Kurs leckere Ideen, Tipps und Tricks für die Reste-Küche.



Zum  
Kurs

## Kurse im Juni

### **Politik und Kommunikation**

Mi 10.06.2026, 18:00 Uhr - G11225

Politische Kommunikation ist allgegenwärtig und unvermeidbar, ob in Ton, Bild, Schrift - statisch oder bewegt. Vom klassischen Wahlplakat und den täglichen Presseartikeln bis hin zum modernen TikTok-Kanal, jedes Medium wird von politischen Akteur\*innen genutzt, um Botschaften zu verbreiten. Gemeinsam mit Jan Rudnik beleuchten Sie bei dieser Veranstaltung das aktuelle politische Geschehen aus der Kommunikations-Perspektive beleuchten, Hintergründe erarbeiten und Instrumente entwickeln und entdecken um diese Kommunikation kritisch analysieren und einordnen zu können. Denn klar ist: Man kann nicht nicht kommunizieren!

Zum  
Kurs

### **Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika - Online**

Di 09.06.2026, 19:30 Uhr - G11416

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Nördlich nördlich des Rio Grande seien nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Michael Hochgeschwenders Vortrag zeichnet die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nach.

Zum  
Kurs

### **Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition - Online**

Do 18.06.2026, 19:30 Uhr - G11419

Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, argumentiert Gerd Gigerenzer. Sie operiert sehr schnell und ist gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Zum  
Kurs

### **Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland - Online**

Di 23.06.2026, 19:30 Uhr - G11420

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Zum  
Kurs

### **Fermentieren - denn sauer macht lustig!**

Sa 20.06.2026, 14:00 Uhr - G12503

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

Zum  
Kurs

### **Treffpunkt Philosophie - Existenzialismus**

Do 11.06.2026, 19:00 Uhr - G14415

Existenzialismus, eine spezielle Lebensphilosophie von Kierkegaard zu Sartre.

Rainer Huthmanns Treffpunkt Philosophie bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge mit anderen auszutauschen. Die Abende haben jeweils ein Thema, zu dem es eine Einführung oder ein Thesenpapier gibt. Sie bieten aber auch Raum, über die jeweiligen Themen hinaus zu schießen.

Zum  
Kurs

## **Bücherwelt und mehr - Ein Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek**

Do 11.06.2026, 17:00 Uhr - G15700V

Lernen Sie den Standort Rheinstraße der Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain kennen. Im Rahmen einer Führung stellen wir Ihnen die Serviceangebote und die umfangreichen Bestände vor. Zudem werfen Sie einem Blick hinter die Kulissen und erfahren, wo unsere über 800.000 Bücher untergebracht sind.

[Zum  
Kurs](#)

## **Geldanlage für Berufsanfänger und jüngere Leute**

Di 02.06.2026, 18:30 Uhr - G18460

Erster Job, erstes Gehalt - endlich finanziell auf eigenen Beinen stehen. Mit den ersten selbst verdienten Euros kommen jedoch auch viele Fragen und Entscheidungen auf junge Menschen zu. Evangelos Vlastarakis informiert von der Budgetplanung über Sparmodelle bis hin zu einer sinnvollen Geldanlage und finanzieller Sicherheit im Alter.

[Zum  
Kurs](#)

## **Leben im Eigenheim oder zur Miete?**

Fr 26.06.2026, 17:00 Uhr - G18800

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

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)

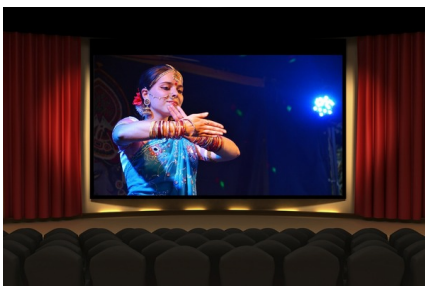


# **Kultur und Kreativität**

---

## **Theater-Workshop**

**für Anfänger und Fortgeschrittene: Szenisches Spiel**



**Sa 27.06.2026, 10:00 Uhr - G20930**

Lust auf Theater? Tauchen Sie ein in die Welt des szenischen Spiels!

In diesem Wochenend-Workshop unter der Leitung von Katrin Brettschneider erhalten Sie einen spielerischen Einstieg ins Schauspiel und erleben, wie Körperausdruck, Stimme und Präsenz zusammenwirken, um Szenen lebendig werden zu lassen. Unter Anleitung der Theaterpädagogin probieren Sie kreative Übungen, Improvisationen und kleine Szenen aus.

Der Workshop richtet sich an Erwachsene mit und ohne Theatererfahrung, die Lust auf kreative Entfaltung und Freude am gemeinsamen Spiel haben.

Zum  
Kurs

---

## Kurse im Juni

### **Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mo 01.06.2026, 15:15 Uhr - G21367

Die Aquarellmalerei bietet eine faszinierende Möglichkeit, mit Leichtigkeit und Transparenz zu arbeiten. In diesem Kurs unter der Leitung von Kurs Ute Pohl erlernen Sie grundlegende Techniken wie Nass-in-Nass, Lasuren und Lavuren und erfahren, wie Sie mit kleinen Tricks besondere Effekte erzielen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Farbenlehre, dem Aufbau eines stimmigen Bildes sowie den wichtigsten Grundlagen zu Farben, Pinseln und Papieren.

Zum  
Kurs

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

Mo 01.06.2026, 18:45 Uhr - G21637

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere und auch meditative Kunst. Wegen ihrer Bedeutung als Kunst und im Alltag gebrauchte Schriftform spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Anfänger und Fortgeschrittene befruchten sich dabei in diesem Workshop unter der Leitung von Chen-Hsiu Reschke gegenseitig.

Zum  
Kurs

### **Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi 03.06.2026, 18:30 Uhr - G21366

Die Aquarellmalerei bietet eine faszinierende Möglichkeit, mit Leichtigkeit und Transparenz zu arbeiten. In diesem Kurs unter der Leitung von Kurs Ute Pohl erlernen Sie grundlegende Techniken wie Nass-in-Nass, Lasuren und Lavuren und erfahren, wie Sie mit kleinen Tricks besondere Effekte erzielen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Farbenlehre, dem Aufbau eines stimmigen Bildes sowie den wichtigsten Grundlagen zu Farben, Pinseln und Papieren.

Zum  
Kurs

### **Steinbildhauerei - Anfänger und Fortgeschrittene**

Fr 05.06.2026, 16:00 Uhr - G23170

Die Teilnehmer erstellen in diesem Kurs unter der Leitung von Ishkhan Nazaryan eine Steinskulptur. Dabei erhalten sie Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl und erlangen Kenntnisse über die Werkzeuge und deren Handhabung.

[Zum  
Kurs](#)

### **Buchbinden Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger**

Sa 06.06.2026, 09:00 Uhr - G22114

Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen unter der Leitung von Erwin Haßdenteufel verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände. Dazu gehören auch das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.

[Zum  
Kurs](#)

### **Urban Sketching - Biebricher Schlosspark und Umgebung - Sonntags-Workshop**

So 07.06.2026, 10:00 Uhr - G21172

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. In diesem Workshop unter der Leitung von Linda Krieg schulen wir unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note

[Zum  
Kurs](#)

### **Perlenschmuck - Ketten, Ohrringe, Armbänder - selbst gemacht**

Mo 08.06.2026, 17:30 Uhr - G22086

In diesem Kurs unter der Leitung von Katrin Wolff lernen Sie, Perlenschmuck nach eigenen Ideen zu entwerfen und anzufertigen. Sie erfahren, welche Materialien und Werkzeuge sich besonders eignen, und üben verschiedene Techniken, um Halsketten, Armbänder oder Ohrringe professionell zu gestalten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Die Philosophie hinter den Gärten - Rundgang durch den Biebricher Schlosspark**

Fr 12.06.2026, 15:30 Uhr - G28650R

Bei einem Spaziergang unter der Leitung von Prof. Dr. Achim Köddermann, der neben dem Dilttheyhaus an der verwunschenen Dauerruine Moosburg beginnt, suchen wir nach einer Gartenphilosophie mit mehr als nur gestalteten Pflanzenflächen und Bäumen: Gärten sind nicht erst seit „Eden“ lebendige Kunstwerke, Orte der Ruhe, Inspiration und Rückzugsräume für die Seele, die eine Verbindung zwischen Mensch und Natur schaffen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Faszination Impressionismus - Malen wie die Meister Samstagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 13.06.2026, 10:00 Uhr - G21587

Gemeinsam werden wir ein Gemälde eines Malers wie Monet, Matisse oder van Gogh in Öl oder Aquarell interpretieren, eine eigene Version malen und dabei Schritt für Schritt die Techniken und Besonderheiten dieser Meister kennenlernen. In diesem Workshop unter der Leitung von Cecilia van Zyl-Knab erhalten Sie praktische Tipps zu Bildaufbau, Farbe und Pinseltechnik und können das Gelernte gleich umsetzen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Fotografie - Gestaltung und Technik I Wochenend-Workshop (Anfänger und Fortgeschrittene)**

Sa 13.06.2026, 10:00 Uhr - G25040

Dieser Kurs unter der Leitung von Michael Schultes ist für sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ziel ist es bessere Kenntnisse der Fotografie zu erlernen und damit auch bessere Bilder zu machen. Es werden sowohl die Kamerafunktionen, als auch die Tipps und Anregungen zur Bildgestaltung vermittelt. Auch erfahrene Hobbyfotografen können hier noch sehr viel lernen. Der Kurs ist für analoge und digitale Fotografie gemeinsam.

[Zum  
Kurs](#)

## **Malen & Zeichnen, Mixed Media & Collage in Cold Wax, Pastell u.a.**

### **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 13.06.2026, 10:00 Uhr - G21643

In diesem Workshop unter der Leitung von Rima Lahdo lädst du deine kreative Energie auf und entdeckst neue Techniken und künstlerische Möglichkeiten mit viel Spaß. Die Kursleiterin bringt eine Vielzahl an Materialien mit, darunter Druckwerkzeuge, Stencils, Gel Plate, Schwämme, Leinwandstoff, Gouachefarben, verschiedene Stifte und Farben sowie Goldwachs. Am Ende nimmst du ein einzigartiges, persönliches Kunstwerk mit nach Hause, das deine kreative Entwicklung widerspiegelt.

Zum  
Kurs

## **Lino-Cut-Print - Linolschnitt-Workshop (auf Englisch)**

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 13.06.2026, 10:00 Uhr - G22127

In this workshop led by Michael Robinson, you will be introduced to lino cut technique, with the aim of producing an A6 plate to make relief prints from. We will begin with a quick history of lino print, discussing some great examples from such renowned artists as Picasso and Escher. We will learn about the different tools, techniques and safety procedures involved.

Zum  
Kurs

## **Textiles Gestalten - Kreatives Sticken "Embroidery"**

### **für Anfänger und Stickerfahrene**

Sa 13.06.2026, 14:00 Uhr - G22231

Sticken ist eine kreative, intuitive und auch meditative Tätigkeit, bei der Sie unter der Leitung von Katrin Wolff den täglichen Stress vergessen und zur Ruhe kommen können. Das Ziel ist es, dabei kreativ tätig zu sein, sich auszutauschen mit Gleichgesinnten, ein Handwerk zu erlernen und am Kursende ein selbstgesticktes Kunstwerk mit nach Hause zu nehmen. Es geht um freies und kreatives Sticken und Gestalten als eine andere Form der Illustration und Zeichnung:

Zum  
Kurs

## **Nähmalen – Die Nähmaschine wird zum Zeichenstift**

### **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 13.06.2026, 09:30 Uhr - G22290

In diesem Kurs unter der Leitung von Ute Pohl verwandeln wir die Nähmaschine in ein kreatives Zeichenwerkzeug. Mit einem Freihandsprungfuß, abgesenktem Transporteur und etwas Mut zum Experimentieren entstehen einzigartige textile Bilder – jedes Stück ein echtes Unikat.

Zum  
Kurs

## **Handlettering & Watercolor - Workshop am Sonntag für Anfänger und Fortgeschrittene**

So 14.06.2026, 11:00 Uhr - G21615

In diesem kompakten Workshop unter der Leitung von Ingrid Langenbahn machen wir uns mit der Kunst des schönen Schreibens und der einfachen Illustration mit Aquarellfarben vertraut.. Wir erstellen individuelle Grußbotschaften, z.B. Einladungskarten, Postkarten, Lieblingssprüche und Zitate.

[Zum  
Kurs](#)

## **Archäologische Stätten in der Türkei**

Mi 17.06.2026, 19:00 Uhr - G20540

Im Vortragsabend von Mario Becker M.A. wird ein weiter Bogen gespannt: zwischen den steinzeitlichen Tempelanlagen vom Göbekli Tepe, dem hethitischen Machtzentrum Hattusa über die Königsgräber der Phryger und Lyder bei Gordion und Sardes, zu den griechischen und römischen Hinterlassenschaften entlang der Ägäisküste und in der Südtürkei. Neue Ausgrabungen in Laodikeia und Kibyra, museale Neuigkeiten aus Antalya, Sanliurfa und Troja und eine Menge Ausflugstipps werden den Teilnehmern präsentiert.

[Zum  
Kurs](#)

## **Fotografie - Gestaltung und Technik IV - Portraitfotografie mit Modell**

Sa 20.06.2026, 10:00 Uhr - G25045

Dieser Kurs unter der Leitung von Michael Schultes ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Nach einer kurzen Einführung in die Thematik Portraitfotografie mit verschiedenen Bildbeispielen wird ein Model zur Verfügung stehen, mit dem die Portraitfotografie geübt werden kann. Die Ergebnisse des ersten Tages werden gesichtet und besprochen.

[Zum  
Kurs](#)

## **Buchbinden - Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger**

Sa 20.06.2026, 09:00 Uhr - G22115

Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen unter der Leitung von Erwin Haßdenteufel verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände. Dazu gehören auch das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.

[Zum  
Kurs](#)

## **Literarisches Schreiben – von der Idee bis zum Dialog**

### **Online-Workshop**

Sa 20.06.2026, 10:00 Uhr - G20370

Wie wird aus einer vagen Idee eine tragfähige Geschichte – vielleicht sogar ein Roman? In diesem Seminar von Ulrike Krauth begleiten wir den Weg von der ersten Inspiration über Plot und Struktur bis hin zu lebendigen Figuren und dialogischer Sprache. Ausgangspunkt sind Themen, Konflikte und Genrefragen: Was erzählt meine Geschichte, und wie?

[Zum  
Kurs](#)

## **Cooler Ideen für heiße Tage - köstliche Eistee-Kreationen eiskalt genießen**

### **Seminar mit Verkostung**

Sa 20.06.2026, 15:30 Uhr - G27530

In diesem Seminar unter der Leitung von Belinda Schröder erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand leckere Eistees selbst zubereiten und dabei den Gehalt an Zucker(-alternativen) ganz individuell bestimmen können! Angefangen beim klassischen Grundrezept lernen Sie weitere Varianten und mögliche zusätzliche Bestandteile kennen - der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt.

[Zum  
Kurs](#)

## **Portrait in unterschiedlichen Techniken und Farben mit Modell für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 20.06.2026, 10:00 Uhr - G21260

Schauen Sie sich auch so gerne Menschen und Gesichter an? Immer wieder neue Kombinationen beispielsweise von Augen, Mund und Nase - ist das nicht spannend? In diesem Wochenend-Kurs unter der Leitung von Sylvia Wolf werden wir zusammen dieses Interesse im Zeichnerischen, im Beobachten und Analysieren der Grundzüge des Gesichtes und des Kopfes erweitern

[Zum  
Kurs](#)

### **Besuch bei Henkell Freixenet - "Experience Tour"**

Fr 26.06.2026, 16:00 Uhr - G27450R

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

[Zum  
Kurs](#)

### **Bogenbau - Wochenendworkshop**

Sa 27.06.2026, 10:00 Uhr - G22064

In diesem zweitägigen Kurs unter der Leitung von Michel Bombardier haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische oder Flachbögen. Drei Pfeile ergänzen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist.

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



## **Arbeit und Beruf**

---

### **Bewerbungsunterstützung**

Sie möchten sich beruflich verändern, neu orientieren oder sind aktuell auf Jobsuche? Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken sichtbar zu machen und sich erfolgreich zu bewerben.

Von der beruflichen Orientierung über die Optimierung Ihrer Bewerbungsunterlagen bis hin zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche - unsere qualifizierte Bewerbungsunterstützung begleitet Sie individuell und praxisnah.



[Zur Bewerbungsunterstützung](#)

---

## Kurse im Juni

### **Crashkurs: Mit Social Media Marketing zum Erfolg - Online**

Ab 01.06.2026, 18:00-20:15 - G54765

Steigern Sie Ihre Reichweite, gewinnen Sie neue Kunden und schaffen Sie Vertrauen auf Social Media durch psychologische Strategien, zielgerichteten Content und klare Systeme.

Anwendungen auf Instagram, TikTok und LinkedIn werden interaktiv vermittelt.

[Zum  
Kurs](#)

### **Train the Trainer - Bildungsurlaub**

Ab 08.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G56000BU

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Seminare und Veranstaltungen abwechslungsreich zu gestalten und Gruppen aktiv zu motivieren. Sie erarbeiten praxisnah Methoden zur Aktivierung sowie zum Einsatz in verschiedenen Trainingssituationen. Durch eigene Trainerrollen und Feedback stärken Sie Ihre Lehr- und Präsentationskompetenz. Ziel ist ein individuelles, praxisnahes Trainingskonzept.

[Zum  
Kurs](#)

### **Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit - Grundlagen**

Ab 12.06.2026, 17:00-21:00 Uhr - G56060

Im Berufsleben sind rhetorische und argumentative Fähigkeiten entscheidend für erfolgreiche Gespräche und Verhandlungen. Sie lernen, selbstbewusst aufzutreten, Kommunikationsmuster zu erkennen und Gespräche gezielt zu steuern.

[Zum  
Kurs](#)

### **Smalltalk & Körpersprache**

13.06.2026, 10:00-17:00 Uhr - G56011

Der erste Eindruck entsteht in wenigen Sekunden und beeinflusst berufliche Gespräche maßgeblich. Sie lernen, durch gezielten Smalltalk, bewusste Körpersprache und passende Kommunikation souverän, kompetent und sympathisch aufzutreten. Praxisnahe Übungen helfen Ihnen, Gespräche sicher zu beginnen, Vertrauen aufzubauen und in unterschiedlichen Situationen authentisch zu wirken.

[Zum  
Kurs](#)

### **Zukunftsfähig Führen - Bildungsurlaub**

Ab 15.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G50740BU

Führungskräfte stehen vor komplexen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt praxisnah wichtige Führungs- und Kommunikationskompetenzen. Sie stärken Ihre Rolle sowie Feedback- und Konfliktfähigkeit. Ziel ist mehr Sicherheit und Wirksamkeit als Führungskraft.

[Zum  
Kurs](#)

### **PC Einführung: Ordnung auf dem PC und Umgang mit dem Internet**

Ab 16.06.2026, 14:00-17:00 Uhr - G53510A

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre PC-Grundkenntnisse. Sie lernen, Dateien sinnvoll zu speichern und zu organisieren, Ordnerstrukturen anzulegen sowie verschiedene Speichermedien zu nutzen. Themen wie Internetrecherche, Browser, Online-Banking, soziale Netzwerke und Sicherheit im Netz ergänzen den Kurs.

[Zum  
Kurs](#)

### **Finde mit Elementen der Positiven Psychologie zu mehr Arbeitszufriedenheit - Online**

17.06.2026, 18:00-20:15 Uhr - G50866

Die Positive Psychologie zeigt uns, wie Zufriedenheit, Erfolg und sinnvolle Beziehungen den Arbeitsalltag bereichern können. In diesem Onlinekurs lernen Sie, positive Emotionen gezielt einzusetzen, eigene Stärken zu nutzen und Arbeit selbstbestimmt zu gestalten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Flipcharts einprägsam gestalten**

20.06.2026, 09:00-17:00 Uhr - G56010

In diesem Seminar lernen Sie, Informationen auf dem Flipchart verständlich, kreativ und wirkungsvoll darzustellen. Sie üben den Einsatz von Schrift, Farben, Symbolen und Figuren, um Aufmerksamkeit und Erinnerungswert zu steigern. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Techniken sowie digitalen Hilfsmitteln und KI lebendige Präsentationen gestalten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Ich bin noch nicht fertig – Frauenpower 55+**

20.06.2026, 10:00-16:00 Uhr - G56021

Dieses Seminar bietet Frauen ab ca. 55 Jahren Raum für persönliche Reflexion, Austausch und neue Perspektiven. Mit kreativen Methoden, biografischen Impulsen und Achtsamkeitsübungen beschäftigen Sie sich mit Rollenwandel, Selbstfürsorge, eigenen Stärken und Zukunftsvisionen. Ziel ist es, gestärkt, klar und mit neuer Lebensfreude in die nächste Lebensphase zu starten.

[Zum  
Kurs](#)

### **In Balance bleiben – Ressourcen und Resilienz in Alltag und Beruf**

20.06.2026, 13:30-17:30 Uhr - G56069

Entdecken Sie in diesem Workshop Ihre persönlichen Kraftquellen und stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht. Mithilfe psychologischer Impulse, kreativer Methoden, Körperübungen und Gruppenaustausch reflektieren Sie den Umgang mit Belastungen und entwickeln Strategien für mehr Resilienz und Wohlbefinden.

[Zum  
Kurs](#)

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg -Bildungsurlaub**

Ab 22.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G56051BU

Der Bildungsurlaub vermittelt die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und überträgt diese praxisnah auf Berufs- und Alltagssituationen. Ziel ist eine bessere Kommunikation, mehr Selbstverantwortung und der konstruktive Umgang mit Konflikten.

[Zum  
Kurs](#)

### **MS Office Aufbau -Bildungsurlaub**

Ab 22.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G52852BU

Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnah die Grundlagen von MS Office mit Word, Excel und PowerPoint. Sie lernen Formatierung, Tabellen, Funktionen, Auswertungen sowie die Erstellung professioneller Präsentationen. Ziel ist ein sicherer und effizienter Umgang mit den Office-Programmen im Berufsalltag.

[Zum  
Kurs](#)

### **Social Media-Contentproduktion mit und ohne KI - Online Bildungsurlaub**

Ab 22.06.2026, 10:00-17:00 Uhr - G54759BU

Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnah den professionellen Einsatz von Social Media für die Unternehmenskommunikation. Sie lernen Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok, X, Xing und LinkedIn kennen und entwickeln Inhalte sowie eine Content-Strategie inklusive SEO-Grundlagen. Ergänzend werden Foto- und Videobearbeitung sowie der Einsatz von KI zur Automatisierung behandelt.

[Zum  
Kurs](#)

### Grundlagen Personalcontrolling

26.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G51460A

Teilnehmende dieses Kurses erhalten eine Einführung in die Aufgaben und Werkzeuge des Personalcontrollings sowie in dessen Bedeutung für die strategische Personalplanung und -steuerung. Der Kurs behandelt Methoden zur Messung und Analyse von Personalstrukturen, -kosten und -leistungen. Zudem wird die Nutzung von Kennzahlen zur Unterstützung von Entscheidungsprozessen im Personalmanagement erläutert.

[Zum  
Kurs](#)

### Lunch & Learn: Stresskompetenz 4.0 - **online**

30.06.2026, 12:00-12:45 Uhr - H50045A

Die Arbeitswelt verändert sich rasant: Digitalisierung, KI und hybride Zusammenarbeit stellen neue Anforderungen an Konzentration, Selbstorganisation und den Umgang mit Stress. In diesem kompakten Lunch-&-Learn Format erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in typische Belastungsfaktoren der modernen Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf Wahrnehmung und Gesundheit.

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



## Gesundheit und Natur

---

Besonderer Tipp für die Feriengestaltung :-)

**STEPTANZ FÜR RHYTHM-KIDS**  
**FERIENKURS**  
**Die Füße als Musikinstrument**

**29.06. - 03.07.2026, 10:00 - 12:30 Uhr H93660**

**Mit den Füßen Musik machen -  
darum geht es beim Steptanz!**

**Mit coolen Rhythmen lernen  
wir, ein tanzendes Schlagzeug  
zu werden.**

**Der Kurs ist geeignet für Kinder von 8 bis 12 Jahren**



[Zum  
Kurs](#)

---

## Kurse im Juni und Ferienkurse

### **5-Tage-Fasten für Gesunde**

nach der Methode von Buchinger / Dr. Lützner

10.06.2026, 18:30 Uhr – G31010

Dieser Kurs bietet eine umfassende Anleitung und persönliche Begleitung für das Fasten zu Hause. Sie wollten schon immer mal eine Fastenwoche ausprobieren und dabei kompetent angeleitet werden? Dann sind Sie gerne mit dabei, gemeinsam geht es leichter!

[Zum  
Kurs](#)

### **Yogilates Workshop - Für einen gesunden Rücken**

13.06.2026, 09:30 Uhr – G36000

In diesem Intensiv-Workshop erlernen wir die Grundlagen aus Yoga und Pilates – eine kraftvolle Kombination für bessere Haltung, mehr Stabilität und einen gesunden Rücken.

[Zum  
Kurs](#)

### **Hairstyling: Locken-Wellen-glatte Strähnen**

14.06.2026, 09:00 Uhr – G32050

Entdecken Sie den Style, der zu Ihnen passt. Lernen Sie einfache Techniken für den perfekten Look kennen und probieren sie gleich aus. Mit vielen Tipps und Tricks.

Zum  
Kurs

### **Sportschiffahrt - Tag der offenen Tür**

14.06.2026, 16:00 Uhr – G36910

Wassersport entdecken – Erfahren Sie alles rund um Sportbootführerscheine und lernen Sie Ausbilder sowie Boote kennen. Segeljolle und Motorboot können sie ausprobieren. Hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen, Navigation und Sprechfunk aus erster Hand.

Zum  
Kurs

### **Fit in den Tag**

29.06.2026, 09:45 Uhr – H36462

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining bietet einen energiegeladenen Start in den Tag und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Mit Kräftigung, Mobilisations- und Koordinationsübungen wird der gesamte Körper aktiviert, die Muskulatur gestärkt und der Kreislauf in Schwung gebracht.

Zum  
Kurs

### **Zumba® Gold**

29.06.2026, 11:00 Uhr – H36572

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.

Zum  
Kurs

### **Zumba® Fitness**

29.06.2026, 20:00 Uhr – H36512

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Zum  
Kurs

### **Rundum Fitness am Abend**

30.06.2026, 17:30 Uhr – H36452

Ein Kombi-Training für mehr Fitness und Mobilität/Flexibilität. Wir trainieren den ganzen Körper, inklusive Core- und Faszientraining sowie Dehnungsübungen. Gleichzeitig steigern wir unsere Kondition.

[Zum  
Kurs](#)

### **Yoga für eine starke Körpermitte**

30.06.2026, 18:00 Uhr – H35882

Unser Körper vollbringt jeden Tag Großartiges und trägt uns durch den Tag mit allem, was wir tun und erleben. In diesem Kurs wollen wir durch eine abwechslungsreiche Kombination an Yogaübungen den Fokus vor allem auf die Kräftigung aber auch die Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur legen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Yin Yoga - Ein Reset für das Nervensystem**

30.06.2026, 19:00 Uhr – H35862

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil, bei dem der Fokus auf Dehnübungen und der tiefen Entspannung liegt. Durch das etwas längere Halten der einzelnen Positionen können sich die Muskeln und Faszien tief entspannen – und somit auch zu einer Beruhigung des Körpers und des Nervensystems beitragen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Rückenfit mit Core-Training**

01.07.2026, 09:30 Uhr – H36297

Mit sanften Übungen stärken wir den Rücken, kräftigen zugleich die Körpermitte als wichtiges Gegengewicht zur Rückenmuskulatur und bringen uns zurück in die Balance.

[Zum  
Kurs](#)

### **Starke Mitte - Beckenboden, Hüfte & Co stärken**

01.07.2026, 17:30 Uhr – H36232

Für Frauen, die ihre Körpermitte kräftigen und ihr inneres Gleichgewicht finden möchten! In diesem 75-minütigen Kurs geht es um gezielte Faszien-Yoga-Übungen, Asanas und Balance-Training – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers.

[Zum  
Kurs](#)

### **Muskelerhalt und -aufbau (auch für fitte Ältere)**

02.07.2026, 11:15 Uhr – H36242

Durch verschiedene Krankheiten oder im Alter verliert der Körper (natürlicherweise) an Muskelmasse. Durch gezielte Übungen trainieren und dehnen wir in diesem Kurs den ganzen Körper. Dies kann dazu beitragen, den Abbau-Prozess zu verlangsamen sowie Muskeln zu erhalten oder sogar wieder aufzubauen

[Zum  
Kurs](#)

### **Zirkeltraining - Power Zirkel Sommer Spezial**

02.07.2026, 18:00 Uhr – H36432

Outdoor-Power erleben - Entfliehen Sie dem Alltag und erleben Sie ein unkonventionelles, abwechslungsreiches Ganzkörper-Training an der frischen Luft im Schlosspark Biebrich.

[Zum  
Kurs](#)

### **Fit mit Boxtraining - Power Punch Sommer Spezial**

02.07.2026, 19:00 Uhr – H36722

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Outdoor-Workout im Schlosspark Biebrich. Mit effektivem Boxtraining stärken Sie jede Muskelgruppe, verbessern Schnellkraft und Kraftausdauer und gewinnen spürbar an Selbstbewusstsein.

[Zum  
Kurs](#)

### **Pilates**

04.07.2026, 11:00 Uhr – G36302

Pilates kombiniert fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und aktiviert die Tiefenmuskulatur – für mehr Stabilität, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



# Fremdsprachen

---

# Unser neues Programmheft ist bald im Anflug

Auch wenn unser neues Semester erst im September startet, lohnt sich schon jetzt ein Blick in unser Fremdsprachenangebot. Mitte Juni erscheint unser neues Programmheft inklusive Magazin. Darin erwarten Sie nicht nur zahlreiche neue Kursangebote für das kommende Semester, sondern auch spannende Einblicke aus dem Programmbereich Fremdsprachen. Freuen Sie sich auf interessante Artikel sowie ein inspirierendes Interview zum Firmenkurs Deutsche Gebärdensprache.

Und in einigen unserer Sommer-Sprachkurse sind aktuell noch Plätze verfügbar. Die Leichtigkeit des Sommers lädt ein zum leichten Lernen – ganz entspannt, mit Freude und ohne großen Aufwand, aber mit nachhaltigem Effekt.



[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

---

## Sommerkurse - jetzt noch Plätze sichern

### **Sommerkurs: Französisch A1 - Sommer in Frankreich**

Mi., 01.07.2026, 18:15 Uhr - H408-200

Sie haben noch keine Vorkenntnisse im Französischen und spielen mit dem Gedanken, Französisch für die nächste Reise zu lernen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre erhalten Sie einen lebendigen Einstieg in die französische Sprache.

Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Redewendungen und typische Reisesituationen – vom Bestellen im Café über das Einkaufen auf dem Markt bis hin zur einfachen Unterhaltung im Urlaub.

So gewinnen Sie Sicherheit für Ihre nächste Reise nach Frankreich.

Vive les vacances!

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs: Französisch A2/B1 - Frankreichs Lebensart und Kultur - Konversationskurs**

Do., 16.07.2026, 10:00 Uhr - H408-450

Möchten Sie sich in einer entspannten Atmosphäre auf Französisch unterhalten und dabei spannende Details über Städte, Schlösser und die französische Lebensart erfahren?

Auch die französische Gastronomie wird als wichtiger Teil der Kultur thematisiert. Wir besprechen typische Gerichte, Rezepte und kulinarische Traditionen.

Präsentationen und aktuelle Presseberichte liefern Ihnen lebendige Informationen. Sie erhalten am Ende jedes Kurstages ein Handout. Französische Musik wird uns dabei stets begleiten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs Japanisch A2 Auffrischung (Teil 3) -Online**

Mo., 29.06.2026, 19:00 Uhr - H410-400

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie die Grammatik der Japanisch-Grundstufe 1.

Behandelt werden grundlegende Formen wie die V-te-Form, V-nai-Form, V-ta-Form sowie die Wörterbuchform der Verben.

Zudem wird das Leseverständnis anhand von Texten zu Themen wie Alltagssituationen, Erfahrungen und Fähigkeiten erweitert und gefördert.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs: Koreanisch A1 kompakt: Austausch, Studium & Beruf**

Mo., 20.07.2026, 17:00 Uhr - H435-200

Dieser Kurs vermittelt grundlegende koreanische Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 für typische Alltagssituationen in Korea. Voraussetzung ist die Fähigkeit, Hangeul zu lesen und zu schreiben.

Die Teilnehmenden erwerben und festigen praxisnahe Redemittel und Wortschatz, um sich in alltäglichen Kommunikationssituationen verständigen zu können, z. B. im Zusammenhang mit Wohnen, Einkaufen, der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie bei einfachen Dienstleistungen. Ergänzend werden sprachlich relevante Aspekte des koreanischen Alltags vorgestellt.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre mündlichen und schriftlichen Grundlagen des Koreanischen erweitern und sicher im alltäglichen Sprachgebrauch anwenden möchten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs Russisch A1/A2 Vertiefung und leichte Konversation**

Mo., 29.06.2026, 18:00 Uhr - H419-250

In diesem Kurs wird die Grammatik von A1 bis A2 wiederholt, der Wortschatz aufgefrischt und erweitert. Sie trainieren das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen.

Sie können Ihren Grundwortschatz zu den Alltags-Themen aufbauen und Ihre Sprachlichen Strukturen vertiefen. Zahlreiche Übungen festigen die Grammatik, Ihre Sprachkompetenz sowie das Hör- und Leseverständnis. Das Sprechen wird im Mittelpunkt dieses Kurses stehen. Die muttersprachliche Dozentin vermittelt Ihnen auch kulturelles Wissen über das Land und Leute.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs: Spanisch A1 kompakt für die Reise**

Mo., 06.07.2026, 18:15 Uhr - H422-204

Sie wollen nicht, dass Ihnen im Urlaub alles "spanisch vorkommt"? In diesem Spanischkurs lernen Sie sich zu begrüßen, in einer Bar zu bestellen, einzukaufen, Essen zu loben und sogar ein bisschen zu protestieren... In einer entspannten kleinen Gruppe ist es möglich, sich auf die nächste Reise vorzubereiten.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs: Tagalog A1.1 Schnupperkurs**

Sa., 25.07.2026, 18:00 Uhr - H450-100

Eine neue Sprache zu lernen ist eine bereichernde Erfahrung, die die Kommunikationsfähigkeit stärkt und das Denkvermögen fördert.

Dieser Kurs bietet Ihnen eine verständliche Einführung in die philippinische Sprache, Tagalog. Wir lernen die Grundlagen der Sprache, einfache Grammatikregeln, erste Wörter und Übungen zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

[Zum  
Kurs](#)

### **Sommerkurs Thailandisch A1.1 - Konversation für die Reise**

Di., 30.06.2026, 18:00 Uhr - H426-112

Planen Sie eine Reise nach Thailand und möchten sich in den wichtigsten Reisesituationen sicher bewegen? In diesem Kurs erlernen Sie Grundkenntnisse der thailändischen Sprache, um sich während Ihrer Reise mit einfachen Worten verständigen zu können. Außerdem erhalten Sie Informationen und Empfehlungen zur thailändischen Kultur und Lebensweise.

[Zum  
Kurs](#)



# Deutsch

---

## Unsere Kurse im Juni

### **Synapsen-Samba**

Sa., 13.06.2026, 09:30 - 13:00 Uhr - G44852

Jeder hat schon mal was von Synapsen gehört, ... hat was mit Gehirn zu tun, ja ... und weiter?

Was können wir tun, um unsere grauen Zellen zu aktivieren? – Und wenn wir unterrichten, wie können wir unsere Teilnehmer stimulieren?

Wir alle können etwas verändern. Das Ergebnis ist vielschichtig: Unsere Synapsen tanzen nämlich glücklich Samba. Sie freuen sich, wenn sie aktiviert werden und gleichzeitig beugen wir vorzeitiger Demenz vor. – Für unsere Teilnehmenden wird der Unterricht interessanter, belebter, lebendiger – und dafür braucht es gar nicht so viel Aufwand, wie man vielleicht denkt.

Freuen Sie sich auf ein anregendes Seminar mit vielen Informationen, Übungen zum Mitmachen und glückliche Synapsen.

Zum  
Kurs

Alle Kurse des  
Fachbereichs

[Zurück zum Anfang](#)



# Grundbildung

---

Kursleiter Mohamed Mukhtar

Im Bereich Grundbildung üben und vermitteln wir Basiswissen für den Alltag.  
Das sind Themen wie Lesen- und Schreiben, Rechnen, gesunde Ernährung, gut mit Geld umgehen und einige andere.  
M. Mukhtar ist unser Kursleiter für Mathematik.

Hallo, ich heiße Mohamed Mukhtar  
Seit 2024 arbeite ich an der Volks-Hoch-Schule in Wiesbaden.  
Zuerst habe ich ehrenamtlich im Lerntreff mitgearbeitet.  
Seit 2024 leite ich den Kurs „Mathe Fit – Basiskurs Rechnen.“  
Immer Dienstag-Vormittag.  
Ich möchte Mathematik verständlich machen.  
Wir lösen im Unterricht gemeinsam Rechenaufgaben.  
Einfache und schwierige Aufgaben.  
Der nächste Kurs startet am 28. August 2026  
Ich wohne in Wiesbaden.  
Ich arbeite als Informatiker in Frankfurt.  
In meiner Freizeit fahre ich gern Fahrrad.



[mehr Informationen](#)

[Zurück zum Anfang](#)



## Junge vhs

### Unsere Kurse im Juni

#### **Geldanlage für Berufsanfänger und jüngere Leute**

02.06.2026, 18:30-20:30 Uhr - G18460

Der erste Job bringt finanzielle Freiheit, aber auch viele neue Fragen mit sich. In diesem Kurs erhaltet ihr praktische Grundlagen zu Budgetplanung, Sparmöglichkeiten, Geldanlage und finanzieller Absicherung. Ziel ist es, jungen Menschen Orientierung zu geben und einen bewussten sowie sicheren Umgang mit den eigenen Finanzen zu fördern.

[Zum Kurs](#)

### **Selbstbewusst präsentieren mit PowerPoint (12-16 Jahre)**

Ab 13.06.2026, 10:00-13:00 Uhr - G95611

In diesem interaktiven Kurs lernt ihr, professionelle PowerPoint-Präsentationen zu gestalten und diese sicher und selbstbewusst vor Gruppen zu präsentieren. Ihr entwickelt Techniken gegen Nervosität, setzt Körpersprache und Stimme gezielt ein und lernt, Inhalte spannend zu erzählen. Ziel ist ein souveräner, überzeugender Auftritt mit mehr Sicherheit und Freude beim Präsentieren.

Zum  
Kurs

### **LEGO® Technik Schnupper-Workshop (7-12 Jahre)**

Ab 13.06.2026, 14:00-17:00 Uhr - G95013A

Wecke spielerisch deine MINT-Talente und arbeite mit LEGO® Technik. Ihr baut gemeinsam Modelle wie Fahrzeuge, Aufzüge oder Flugzeuge und kombiniert dabei Bausteine mit Elektronik und einfachen mechanischen Elementen. Ziel ist es, technische Grundlagen praktisch zu erleben und kreative Lösungen als kleine Ingenieure zu entwickeln.

Zum  
Kurs

### **Schnell schreiben lernen für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)**

Ab 17.06.2026, 16:30-19:45 Uhr - G95601A

In diesem Kurs lernt ihr auf spielerische Weise und mit viel Spaß, den Computer sicher zu bedienen. Mithilfe von Musik, Rhythmus und einfachen Übungen entwickelt ihr schnell Routine beim Tastaturschreiben, sodass ihr die Tasten bald ohne hinzusehen nutzen können.

Zum  
Kurs

### **Steptanz für Rhythm-Kids Ferienkurs - Die Füße als Musikinstrument! (8-12 Jahre)**

Ab 29.06.2026, 10:00-12:30 Uhr - H93660

In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Steptanzes kennen und verwandelt eure Füße in ein rhythmisches Instrument. Ihr übt verschiedene Techniken und Rhythmen aus dem amerikanischen und irischen Steptanz und erarbeiten gemeinsam eine Choreografie.

Zum  
Kurs

### Raspberry Pi kennenlernen (ab 12 Jahren)

Ab 30.06.2026, 10:00-15:00 Uhr - G95614

Ihr lernt den Raspberry Pi als kompakten und kostengünstigen Einplatinen-Computer kennen und nehmt ihn Schritt für Schritt in Betrieb. Im Kurs erhaltet ihr eine Einführung in das Raspberry Pi OS, grundlegende Konfigurationen, Softwareinstallation sowie wichtige Konsolenbefehle. Zudem gewinnt ihr einen Überblick über Modelle, Zubehör und erste Möglichkeiten der Hardwaresteuerung.

Zum  
Kurs

### Improtheater für Kids - Workshop in den Sommerferien (7-12 Jahre)

Ab 30.06.2026, 14:00-17:00 Uhr - G928900

Entdeckt spielerisch kreatives Theater und entwickelt gemeinsam spontane Szenen. Ihr erfindet Figuren und Geschichten und bringt diese zusammen auf die Bühne. Im Mittelpunkt stehen Improvisation, Kreativität und das Ausprobieren ohne Leistungsdruck. So erlebt ihr euch in einem geschützten Raum neu und stärkt euer Selbstvertrauen.

Zum  
Kurs

[Zurück zum Anfang](#)



vhs Wiesbaden e. V.  
Alcide-de-Gasperi-Str. 4-5, 65197 Wiesbaden  
[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

Copyright 2026

[Webansicht / Webview](#)

[Abmelden / Unsubscribe](#)