



Newsletter März 2026

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Wiesbaden

Der Frühling naht und unsere März-Kurse bieten Ihnen Optionen für jede Wetterlage! Kommen Sie ins Erzählcafé in der Villa Schnitzler, schmökern Sie sich in spannenden Krimis, planen Sie den nächsten Bildungsurlaub oder holen Sie einen Schulabschluss nach! Und wer ganz mutig die Frühlingswinde für sich nutzen möchte, kann dies sicherlich beim Segelkurs tun. Egal, ob Sie mit Gleichgesinnten über Politik diskutieren möchten, oder sich im Grundbildungszentrum beraten lassen, hier sollte für alle etwas dabei sein.

Viel Spaß mit den Kursen im März 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

Erzählcafé in der Villa Schnitzler

Im März ist Angelika Schmidt, Sprecherin des Beirats der "Akademie für Ältere" im Erzählcafé zu Gast.

„Erwachsenenbildung ist mein Ding“ das war für Angelika Schmidt klar, seit ihr durch den Besuch eines vorbereitenden Volkshochschulkurses der Weg zur gymnasialen Oberstufe und damit zum Abitur eröffnet worden war. Ein formales Studienangebot mit diesem Schwerpunkt gab es damals noch nicht, da lag ein Lehramtsstudium nahe und später gab es zum Glück aufbauende Studienangebote.

Chancengerechtigkeit und das Angebot lebenslanger Lerngelegenheiten bestimmen ihr berufliches und ehrenamtliches Engagement sei es an der Integrierten Gesamtschule, in der beruflichen Aus- und Weiterbildung, der Abendschule, der Volkshochschule und der Akademie für Ältere.

[Zum Kurs](#)



Politik und Gesellschaft

Highlight

Politik und Kommunikation

Mo 02.03.2026, 18:00 Uhr - G11210

Politische Kommunikation ist allgegenwärtig und unvermeidbar, ob in Ton, Bild, Schrift - statisch oder bewegt. Gemeinsam mit Jan Rudnick beleuchten Sie bei dieser Veranstaltung einmal im Monat das aktuelle politische Geschehen aus der Kommunikations-Perspektive, erarbeiten Hintergründe und entwickeln Instrumente, um diese Kommunikation kritisch analysieren und einordnen zu können.

Bitte beachten: dieser Kurs besteht aus mehreren Terminen, die alle einzeln buchbar sind!

Zum
Kurs



Kurse im März

Einfach Mensch sein - Befreit handeln

Do 19.03.2026, 18:30 Uhr - G10300

In Frank Webers Training entdecken Sie, wie Sie klar und freundlich Grenzen setzen, ohne sich schuldig zu fühlen, Meinungsverschiedenheiten souverän und gelassen meistern und sich von überhöhten Ansprüchen befreien, um mit mehr Gelassenheit und Wirkung zu handeln.

Zum
Kurs

Wie wichtig ist die Wehrpflicht? Geschichte eines Konzepts

Fr 20.03.2026, 18:30 Uhr - G11500

Die Debatte um die Wehrpflicht als Mittel der Verteidigung demokratischer Werte flammt mindestens seit Ende des Zweiten Weltkrieges immer wieder auf, argumentiert Ilya Zarrouk. Auch aktuell gibt es wieder eine Wehrpflichtdebatte. Wie aber soll eine neue Wehrpflicht aussehen?

Zum
Kurs

Die Berichterstattung von Afrika-Korrespondenten deutschsprachiger Medien

Sa 28.03.2026, 10:00 Uhr - G12305

Das Wissen über Afrika ist in Deutschland oft begrenzt – historische Zusammenhänge und die Vielfalt des Kontinents bleiben im öffentlichen Diskurs häufig außen vor. Wenn in den Nachrichten über Afrika berichtet wird, dann meist über Krisen, Hunger und Katastrophen.

Dr. Konan Ange Sylvestre Kouakou nimmt gängige Afrikabilder kritisch unter die Lupe. Er zeigt, wie koloniale Denkmuster bis heute nachwirken – und afrikanische Perspektiven oft fehlen.

[Zum
Kurs](#)

Fermentieren - denn sauer macht lustig!

Sa 21.03.2026, 14:00 Uhr - G12501

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

[Zum
Kurs](#)

Stolpersteine in Wiesbaden. Eine Straße zeigt Geschichte - Rundgang

Do 19.03.2026, 16:00 Uhr - G13500

Seit 2005 werden in Wiesbaden Stolpersteine für Verfolgte des Nazi-Regimes gelegt. Mit dem Aktiven Museum Spiegelgasse spüren Sie auf einem Spaziergang durch die Rüdesheimer Straße den Schicksalen hinter den Namen und Jahreszahlen auf den Stolpersteinen nach.

[Zum
Kurs](#)

Was wird aus der Vernunft?

Do 19.03.2026, 19:00 Uhr - G14600

Sind wir wirklich aufgeklärt, oder versinken wir tiefer in Faulheit und Feigheit, die Kant als Ursachen der Unmündigkeit brandmarkte? Prof. Dr. Achim Köddermann entwirft einen Weg zurück zur autonomen Denkfreiheit als Ideal der Aufklärung, von Mendelssohn über Voltaire bis zu Kant.

[Zum
Kurs](#)

Der Ursprung der Staatlichkeit in der Politischen Philosophie

Fr 27.03.2026, 18:30 Uhr - G14700

Warum leben Menschen in Gemeinschaften zusammen (statt sich in Ruhe zu lassen)? Und zwar, um genauer zu sein, in politischen Gemeinschaften? Aus Furcht, aus Berechnung, aus natürlicher Notwendigkeit? Dr. Matthias Vollet geht diesen Fragen nach, indem er vier klassische Autoren der Politischen Philosophie in Antike, Mittelalter und Neuzeit behandelt.

[Zum
Kurs](#)

Pflegebrücke. Abschied und Ankommen - der Weg ins Seniorenheim (Teil 1&2)

Mi 18.03.2026, 18:30 Uhr - G15001

Fr 27.03.2026, 18:30 Uhr - G15002

Der alte Mensch kann nicht mehr allein in der eigenen Wohnung leben, der Umzug in das Seniorenheim steht an. Leider ist der oft nicht gut vorbereitet, neben dem schwierigen Abschied vom eigenen Wohnumfeld muss kurzfristig viel Verwaltungsarbeit erledigt werden. Günther Henss und Kollegen vermitteln die nötigen administrativen und rechtlichen Kenntnisse dazu.

Zum
Kurs

Theologischer Tee-Salon: Sprachschätze

Mi 25.03.2026, 15:00 Uhr - G17401

Sprache wandelt sich – und nicht immer zu besseren, denkt man sich vielleicht kulturpessimistisch ab und zu. Aber stimmt das? Sprechen Sie mit Dr. Susanne Claußen über Ihre Erfahrungen mit Worten sprechen – mit Fokus auf die guten Worte. Bitte überlegen Sie sich daher ein Lieblingswort oder –gedicht, das Sie den anderen „mitbringen“ können!

Zum
Kurs

Finanzen spielerisch lernen. Workshop mit dem Happy Life Game

Sa 07.03.2026, 10:00 Uhr - G18472

Wie kann man jungen Menschen ab 16 Jahren spielerisch und handlungsorientiert den Umgang mit den eigenen Finanzen beibringen? Und das auch noch mit viel Spaß und überhaupt nicht langweilig? Dr. Andrea Maria Pfändler hat ein Spiel entwickelt, das dazu anregt, sich gegenseitig über das Finanzverhalten auszutauschen und das eigene persönlich zu reflektieren.

Zum
Kurs

Wohlstand unter der Lupe. Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen

Do 05.03.2026, 18:00 Uhr - G18555

Wer besitzt wie viel? Eine Frage die in Deutschland im privaten Umfeld oft nur ungern besprochen wird. Die Bundesbank hat Sie gefragt, statistisch gesehen zumindest. Erfahren Sie von Björn Beckmann, wie die Vermögen aufgebaut sind, welche Faktoren die Verteilung beeinflussen und wie sich die Vermögenslandschaft über die Zeit verändert hat.

Zum
Kurs

Wohnungseigentumsrecht

Di 03.03.2026, 19:00 Uhr - G18650

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der Wohnungseigentums-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mitgestalten. Hierbei hilft Dr. Michael Buß Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert.

[Zum
Kurs](#)

Baufinanzierung. Finanzierung von Wohneigentum

Mo 16.03.2026, 18:30 Uhr - G18750

Helmut Weigt vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt. Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten, Immobilienanbietern und Verkäufern oder Maklern.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Kultur und Kreativität

Highlight

Zwei Mörderische Schwestern laden ein

R(H)EINFÄLLE - KrimiMärz trifft

Weltfrauentag

Sa 07.03.2026, 19:00 Uhr - G20210

Erleben Sie bei Wein und Kerzenschein die Lust am morbiden Hör-Genuss: Vater Rhein? Sollte er das tatsächlich sein, dann zeigen die Autorinnen Regina Schleheck aus Leverkusen und Fenna Williams aus Wiesbaden, dass er nicht gut auf seine Kinder aufpasst – denn nach dieser Lesung fehlen zwischen Mainz, Wiesbaden und Eltville ein paar seiner Kinder... für immer.

Die Autorinnen sind nicht nur im Verein Mörderische Schwestern e.V. aktiv, sondern auch als Herausgeberin und künstlerische Leitung, Teil des Projektes www.EltvillerWeinSchreibereien.de, aus dem insgesamt 3 Anthologien hervorgehen. Die erste, Stadt – Wein – Fluss, wird an diesem Abend vorgestellt.



[Zum
Kurs](#)

Kurse im März

Figur und freie Form - Gestalten in Ton (mit Hohlaufbautechnik)

Mo 02.03.2026, 18:45 Uhr - G23110

In diesem Kurs von Birgit Knappe liegt der Schwerpunkt auf der menschlichen Figur (sitzend, stehend, liegend nach gemeinsamer Absprache). Eigene Ideen und Entwürfe können im Kurs umgesetzt werden.

[Zum
Kurs](#)

Individuelle Schmuckgestaltung: Alte Schätze, neuer Glanz!
Ketten, Armbänder, Ohrringe mit unterschiedlichen Materialien

Mi 04.03.2026, 18:00 Uhr - G22080

Bringen Sie alte Ketten, Anhänger, Fundstücke oder Materialien, die Ihnen am Herzen liegen mit. In diesem Kurs für Anfänger/Fortgeschrittene von Andrea Trautwein entstehen daraus ganz persönliche Unikate.

[Zum
Kurs](#)

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken
für Anfänger und Fortgeschrittene

Mi 04.03.2026, 09:30 Uhr - G21584

In diesem Kurs von Rima Lahdo werden kreative Menschen mit Leidenschaft für Kunst dabei begleitet, ihren eigenen Stil zu entdecken und ein individuelles Kunstwerk zu erschaffen.

[Zum
Kurs](#)

Über sich schreiben und sprechen

Do 05.03.2026, 19:00 Uhr - G20348

Dieser Kurs unter der Leitung von Klaus Junker will Gelegenheit bieten, sich im Austausch mit anderen auf zwei Ebenen mit den Fragen zu beschäftigen: Was ist mir wichtig, was zeichnet mich aus? Mit welchen Herausforderungen kämpfe ich, mit welchem Erfolg? Wie profitieren andere von autobiographischen Schriften?

[Zum
Kurs](#)

Steinbildhauerei Anfänger und Fortgeschrittene

Fr 06.03.2026, 16:00 Uhr - G23140

Die Teilnehmer erstellen in diesem Kurs von Ishkhan Nazaryan eine Steinskulptur. Dabei erhalten sie Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl.

[Zum
Kurs](#)

Hilfe, ich bin witzig! - Das Comedy-Format
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr 06.03.2026, 18:00 Uhr - G20940

Dieser Basiskurs unter der Leitung von Georg Krächter ist für alle, die Lust haben, sich humorvoll auszuprobieren und zu analysieren, was einen Gag ausmacht

[Zum
Kurs](#)

Kreativitätsinseln - Kreatives Schreiben & mehr

Fr 06.03.2026, 09:00 Uhr - G20345

Bei diesem Kurs von Vanessa Renner geht es darum, die eigene Kreativität (wieder) zu entdecken - das ist inspirierend und beglückend zugleich.

[Zum
Kurs](#)

Water color - Aquarellmalerei (Kurs primär auf Englisch)

Mi 11.03.2026, 18:30 Uhr - G21310

The Workshop under the direction of Ekatarina Floescher is well suited for beginners and advanced students. The classes are fully in English. All students will create their own art piece. The Workshop themes will change each time.

[Zum
Kurs](#)

Mit dem Herzen hören: "Einfühl(r)ung" in die Meisterwerke großer Komponisten

Einführung in das Suppè-Requiem zum Konzert am 21.3.26 in der Marktkirche

Mi 11.03.2026, 19:00 Uhr - G24004

Marktkirchenkantor Dr. Thomas Jörg Frank führt an diesem Abend in das Werk mit Franz von Suppè: Requiem (Extremum Judicium) ein und wird Einblicke geben zu Entstehungsgeschichte, Komponisten, Notenmaterial und vielem mehr.

[Zum
Kurs](#)

Märchen aus 1001 Nacht - Märchenhafter Abend mit Musik, Wein und orientalischen Köstlichkeiten

Fr 13.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr – G20335

Brigitte Köppen, Caroline von Aretin-Hemesath, Heiko Humpert und Paula Humpert (Taizé-Trio) laden Sie ein zu einer märchenhaften, musikalischen Auszeit. Lassen Sie sich verzaubern von Märchen aus dem Orient, Musik und Gesang.

[Zum
Kurs](#)

Freude am Malen - Acryl, Aquarell, Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Fr 13.03.2026, 10:00 Uhr - G21582

An diesem Vormittagskurs von Ulrike Schmidt liegt der Schwerpunkt auf dem spielerischen Umgang mit Farben, Stiften und Pinseln. Unter fachlicher Anleitung entwickeln Sie ganz entspannt Ihr eigenes Werk.

[Zum
Kurs](#)

Comic-Workshop: "Wenn die Linie laufen lernt"

Grundlagen Figurenentwurf, Comic- und Cartoonzeichnen

Fr 13.03.2026, 18:00 Uhr - G21150

Spielerisch werden Sie in diesem Kurs unter der Leitung von Petra Kaster mit den Grundlagen des Figuren- und Bewegungszeichnens vertraut gemacht.

[Zum
Kurs](#)

Experimentelles Malen in Acryl: Mischtechniken und Collage - Wochenendworkshop

Sa 14.03.2026, 10:00 Uhr - G21567

In diesem Wochenendworkshop unter der Leitung von Claudia Stöber liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei - auf Papier und/oder auf Leinwand.

[Zum
Kurs](#)

"Farben der Seele" - Intuitives Malen und Zeichnen

Sa 14.03.2026, 11:00 Uhr - G21187

In diesem Kurs von Birgit Knappe begeben wir uns auf eine kleine Reise in unser Inneres. Mit dem Medium Malen, geben wir unseren inneren Stimmen und Stimmungen bildhaften Ausdruck.

[Zum
Kurs](#)

Salon-Kultur der Biedermeier-Epoche

So 15.03.2026, 16:00 – 18:00 Uhr – G20191

Das Wiesbadener Historiker- und Journalisten-Ehepaar Dr. Eva Wodarz-Eichner und Dr. Karsten Eichner stellt bei seiner Lesung, unter anderem aus dem gemeinsamen Buch „Die großen Wiesbadener. Bürger, Badegäste und Berühmtheiten“, Menschen aus dieser Epoche vor, die in Wiesbaden und anderswo ihre Spuren hinterlassen haben.

[Zum
Kurs](#)

Perlenschmuck - Ketten, Ohrringe, Armbänder - selbst gemacht

So 15.03.2026, 10:30 Uhr - G22085

In diesem Kurs von Katrin Wolff lernen Sie, Perlenschmuck nach eigenen Ideen zu entwerfen und anzufertigen.

[Zum
Kurs](#)

Stricken für Anfänger 2, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Di 17.03.2026, 15:30 Uhr - G22215

Vom Maschenanschlagen, rechten und linken Maschen, Zu- und Abnehmen, einfachen Mustern bis zum eigenen kleinen Projekt geht es im Strick-Kurs von Heike Roider.

[Zum
Kurs](#)

Goethe und der "West-östliche Divan" - Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Di 17.03.2026, 19:00 Uhr - G20085

Goethes Verständnis von Liebe im Divan und eine Mischung von Gedichten, darunter Parabeln, politische und religiöse Dichtungen sowie Liebeslyrik bilden den Schwerpunkt des Vortrags. Die Bedeutung der Ost-West-Begegnung könnte als potientiellles Modell für kulturellen Dialog dienen.

[Zum
Kurs](#)

Abstrakte Acrylmalerei - Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa 21.03.2026, 10:00 Uhr - G21579

Mit Acrylfarbe, dem Einsatz unterschiedlicher Techniken (freies Malen, Spachteln, Farbverläufe, Folienabdruck, Collage.....) und verschiedenen Werkzeugen (Pinzel, Stifte, Schwämme...) gestalten wir in dem Workshop unter der Leitung von Doris Färber experimentell ein Bild auf Papier oder Leinwand.

[Zum
Kurs](#)

Tatwerkzeug Schreibstift - Kreativer Krimi-Workshop

Sa 21.03.2026, 10:00 Uhr - G20352

Was kommt zuerst: Mord oder Motiv? Mit dem Schreibstift als Tatwerkzeug lassen wir in diesem Krimi-Kurs unter der Leitung von Susanne Kronenberg unserer „kriminellen“ Fantasie freien Lauf.

[Zum
Kurs](#)

Origami-Workshop: Fabelhafte Welt der Origami-Schachteln Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren

Sa 21.03.2026, 13:00 Uhr - G22130

Suchen Sie eine schöne Geschenkbox? Der Origami-Kurs von Maya S. Onodera bietet verschiedene Möglichkeiten, selbstgemachte schöne Schachteln zu zaubern.

[Zum
Kurs](#)

„Die Vase als Kunstwerk“ - Plastisches Gestalten in Ton für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa 21.03.2026, 10:00 Uhr - G23130

In diesem Kurs von Birgit Knappe beschäftigen wir uns mit einer individuell gestalteten, voluminösen Hohlform, die gleichzeitig dekoratives Kunstwerk und Nutzgegenstand ist.

[Zum
Kurs](#)

Acrylmalen: Kreativ mit Farben

Sonntagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

So 22.03.2026, 13:00 Uhr - G21580

Der Workshop von Ingrid Langenbahn bietet einen Einstieg in die kreative Welt der Farben.

[Zum
Kurs](#)

Besuch bei Henkell Freixenet: "Experience Tour"

Fr 27.03.2026, 16:00 Uhr - G27420R

Bei dieser Tour mit Sektverkostung lernen interessierte Besucher:innen die Historie, den denkmalgeschützten Marmorsaal sowie die Produktionsstätten und –schritte der Sektkellerei Henkell & Co. kennen.

[Zum
Kurs](#)

Fotografie - Gestaltung und Technik III

Naturfotografie (mit Exkursion) - Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Sa 28.03.2026, 10:00 Uhr - G25035

Dieser zweitägige Kurs von Michael Schultes führt zur Motivwahl in Gärten und Parks und gibt Tipps, wie die Bilddaten weiterverarbeitet werden.

[Zum
Kurs](#)

Romankonzeption - Online-Workshop

Sa 28.03.2026, 10:00 Uhr - G20365

In diesem Online-Seminar unter der Leitung von Ulrike Krauth wollen wir allen wichtigen Fragen nachgehen, die Sie bei ihrer Romankonzeption beachten sollten, damit Ihnen dann das eigentliche Schreiben leichter fällt.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Arbeit und Beruf

Mit der vhs zum Schulabschluss

Hauptschulabschluss

ab 14.04.2026, Di+Do 08:15-12:30 Uhr - G60010

Erreichen Sie mit der vhs Wiesbaden Ihren Hauptschulabschluss. Sie bereiten sich mit Unterstützung unserer Lehrkräfte intensiv auf die Prüfung des Staatlichen Schulamtes vor. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.

[Zum
Kurs](#)



Abiturvorbereitung Mathe und Englisch

Mathe ab 18.03.2026, 15:00-18:15 Uhr - G95900

Englisch ab 30.03.2026, 11:00-14:00 Uhr - G406-902

Erreichen Sie Ihre Ziele mit unseren Abiturvorbereitungen. In kleinen Lerngruppen bereiten Sie sich intensiv auf die schriftliche Prüfung vor.

[Abiturvorbereitung](#)



Kurse im März

Change Management - Veränderungen in Unternehmen aktiv gestalten - **blended learning**

ab 04.03.2026, 14:00-19:00 Uhr - G50040

Dieses Change-Management-Seminar richtet sich an alle, die Veränderungsprozesse in ihrer Organisation aktiv, strukturiert und erfolgreich gestalten möchten. Im Fokus stehen zentrale Modelle, Haltungen und Rollen im Change-Prozess, ergänzt durch praxisnahe Methoden zur Analyse, Planung und Kommunikation von Veränderungen in Unternehmen und Organisationen.

[Zum
Kurs](#)

Agiles Projektmanagement und Scrum - Bildungsurlaub

ab 09.03.2026, 09:00-16:00 Uhr - G54850BU

Der Bildungsurlaub vermittelt ein praxisnahes Verständnis von Scrum und agilem Projektmanagement durch aktive Übungen. Ziel ist die Integration in den Arbeitsalltag sowie die Abgrenzung zu klassischen Projektmanagement-Methoden. Behandelt werden die Grundlagen des agilen Projektmanagements, Projektphasen und der optimale Projektstart, der Agile Project Management Flow, das Scrum-Modell 3x3x5 sowie ein agiler Werkzeugkasten.

[Zum
Kurs](#)

Power BI Desktop Grundlagen - online

ab 10.03.2026, 09:00-12:00 Uhr - G52732

Power BI ist eines der derzeit führenden Programme im Bereich Business Intelligence. Es ermöglicht, große Datenmengen aus unterschiedlichen Quellen zu einem relationalen Datenmodell zu verknüpfen und diese in aussagekräftigen Berichten visuell darzustellen. Im Kurs lernen Sie, Datenmodelle zu erstellen, Daten zu visualisieren und mit DAX zu arbeiten. Voraussetzung sind gute Excel-Grundkenntnisse.

[Zum
Kurs](#)

Wie ticke ich? Die eigene Persönlichkeit besser verstehen - online

am 10.03.2026, 18:00-20:15 Uhr - G50867

Der Kurs beschäftigt sich mit der Frage, was unsere Persönlichkeit ausmacht und warum wir so sind, wie wir sind. Anhand verständlicher Modelle der Persönlichkeitspsychologie sowie Ansätzen der Positiven Psychologie lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen und eigene Stärken zu erkennen. Praktische Übungen und Impulse zur Selbstreflexion unterstützen dabei, die Inhalte im Alltag, im Beruf und in Beziehungen anzuwenden.

[Zum
Kurs](#)

Excel Grundlagen

ab 10.03.2026, 18:00-21:00 Uhr - G52715

Der Kurs vermittelt eine Einführung in den Aufbau und die Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie deren Formatierung. Sie lernen, Dateien, Mappen, Zellen und Objekte zu schützen, Rechenoperationen und grundlegende Funktionen anzuwenden und Diagramme zu erstellen.

[Zum
Kurs](#)

Mit Visionboards berufliche und private Ziele erreichen - online

am 12.03.2026, 18:00-21:30 Uhr - G56032

Mit einem Visionboard nutzen Sie die Kraft von Bildern, um persönliche und berufliche Ziele sichtbar zu machen und Ihre Motivation sowie den Fokus zu stärken. In diesem Online-Workshop lernen Sie, wie Visionboards als wirksames Werkzeug zur Zielerreichung eingesetzt werden können.

[Zum
Kurs](#)

Entscheidungen mit innerer Stärke treffen: Klarheit finden in unsicheren Zeiten

am 14.03.2026, 10:00-17:00 Uhr - G56037

Dieses Training vermittelt praxisnahes Wissen, Methoden und Selbstreflexions-Tools, um auch in herausfordernden Situationen mit innerer Stärke, Ruhe und Klarheit handlungsfähig zu bleiben. Sie lernen, mentale und emotionale Ressourcen zu aktivieren, Unsicherheiten konstruktiv zu nutzen und Entscheidungen zu treffen, die zu Ihren Zielen und Werten passen.

[Zum
Kurs](#)

Yoga & (körperorientierte) Gewaltfreie Kommunikation - Bildungsurlaub

ab 16.03.2026, 09:00-16:00 Uhr - G56052BU

Das Seminar vermittelt die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Verbindung mit Yoga als ganzheitlichem Ansatz für mehr Selbstverantwortung, Wertschätzung und Empathie im beruflichen und privaten Alltag. Während die Gewaltfreie Kommunikation eine klare und respektvolle Sprache fördert, unterstützt Yoga durch Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen dabei, innere Ruhe, Präsenz und Gelassenheit zu entwickeln.

[Zum
Kurs](#)

KI als Unterstützung im Bewerbungsprozess - online

ab 17.03.2026, 10:00-13:00 Uhr - G52756

In diesem Kurs lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) gezielt im Bewerbungsprozess eingesetzt werden kann, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Sie erfahren, wie Sie KI-optimierte Bewerbungsunterlagen erstellen, Vorstellungsgespräche mit KI-Tools üben und Online-Tools zur Recherche potenzieller Arbeitgeber nutzen.

[Zum
Kurs](#)

Optimiertes Büro- und Selbstmanagement mit KI-Support - online

ab 17.03.2026, 14:00-17:00 Uhr - G52755

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit KI Ihr Büro- und Selbstmanagement effizienter gestalten können. Sie erfahren, wie Aufgaben, Termine, E-Mails, Dokumente, Präsentationen und Protokolle mithilfe von KI-Tools einfacher organisiert und bearbeitet werden können. Praxisnahe Beispiele zeigen, wie KI den Arbeitsalltag erleichtert und Zeit spart.

[Zum
Kurs](#)

Betriebswirtschaft kompakt

ab 18.03.2026, 18:00-20:15 Uhr - G50015

Das Seminar vermittelt grundlegendes betriebswirtschaftliches Wissen in Bereichen wie Rechnungswesen, Controlling, Unternehmensführung, Personal, Marketing und Digitales Business. Sie lernen, wirtschaftliche Zusammenhänge zu verstehen und Entscheidungen gezielt zu treffen.

[Zum
Kurs](#)

Wie viel Stress ist gut für mich?

am 20.03.2026, 17:00-20:00 Uhr - G56070

In dieser Abendveranstaltung setzen Sie sich mit Resilienz, Wahrnehmung und Veränderung auseinander – praxisnah, mit Spaß und vielen Übungen. Im Fokus stehen Stressanalyse, individuelle Stressreaktionen und Methoden zum kurzfristigen Ausstieg aus der Stressspirale, etwa über Atmung, Akupressur, Achtsamkeit und Balance.

[Zum
Kurs](#)

Entdecken Sie mit kreativen Methoden wie Lego® Serious Play Ihre Stärken!

am 21.03.2026, 10:00-16:00 Uhr - G56068

In diesem interaktiven Workshop erkunden Sie Ihre individuellen Stärken, reflektieren persönliche Erfolgsfaktoren und entwickeln eine eigene Vision für Ihre Zukunft. Kreative Methoden wie Lego® Serious Play, Story Cubes oder Vision Boards unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entdecken und konkrete nächste Schritte zu planen.

[Zum
Kurs](#)

MS Office Grundlagen - Bildungsurlaub

ab 23.03.2026, 09:00-16:00 Uhr - G52851BU

Dieser Bildungsurlaub bietet einen kompakten Einstieg in die MS-Office-Anwendungen Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Anhand praktischer Übungen lernen Sie, Texte, Tabellen und Präsentationen zu erstellen, Daten zu verwalten sowie E-Mails und Kontakte zu organisieren.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Gesundheit und Natur

Wir bringen Sie auf Kurs. Steuern Sie in den Sommer!



Sportbootführerschein (SBF) See* - online

09.03.2026, 19:00 Uhr – G36950

Der Sportbootführerschein See ist der einzige offizielle Pflichtführerschein für Seegebiete (Meer, Küste, Hochsee) und Voraussetzung für Motor- oder Segelyachten über 15 PS.

In unserem praxisnahen Kurs führt Sie ein erfahrener Bootsführerschein-Prüfer und Atlantiküberquerer sicher durch: Betonung von Fahrwassern, Leuchtfeuer-Kennungen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit und Gesetzeskunde.

[Zum
Kurs](#)

Kurse im März

Entdecke die Kraft der Achtsamkeit: MBSR-Schnuppertag

07.03.2026, 10:00 Uhr - G35030

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, ein wissenschaftlich anerkanntes Programm von Jon Kabat-Zinn zur Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit.

In einem Mix aus Impulsvorträgen, Entspannungsmethoden, interaktiven Übungen und Austausch entdecken wir neue Perspektiven auf Herausforderungen und schaffen Raum für Veränderung.

[Zum
Kurs](#)

Was ist giftig? – Pflanzen in Haus und Garten

11.03.2026, 18:00 Uhr – G30110

Welche Zimmer- und Gartenpflanzen sind giftig und worauf sollte man achten? Der Kurs informiert über Giftpflanzen mit besonderem Blick auf Kinder sowie über giftige Zimmer- und Gartenpflanzen von Hecken- bis Blühpflanzen. Reich bebildert, verständlich und praxisnah.

[Zum
Kurs](#)

Gesichtsyoga zum Kennenlernen - Natürliches Gesichtslifting / Antifaltentraining

13.03.2026, 15:00 Uhr – G32030

Gezielte Gesichtsmuskelübungen unterstützen den Abbau von Stauungen, straffen das Gewebe und können Falten mildern. Atmung, Körpermuskulatur sowie Gesichtsmassage und Lymphdrainage begleiten den Prozess. Für eine entspannte Mimik und einen strahlenden Ausdruck.

[Zum
Kurs](#)

Make-up? Aber sicher!

15.03.2026, 09:00 Uhr – G32010

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Dabei trägt ein professionelles Make-up viel zur Wirkung auf sich und andere bei. Ziel des Seminars ist es, das Erscheinungsbild im Privat und Berufsleben positiv zu verändern.

[Zum
Kurs](#)

Yoga und Pranayama Workshop

21.03.2026, 09:30 Uhr – G35700

Im Alltag bleibt oft wenig Raum für echte Regeneration – Stress, Verspannungen, Schlafprobleme sind die Folge. In diesem Workshop gönnen wir uns Ausgleich, Erholung und neue Energie mit Yoga Asanas und Pranayama-Atemübungen.

[Zum
Kurs](#)

Resilienz - was uns stark macht

23.03.2026, 19:00 Uhr – G33130

Was hilft uns, Krisen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Resilienz also die Fähigkeit, Herausforderungen mit den eigenen Stärken zu meistern und daran zu wachsen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihre inneren Kräfte in schwierigen Situationen gezielt nutzen können.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Fremdsprachen

Bildungsurlaube - Weiterbildung mit Mehrwert

Haben Sie schon an Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub gedacht? In Hessen stehen Ihnen zusätzliche freie Tage für Ihre Weiterbildung zu – ganz ohne Ihren regulären Urlaub anzutasten. Warum diese Chance also nicht nutzen?

Ein Fremdsprachenbildungsurlaub ist eine besonders bereichernde Möglichkeit, Lernen und neue Eindrücke miteinander zu verbinden. Statt nur Theorie zu pauken, tauchen Sie intensiv in die Sprache ein, gewinnen spürbar mehr Sicherheit im Sprechen und wenden das Gelernte direkt an. Der kompakte Lernrahmen sorgt dafür, dass Sie in kurzer Zeit große Fortschritte machen. Ganz nebenbei erweitern Sie Ihren Horizont, stärken Ihre interkulturelle Kompetenz und sammeln Erfahrungen, die Sie beruflich wie privat weiterbringen.

Kurz gesagt: Ein Sprachbildungsurlaub ist eine Investition in sich selbst – motivierend, inspirierend und nachhaltig wirksam.



[Zu den Kursen](#)

Unsere kommenden Bildungsurlaube

Französisch A2/B1

Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Mo., 16.03.2026, 09:00 Uhr - G408-450BU

In einer entspannten Lernatmosphäre trainieren Sie, wie Sie auf Französisch argumentieren, Reservierungen oder Termine vereinbaren und bestätigen, sowie Informationen einholen und weitergeben. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der schriftlichen Kommunikation. Auch die Telefonkommunikation im beruflichen Kontext wird gezielt geübt. Der Kurs vermittelt Ihnen sprachliche Sicherheit im geschäftlichen Umfeld und stärkt Ihre Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen mit französischsprachigen Partnerinnen und Partnern.

[Zum
Kurs](#)

Bildungsurlaub Spanisch B1

Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Mo., 23.03.2026, 09:00 Uhr - G422-600BU

En este curso intensivo de nivel B1 podrá mejorar su español de manera dinámica y orientada a la comunicación. A través de videos cortos, textos interesantes y audios adaptados, ampliará su vocabulario y ganará más seguridad al expresarte. Además, reforzará estructuras clave como el contraste entre pretérito indefinido e imperfecto, el uso del subjuntivo en expresiones de deseo y emoción, así como los pronombres de objeto directo e indirecto.

Zum
Kurs

Bildungsurlaub Französisch A1

Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mo., 13.04.2026, 09:00 Uhr - G408-202BU

Dieser einwöchige Sprachbildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die erste Grundlagen der französischen Sprache erwerben möchten. Der Kurs vermittelt grundlegende kommunikative Fähigkeiten für Alltag und Beruf, zum Beispiel in Situationen wie Begrüßungen, Bestellungen, Einkäufen oder auf Reisen.

Zum
Kurs

Bildungsurlaub Spanisch A1.1 Superlearning

Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Mo., 13.04.2026, 09:00 Uhr - G422-221BU

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein!

Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/ Café bestellen und bezahlen.

Zum
Kurs

Unsere Standardkurse im März

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Di, 24.03.2026, 20:15 Uhr - G401-112

Kalamuna ! In diesem Kurs lernen Sie sprechen, etwas beschreiben, Sätze bilden, sprechen und schreiben. Sie lernen grundlegende Sprachwendungen für den Alltag, z.B. sich zu begrüßen und sich zu verabschieden, sich vorzustellen. Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch.

[Zum
Kurs](#)

Englisch B1 - Grammar and Conversation

Di., 03.03.2026, 19:15 Uhr - G406-600

This course aims at students who completed B1 level and would like to review some of the grammar covered in previous courses (incl. tenses, passive voice, indirect speech) but also improve their conversation and speaking skills. We will read and discuss authentic texts, speak about different subject matters, such as personal experiences and ideas about social or cultural issues. If available, we will also watch and discuss films related to our topics.

[Zum
Kurs](#)

Französisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Mo., 16.03.2026, 20:00 Uhr - G408-110

Schritt für Schritt lernen Sie, in einfachen Alltagssituationen auf Französisch zu kommunizieren. Am Ende des Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Ihre Familie, Ihren Beruf und Ihre Freizeit sprechen, Vorlieben ausdrücken, Einkäufe erledigen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren.

[Zum
Kurs](#)

Französisch A1/A2 Auffrischkurs

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Mi., 25.03.2026, 20:00 Uhr - G408-252

Déjà-vu heißt "schon gesehen"

Und das genau spiegelt die Idee dieses Kurses wider:

Sie werden Themen und Strukturen, die Ihnen bekannt sind auffrischen und vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Erfahrungen mit der französischen Sprache haben und nach einer längeren Lernpause wieder einsteigen.

[Zum
Kurs](#)

Französisch A2/B1 Konversation

Do., 26.03.2026, 19:45 Uhr - G408-450

Sie interessieren sich für Aktuelles, Politik, Kultur und Neuigkeiten des Alltags? Unsere Treffen sind gefüllt mit Diskussionen über all das. Als Grundlage dafür benutzen wir Presseartikel. Auch vergessen wir die französische Aktualität nicht. Wenn Sie bereit sind auf seriöse und humorvolle Weise das Grundwissen der frz. Grammatik zu wiederholen und Ihr Vokabular zu vergrößern, sind Sie bei unserem Rendez-vous der Konversation genau richtig!

[Zum
Kurs](#)

Spanisch C1 Español avanzado

Spanisch für Fortgeschrittene

Di., 03.03.2026, 11:00 Uhr - G422-900

Curso dirigido a participantes que hayan logrado un conocimiento avanzado del idioma y deseen conservarlo, ampliarlo y practicarlo.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Deutsch

Unsere Kurse im März

Energizer und Spiele im Sprachkurs - Variante A

07.03.2026, 09:30-13:00 Uhr- G44851

Wer kennt das nicht? Die Teilnehmenden sind unkonzentriert, müde oder unruhig. Das ist auch für die Lehrenden anstrengend. Ein guter Weg, um den Unterricht aufzulockern und Konzentration / Aufmerksamkeit zu fördern, sind gezielte Bewegungsanlässe, auch bekannt als „Aktivierungsspiele“, „Energizer“ und „Bewegungspausen“. Denn für Groß und Klein gilt: Lernen fällt uns leichter, wenn wir uns zwischendurch bewegen. Dabei darf gelacht werden, denn auch wer glücklich ist, lernt besser.

In diesem Seminar werden die Spiele und Energizer alle praktisch durchgeführt. Außerdem werden Abwandlungsmöglichkeiten je nach Räumlichkeiten, Gruppengröße und -zusammensetzung thematisiert. Grundsätzlich eignen sich die Aktivitäten für die Altersgruppe 8-88 und jeden Leistungsstand.

[Zum
Kurs](#)

Deutsche Grammatik - ein Kompaktkurs (für Daz-DozentInnen mit „Quereinstieg“)

28.03.2026, 09:00-16:00 Uhr - G44861

Die deutsche Sprache muttersprachlich zu beherrschen, bedeutet nicht zwangsläufig, das gesamte Regelwissen so zu beherrschen, dass man es Deutschlernern verständlich machen kann. Zwischen „richtig sprechen“ und „gut erklären können“ liegen so manche Grammatikthemen.

Der Kurs soll vor allem fachfremden Quereinsteigenden die Möglichkeit geben, einen allgemeinen Überblick über die deutsche Grammatik zu erhalten, um hierdurch bessere Voraussetzungen für die Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache zu haben. Der Kurs soll auch aufzeigen, welche linguistische Terminologie für den DaZ und DaF-Unterricht relevant ist. Grammatische Übersichtswerke sowie die Zuordnung der grammatischen Themenbereiche in die einzelnen Integrationskursmodule werden vorgestellt.

Zudem soll ein fundamentales methodisches Wissen / Grundbegriffe für den Sprachunterricht erarbeitet werden.

[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Grundbildung

Beratung zur Grundbildung

Lesen, Schreiben, Rechnen, politische Bildung, digitale Kompetenzen sowie das Wissen um Gesundheit – all das gehört zur Basisbildung. Denn diese Kompetenzen sind wichtig, damit wir uns im Alltag gut zurechtfinden. Sie sind nicht sicher im Schreiben, Lesen oder Rechnen? Das geht vielen Erwachsenen so. Wir helfen Ihnen dabei, das zu lernen.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin mit mir.

Grundbildungszentrum vhs Wiesbaden

Dr. Heike Schiener

0611 9889 198

hschiener@vhs-wiesbaden.de

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5, 65197 Wiesbaden

Hier erfahren Sie mehr über das Grundbildungszentrum Wiesbaden.



[Zum
Kurs](#)

[Alle Kurse des
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



Unsere Kurse im März

Finanzen spielerisch lernen - ab 16 Jahren

am 07.03.2026, 10:00-14:00 Uhr - G18472

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

[Zum
Kurs](#)

Programmieren lernen mit Scratch/Raspberry Pi - ab 8 Jahren

ab 07.03.2026, 14:00-17:00 Uhr - G95011

Mit der Programmiersprache Scratch kannst du auf dem Minicomputer Raspberry Pi ganz einfach kleine Animationen und interaktive Geschichten programmieren. In diesem Workshop zeigen wir Dir an zwei Samstagnachmittagen die ersten Schritte.

[Zum
Kurs](#)

LEGO® Technik Schnupper-Workshop - ab 7 Jahren

ab 14.03.2026, 10:00-13:00 Uhr - G95013

Weckt spielerisch eure MINT (Mathe, Ingenieurwissenschaften, Naturwissenschaften und Technik) Talente und werdet mit LEGO® Technik zu kleinen Ingenieuren und Baumeistern. Durch den Einsatz von LEGO® Bausteinen in Verbindung mit Elektronik und anderen technischen sowie mechanischen Werkzeugen baut ihr z.B. Fahrzeuge, Transportmaschinen, Aufzüge und Flugzeuge.

[Zum
Kurs](#)

Reise ins Weltall - ab 6 Jahren

am 14.03.2026, 10:00-13:45 Uhr - G95606

Die Erde ist unser Planet. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und wie heißen sie? Ist es dort heiß oder kalt? Aus was bestehen sie und wie groß sind sie? Wie weit sind die einzelnen Planeten von uns entfernt? Auf unserer "Reise" zu den Planeten werden wir vieles über die Himmelskörper erfahren!

[Zum
Kurs](#)

Origami-Workshop - ab 9 Jahren und für Erwachsene

am 21.03.2026, 13:00-16:00 Uhr - G22130

Origami bietet verschiedene Möglichkeiten, selbstgemachte schöne Schachteln zu zaubern. Es ist eine Art von modularem Origami, bei dem Teile gefaltet und zusammengesetzt werden. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Es ist nicht schwierig und wunderschön anzuschauen. So gestaltet ihr eure eigene Geschenkbox.

[Zum
Kurs](#)

Kreativtage in den Osterferien - ab 8 Jahren

ab 30.03.2026, 10:00-14:00 Uhr - G928190

Malen, Zeichnen und Objekte aus Pappmaché - 4 kreative Tage mit Farbe, Stiften, Papier und jede Menge Spaß. Gerne dürft ihr eigene Wünsche und Motive mitbringen!

[Zum
Kurs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



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

Copyright 2026

Webansicht / [Webview](#)

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