



## Newsletter Mai 2026

---

### Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Wiesbaden

alles neue macht bekanntlich der Mai, daher habe wir auch in diesem Montag eine große Auswahl an Kursen für Sie: lernen Sie zeichnen, informieren Sie sich über die amerikanische Verfassung und Trump's Politik, planen Sie einen Bildungsurlaub oder vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse im Sommerkurs! Und da das Wetter ja - hoffentlich - immer besser wird, könnten Sie auch noch um den Neroberg wandern oder sich im Westend beim Stadteillesen-Event inspirieren lassen.

**Viel Spaß mit den Kursen im Mai wünscht  
Ihre vhs Wiesbaden**

---

### Inhalt

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





## vhs Wiesbaden aktuell

### Programmheft 2/2026

Das neue Programmheft der vhs Wiesbaden wird Mitte Juni erscheinen. Sie finden es dann in allen Häusern der vhs, an vielen Orten in der Stadt und natürlich zum Durchblättern und Buchen auf unserer Webseite!



## Politik und Gesellschaft

### Vor, mit und nach Trump? - Philosophische Grundlagen der amerikanischen Verfassung

**Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann**

Do 21.05.2026, 19:00 Uhr - G11240

Mit Bezug zur Tagespolitik betrachtet Prof. Dr. Achim Köddermann die geänderten welt- und wehrpolitischen Hintergründe aus Sicht der Philosophie – es kündigt sich der Geburtstag der US Amerikanischen Verfassung an, die unser Grundgesetz wesentlich inspirierte. Mit Blick auf das dann mit Ballsaal ausgestattete Weiße Haus soll der Kontrast zwischen der an Winckelmann angelehnten Idee eines bürgernahen bewusst schlichten neoklassischen Regierungssitzes mit der gewandelten Idee einer vergoldeten Gegenwart und in Zukunft vielleicht königlichen Perspektive verglichen werden.



[Zum Kurs](#)

# Kurse im Mai

## **Politik und Kommunikation**

Mo 04.05.2026, 18:00 Uhr - G11220

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. Mit Jan Rudnick beleuchten Sie das aktuelle politische Geschehen aus der Kommunikations-Perspektive, erarbeiten Hintergründe erarbeiten und entwickeln Instrumente, um diese Kommunikation kritisch analysieren und einordnen zu können. Denn klar ist: Man kann nicht nicht kommunizieren!

Zum  
Kurs

## **Treffpunkt Philosophie**

### **Aufklärung mal jenseits von Kant**

Di 05.05.2026, 19:00 Uhr - G14410

Aufklärung mal jenseits von Kant, und dennoch: was ist und wie identifiziert man Manipulation, besonders auch im digitalen Zeitalter. Rainer Huthmanns bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge mit anderen auszutauschen. Da dies für alle möglich sein soll, gibt es Verfahrensregeln, die sich an den Gepflogenheiten philosophischer Diskurse orientieren und mit deren Hilfe auch philosophische Denkweisen sich angeeignet werden können.

Zum  
Kurs

## **Bargeld war gestern?**

### **Der digitale Euro und die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs**

Do 07.05.2026, 18:00 Uhr - G18556

Die Art und Weise, wie wir bezahlen, befindet sich im Wandel. Während Bargeld für viele von uns noch immer ein vertrauter Begleiter ist, rückt die mögliche Einführung eines digitalen Euros immer näher. Doch was bedeutet das eigentlich für uns als Bürgerinnen und Bürger? In diesem spannenden Vortrag nimmt Sie Björn Beckmann, Experte der Deutschen Bundesbank, mit auf eine Reise in die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs.

Zum  
Kurs

## **Interkulturelle Beziehungen, Ehen und Partnerschaften**

### **Chancen und Herausforderungen**

Mo 18.05.2026, 17:00 Uhr - G10600

In Firuze Bespinar-Schillers Kurs geht es um die Besonderheiten und Potenziale von Partnerschaften zwischen Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen. Wir sprechen über Werte, Erwartungen, Alltagskonflikte – und wie man trotz (oder gerade wegen) kultureller Unterschiede miteinander wachsen kann.

Zum  
Kurs

### **In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht -Online**

Mi 20.05.2026, 19:30 Uhr - G11409

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Zum  
Kurs

### **Theologischer Tee-Salon**

#### **Unabhängig. Freiheit wovon und wofür?**

Mi 27.05.2026, 15:00 Uhr - G17403

Im Juli werden die Vereinigten Staaten von Amerika den 250. Jahrestag der Unabhängigkeitserklärung feiern. In Dr. Susanne Claußens Theologischem Tee-Salon nehmen wir nehmen das zum Anlass, um über Abhängigkeiten, Ungebundenheit und Freiheiten zu sprechen. Ob eher auf persönlicher, oder eher auf gesellschaftlich-politischer Ebene, hängt von den Interessen der Salon-Besucher:innen ab!

Zum  
Kurs

### **Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler**

Mi 27.05.2026, 14:00 Uhr - G18855

Volker Riechert macht Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut: Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt?

Zum  
Kurs

### **Informationsabend zum Seminar G18800 Leben im Eigenheim oder zur Miete?**

Do 28.05.2026, 19:00 Uhr - G18801

In dieser kostenlosen Informationsveranstaltung werden die Themen des gleichnamigen vierteiligen Seminars von Siegfried Müßig vorgestellt, das Sie in die Lage versetzen soll, alle wirtschaftlichen Aspekte der Frage >mieten oder kaufen?< zu verstehen, günstige Finanzierungen individuell zu kalkulieren und Möglichkeiten zur Kapitalbildung sowohl für Mieter als auch für Eigenheimbesitzer kennen zu lernen.

Zum  
Kurs

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

Sa 30.05.2026, 14:00 Uhr - G12502

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

### **Gefühle neu erleben – Wege aus dem inneren Widerstand**

Sa 30.05.2026, 10:00 Uhr - G10360

Fühlen Sie sich oft von Gefühlen überwältigt oder reagieren auf alte Weise, die Sie eigentlich nicht möchten? Gefühle wie Angst, Schuld, Wut, Scham, Trauer, Überforderung, Einsamkeit oder Unsicherheit gehören zum Menschsein dazu – und gerade die letzten Jahre haben viele dieser Emotionen verstärkt an die Oberfläche gebracht. Annett Heide begleitet Sie dabei, einen neuen, liebevollen und achtsamen Umgang mit Ihren Gefühlen zu entwickeln. Sie lernen, Ihre Gefühle zunächst bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, statt in Widerstand zu gehen. Dadurch öffnet sich Raum, in dem sich Gefühle auf natürliche Weise wandeln und auflösen können.

Zum  
Kurs

Alle Kurse des  
Fachbereichs

[Zurück zum Anfang](#)

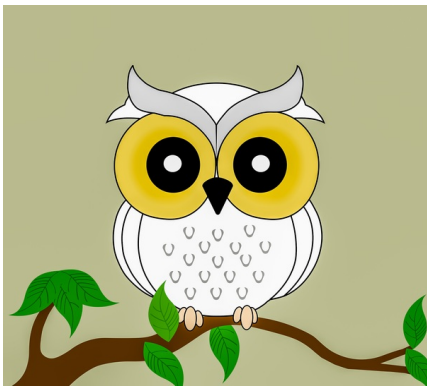


## **Kultur und Kreativität**

---

### **Superlearning Zeichnen**

Intensivkurs für Anfänger



**Fr 15.05.2026, 16:00 Uhr - G21068**

Dieser Zeichenkurs von Birgitta Volz ist mit Superlearning-Übungen aufgebaut, die es Ihnen möglich machen schon innerhalb von 2 1/2 Tagen gute zeichnerische Fähigkeiten zu entwickeln. Der Kurs gibt eine solide Grundlage um anschließend alleine weiterzuarbeiten und um Ihr kreatives Schaffen auf eine neue Basis zu stellen. Nach einem Wahrnehmungstraining am Freitagabend lernen Sie Skizzen und Naturstudien zu zeichnen. Sie werden auch an Stilleben, Portraits, der bewegten Gestalt und aus ihrer Fantasie heraus arbeiten.

Jeder Mensch kann Zeichnen lernen. Zeichnen zu können ist keine Frage von geheimnisvollen genialen Fähigkeiten. Es ist ganz einfach abhängig von einer anderen Art der Wahrnehmung, die den meisten Menschen verloren gegangen ist.

Durch die ausgewählten suggestopädischen Elemente wirkt dieser Intensivkurs nicht zu ermüdend, sondern er macht Spaß und entspannt. Bei schönem Wetter werden einige Übungen im Freien stattfinden.

[Zum  
Kurs](#)

---

## Kurse im Mai

### **Nähkurs für Anfänger/innen 2**

Sa 02.05.2026, 14:00 Uhr - G22260

Sie verfügen über gute Kenntnisse in der Näherei und haben bestenfalls am Nähkurs für Anfänger/innen I teilgenommen? Dann können wir in diesem Kurs unter der Leitung von I Anja van der Horst hr Wissen vertiefen und spezialisieren.

[Zum  
Kurs](#)

### **Textiles Gestalten - Kreatives Sticken "Embroidery" für Anfänger und Stickerfahrene**

Mo 04.05.2026, 17:30 Uhr - G22229

Sticken ist eine kreative, intuitive und auch meditative Tätigkeit, bei der Sie in diesem Kurs 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.

[Zum  
Kurs](#)

## **Acrylmalerei: Landschaft: Himmel, Wolken, Sonne, Bäume, Blätter, Wasser**

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fr 08.05.2026, 13:30 Uhr - G21071

In diesem Kurs von Erika Herbst-Schmitt werden die Techniken und Farbmischungen der Acrylmalerei ausprobiert. Das Schöne an der Acrylmalerei ist, dass man immer wieder etwas übermalen und verändern und Farben für das Thema wählen kann wie zum Beispiel der Impressionist Monet oder extreme Farbkombinationen wie zum Beispiel der Expressionist van Gogh.

Zum  
Kurs

## **Ölmalerei-Wochenendseminar**

### **Für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

Sa 09.05.2026, 10:00 Uhr - G21530

Auf einfache Weise werden in diesem Kurs Michael Schubert die Grundlagen der Ölmalerei anhand eines einfachen Stilllebens und einer kleinen Landschaft (nach Foto) aufgezeigt. Vertieft werden grundlegende Informationen wie Malmittel, Malgründe, der Schlussfirnis usw. Eine gemeinsame Besprechung gegen Ende rundet das Kursprogramm ab.

Zum  
Kurs

## **Latin-, Afro- & Brasil-Beat - SAMBA!**

### **Trommel-Workshop für Einsteiger/innen und Geübte**

Sa 09.05.2026, 10:00 Uhr - G24330

Wir wollen uns in diesem Workshop unter der Leitung von Holger Wittkowski zu einer rhythmischen Entdeckungsreise aufmachen, um die Lebensfreude der Afro-Samba-Rhythmen aus Brasilien kennen zu lernen.

Zum  
Kurs

## **Die Kunst einen Roman zu schreiben. Vom Monolog zum Dialog.**

### **Etüden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 09.05.2026, 14:30 Uhr - G20330

An zwei Samstagnachmittagen werden im Kurs von Dr. Maria Regina Kaiser Monologe und Dialoge in Romanen untersucht und anschließend werden verschiedene Beispiele selbst ausgearbeitet.

Zum  
Kurs

## **Der Friedhof lebt! Pflanzen auf dem Nordfriedhof**

Sa 09.05.2026, 11:00 Uhr - G28660R

In den Pflanzen, die Friedhöfe beleben, können wir vielerlei entdecken in diesem geführten Rundgang mit Seminarcharakter von Karin Wilhelm - Botanisches, Mythologisches, Interessantes zur Namensgebung, Kulturgeschichtliches, sehr Privates, Ortsgeschichtliches, Religiöses und vieles mehr.

Zum  
Kurs

## **Buchbinden**

### **Wochenendseminar für bisherige Teilnehmende und Einsteiger**

Sa 09.05.2026, 09:00 Uhr - G22113

In diesem Kurs unter der Leitung von Erwin Haßdenteufel wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde vermittelt. Sie lernen verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände.

[Zum  
Kurs](#)

## **Messerbau - Workshop**

Sa 09.05.2026, 10:00 Uhr - G22066

In dem Kurs von Michel Bombardier stellen wir ein Jagd- oder Freizeitmesser her, welches jeder selbst unter Anleitung gestalten kann. Zur Verfügung stehen Messerklingen, vorwiegend aus Skandinavien.

[Zum  
Kurs](#)

## **Jüdisches Leben in Wiesbaden anhand ausgewählter Biografien - Stolperstein-Rundgang durch die Innenstadt (barrierefrei)**

Sa 09.05.2026, 11:00 Uhr - G28605R

Auf einem ca. anderthalbstündigen Spaziergang durch die Innenstadt unter der Leitung von Dr. Dagmar Fischborn-Borrmann werden anhand ausgewählter Stolpersteine die Biografien der Bewohner:innen plastisch, und es wird zugleich die Perfidie der Stigmatisierung, Ausgrenzung und systematischen Auslöschung jüdischen Lebens verdeutlicht.

[Zum  
Kurs](#)

## **Die Wiesbadener Rue**

### **Eine Prachtstraße heute und damals**

Sa 09.05.2026, 14:00 Uhr - G28636R

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

[Zum  
Kurs](#)

## **Kunterbunt & Art gemixt**

### **Ein kreatives Wochenende mit Collagen & Mixed Media**

Sa 16.05.2026, 11:00 Uhr - G21645

An diesem Wochenende können Sie unter der Leitung von Annett Heide Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es entstehen Collagen, in denen Sie verschiedene Elemente mischen, Sie können Textiles neu gestalten, ebenso kann kreative, freie Schriftgestaltung mit einfließen.

[Zum  
Kurs](#)

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

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Sa 16.05.2026, 10:00 Uhr - G22126

In this workshop under the leadership of Michael Robinson, you will be introduced to lino cut technique, with the aim of producing an A6 plate to make relief prints from.

[Zum  
Kurs](#)

## **Ein Prachtbau, und ein moderner - Der Wiesbadener Hauptbahnhof**

Sa 16.05.2026, 15:00 Uhr - G28637R

Der Historiker und Bahnexperte Bernhard Hager verdeutlicht die architektonischen Qualitäten und die städtebaulichen Vorzüge des Kopfbahnhofes ebenso wie das Auf und Ab der Anbindung Wiesbadens auf der Schiene.

[Zum  
Kurs](#)

## **Gustavsburg - Stahlhäuser und eine "Gartenstadt"**

Sa 23.05.2026, 15:00 Uhr - G28638R

Die Führung unter der Leitung von Bernhard Hager spannt einen Bogen von der Gründung Gustavsburgs im Dreißigjährigen Krieg bis zur Gegenwart.

[Zum  
Kurs](#)

## **Manga - Zeichnen mit viel Phantasie**

### **für Anfänger und Fortgeschrittene**

Di 26.05.2026, 17:00 Uhr - G21282

In diesem Kurs von Marion Thomas lernen wir zunächst durch Betrachten und Kopieren von Bildern berühmter Manga-Zeichnerinnen und -zeichner. Unser Ziel ist, eine eigene Figur zu entwickeln und diese in einem Manga-Comic agieren zu lassen.

[Zum  
Kurs](#)

## **Acrylmalerei**

### **Einstieg und Perspektiven**

Di 26.05.2026, 14:00 Uhr - G21561

Acrylfarben bieten eine Vielfalt kreativer Einsatzmöglichkeiten. Grundprinzipien wie Farbe, Linie, Form und Bildaufbau werden in diesem Kurs von Marion Thomas in anfänglichen Kurzübungen gemeinsam gezeichnet oder gemalt. Beispiele aus der Kunstgeschichte und der Gegenwart geben Impulse zum eigenen Bild.

Zum  
Kurs

## **Malen und Zeichnen**

### **Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi 27.05.2026, 17:30 Uhr - G21194

"Der erste Schritt ist der schwierigste!" In diesem Kurs von Ishkhan Nazaryan sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden.

Zum  
Kurs

## **„Den Stein ins Rollen bringen“**

### **Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fr 29.05.2026, 15:00 Uhr - G23180

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

Zum  
Kurs

## **Besuch bei Henkell Freixenet**

### **"Experience Tour"**

Fr 29.05.2026, 16:00 Uhr - G27440R

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

## **Klassische Stimmbildung (Kleingruppe)**

Sa 30.05.2026, 10:30 Uhr - G24180

Dieser Kurs unter der Leitung von Katrin Reinwald ist an alle gerichtet, die gerne singen lernen oder sich stimmlich verbessern möchten.

Zum  
Kurs

## **Die Kunst einen Roman zu schreiben**

### **Der historische Roman**

Sa 30.05.2026, 14:30 Uhr - G20340

Um den historischen Roman geht es an zwei Nachmittagen in diesem Kurs von Dr. Maria Regina Kaiser: Das Thema finden - Die Perspektive - Die Tonlage - Die Recherche. Seit dem Erscheinen von Umberto Ecos "Der Name der Rose" hat eine Welle von historischen Romanen eingesetzt, wobei die Themenwelten sich im Laufe der Jahrzehnte immer wieder veränderten.

Zum  
Kurs

## **Pleinair-Malerei am Rhein**

### **Auf den Spuren von Monet und Van Gogh**

Sa 30.05.2026, 11:00 Uhr - G21550

Bei diesem Kurs unter der Leitung von Marion gehen Sie hinaus in die Natur mit Staffelei, Klappstuhl, Farben und Leinwand auf den Spuren von van Gogh und Monet. Man sich nieder und malt inspiriert von der Natur, die einen umgibt.

Zum  
Kurs

## **Kunst im öffentlichen Raum in Wiesbaden**

### **Ein geführter Rundgang**

Sa 30.05.2026, 10:00 Uhr - G28620R

In diesem zweitägigen Kurs entdecken Sie die Kunst im öffentlichen Raum in Wiesbaden. In entspannter Atmosphäre und im Austausch mit anderen Teilnehmenden, Kunsthistorikerin Agnese Reginaldo führt Sie zu bedeutenden Kunstwerken, Denkmälern und Street Art in der Stadt und gibt spannende Einblicke in deren Hintergründe.

Zum  
Kurs

## **Nähkurs für Anfänger/innen 3**

Sa 30.05.2026, 14:00 Uhr - G22270

Eigene Projekte besprechen, designen, umsetzen: Sie können schon ganz gut nähen, wünschen sich aber noch jemanden, den man mal fragen kann, wenn es nicht weiter geht? Dann sind Sie in diesem Kurs unter der Leitung von Anja van der Horst richtig!

Zum  
Kurs

## **Rembrandt 1632 - Entstehung einer Marke**

### **Eintägige Studienfahrt zu Schloss Wilhelmshöhe Kassel**

Sa 30.05.2026, 08:00 Uhr - G29040R

Obwohl Rembrandt zu den meist erforschten Künstlern des 17. Jahrhunderts zählt, bleiben manche Aspekte seines Schaffens im Dunkeln. Die Fahrt unter der Leitung von Dr. Rainer Schmitt und/oder Elfriede Weber M.A. zur bedeutenden Sonderausstellung ermöglicht einen konzentrierten Blick auf die Werke aus dem Jahr 1632 und nimmt die Entwicklung dahin, Varianten und Kopien in den Blick, um verschiedene Stilmerkmale, Werkstattverfahren und die Funktion einzelner Gemälde genauer untersuchen zu können.

[Zum  
Kurs](#)

## **Acrylmalen: Kreativ mit Farben**

### **Sonntagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

So 31.05.2026, 13:00 Uhr - G21581

Der Workshop von Ingrid Langenbahn bietet einen Einstieg in die kreative Welt der Farben. Wir arbeiten mit Acrylfarben, die sich mit Pinsel oder Spachtel direkt aus der Tube auftragen (pastos) oder mit Wasser verdünnt lasieren lassen.

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)

[Zurück zum Anfang](#)



# **Arbeit und Beruf**

---

Einzeltraining mit der vhs

Für fast jedes Weiterbildungsthema bieten wir Ihnen neben unseren vhs-Kursen auch ein gezieltes, individuelles Einzeltraining an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf.

- Individuelle IT-Fragen?
- Nachhilfe in Buchführung?
- Wichtige Prüfungsvorbereitung?
- Sonstiger, individueller Schulungsbedarf?

Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich. Melden Sie sich einfach telefonisch unter 0611 9889-170 oder per E-Mail an [arbeitundberuf@vhs-wiesbaden.de](mailto:arbeitundberuf@vhs-wiesbaden.de).



E-Mail  
Anfrage

## Kurse im Mai/Juni

### **Makroprogrammierung in Excel - Bildungsurlaub**

Ab 04.05.2026, 09:00-16:00 Uhr - G52860BU

Arbeitsabläufe in Excel lassen sich durch Automatisierung deutlich beschleunigen. Mit dem Makrorecorder werden wiederkehrende Prozesse aufgezeichnet, analysiert und optimiert. Dabei lernen Sie Grundlagen wie Variablen, Schleifen sowie Objekte und Methoden kennen.

Zum  
Kurs

### **Künstliche Intelligenz (KI) im beruflichen Kontext - Online Bildungsurlaub**

Ab 04.05.2026, 09:00-16:00 Uhr - G54756BU

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige ohne Vorkenntnisse, die KI im Arbeitsalltag nutzen möchten. Sie lernen, mit ChatGPT und anderen Tools Prozesse zu optimieren und produktiver zu arbeiten. Zudem werden Grundlagen, rechtliche Aspekte sowie Risiken und ethische Fragen behandelt. Praxisnahe Übungen vermitteln den sicheren und effizienten Einsatz von KI.

Zum  
Kurs

### **PC Einführung: Erste Schritte am PC**

Ab 12.05.2026, 14:00-17:00 Uhr - G53505A

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie den Computer und seine Bestandteile kennen. Sie erlernen Ordner auf dem Desktop zu erstellen, einfache Texte zu schreiben, speichern und drucken. Grundlegendes Wissen im Umgang mit E-Mails wird ebenfalls vermittelt.

Zum  
Kurs

### **Fit in den Ruhestand**

Ab 15.05.2026, 17:30-20:30 Uhr - G56020

Die letzten Berufsjahre sind eine Übergangszeit voller Chancen und Fragen. Dieses Seminar lädt Sie ein, Bilanz zu ziehen und neue Perspektiven zu entwickeln. Themen sind Positive Psychologie, lebenslanges Lernen, digitale Teilhabe und Ehrenamt sowie Einsamkeit und Resilienz.

[Zum  
Kurs](#)

### **Projektmanagement und Kommunikation - Bildungsurlaub**

Ab 20.05.2026, 09:00-16:00 Uhr - G54810BU

In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz für erfolgreiche Projektarbeit und den Umgang mit Veränderungen im Team. Sie lernen, klar zu kommunizieren, Konflikte früh zu erkennen und konstruktiv zu lösen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Power BI Desktop Grundlagen - Online**

Ab 20.05.2026, 09:00-12:00 Uhr - G52732A

Das zurzeit wohl angesagteste Programm der Business Intelligence ist PowerBi. Große Datenmengen aus verschiedensten Quellen lassen sich damit zu einem Datenmodell mit relationalen Beziehungen verknüpfen. Das Datenmodell lässt sich in Berichten visuell darstellen und schnell auswerten.

[Zum  
Kurs](#)

### **PowerPoint kompakt**

30.05.2026, 09:30-16:30 Uhr - G53050

In diesem Kurs lernen Sie, professionelle und moderne Präsentationen mit PowerPoint zu erstellen und wirkungsvoll zu gestalten. Sie nutzen Texte, Objekte, Medien, Vorlagen, Animationen und Übergänge gezielt für ansprechende Folien.

[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 praxisnahe Methoden zur Aktivierung sowie zum Einsatz in verschiedenen Trainingssituationen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Schlagfertigkeit - Die Kunst des Improvisierens - Bildungsurlaub**

Ab 08.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G56020BU

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Persönlichkeit, Ausstrahlung und Präsenz und gehen sicherer mit Lampenfieber und komplexen Situationen um. Sie arbeiten mit Methoden der angewandten Improvisation und entwickeln mehr Sicherheit in Kommunikation und Auftreten.

[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.

[Zum  
Kurs](#)

### **Projektmanagement mit Schwerpunkt IT-Projekte - Bildungsurlaub**

Ab 15.06.2026, 09:00-16:00 Uhr - G54800BU

Erlernen Sie praxisnah Projektmanagement Kompetenzen am Beispiel von IT-Projekten. Sie wenden zentrale Methoden und Werkzeuge in Übungen an und berücksichtigen Teamarbeit, Rollen und Konflikte. Inhalte sind Organisation, Vorgehensmodelle sowie Planung, Kontrolle und Kommunikation.

[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. Eigene Themen und Konflikte werden eingebracht und konstruktiv bearbeitet. 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.

[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](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)



# Gesundheit und Natur

## Nachmittagswanderung um den Neroberg



### **Geschichte, Wasser, Natur und Geologie**

06.05.2026, 13:00 Uhr – G30145

Mit der Nerobergbahn geht es bequem auf den Wiesbadener Hausberg mit Blick über Stadt, Weinberg und Rheintal. Die Wanderung führt durch den naturgemäß bewirtschafteten Stadtwald, vorbei an Bächen, Wiesen und geologischen Formationen. Themen sind die Geschichte und Natur des Nerobergs sowie die Wiesbadener Trinkwassergewinnung.

Zum  
Kurs

## Kurse im Mai

### **Pilates**

02.05.2026, 11:00 Uhr – G36301

Ein Training, das gleichzeitig kräftigt, entspannt und die Haltung verbessert. Pilates verbindet fließende Bewegungen mit bewusster Atmung. Für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Körperbewusstsein.

Zum  
Kurs

### **Make-up ab 40**

09.05.2026, 09:00 Uhr – G32020

Aussehen und Vorzüge wandeln sich im Laufe der Zeit und eröffnen neue Möglichkeiten. Gezielte Make-up-Übungen helfen, das aktuelle Erscheinungsbild bewusst wahrzunehmen und stilvoll zu unterstreichen.

Zum  
Kurs

### **Wildes Leben vor der Haustür - Wildkräuter in unserer Umgebung**

09.05.2026, 14:00 Uhr – G30131

Auf unserem Wildkräuter-Spaziergang erleben wir die Natur rund um Wiesbaden aus nächster Nähe. Im Fokus stehen Achtsamkeit, Pflanzenwissen und das bewusste Wahrnehmen unserer Umgebung. Wir lernen Wildkräuter zu erkennen, sinnvoll zu nutzen und bekommen praktische Rezeptideen.

Zum  
Kurs



# Fremdsprachen

## Sommerkurse schon jetzt planen & buchen

### Sommer, Sonne, Sprachabenteuer!

Die Tage werden länger, die Urlaubsplanung läuft – und mit ihr wächst die Lust, Neues zu entdecken. Warum also nicht diesen Sommer nutzen, um auch sprachlich auf Reisen zu gehen?

Pünktlich zum Start der hessischen Sommerferien (ab dem 29. Juni 2026) laden unsere Sommer-Sprachkurse dazu ein, in entspannter Atmosphäre frische Vokabeln zu sammeln, Sprachbarrieren abzubauen und mit viel Freude Neues auszuprobieren. Ob für den nächsten Städtetrip, den Strandurlaub oder einfach aus purer Neugier – bei uns bringen Sie Ihr Sprachgefühl in Schwung.

Freuen Sie sich auf lebendige Kurse und eine Portion Urlaubsfeeling direkt vor Ort. Lernen Sie mit Leichtigkeit, lachen Sie gemeinsam und tauchen Sie ein in die Welt der Sprachen – ganz ohne Kofferpacken. Starten Sie mit uns sprachlich in den Sommer – wir freuen uns auf Sie!



[Zu allen Kursen im Fachbereich](#)

## Unsere Sommerkurse

### Sommerkurs: Englisch A2/B1 Let's Talk - English Conversation

Di., 30.06.2026, 09:00 Uhr - H406-450

You would be motivated in this course to talk about different subject matters in English – from your likes and dislikes to common social issues. In so doing, you would practice speaking correctly, and your English vocabulary as well as your listening and speaking skills would be largely improved.

[Zum  
Kurs](#)

### **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: Italienisch A2 Auffrischung und Wiederholung**

Di., 07.07.2026, 10:45 Uhr - H409-400

Für Teilnehmende, die die Niveaustufe A2 abgeschlossen haben und die erworbenen Kenntnisse noch einmal vertiefen möchten.

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: Niederländisch C1/C2 - Nederlands voor liefhebbers - Konversationskurs**

Mo., 06.07.2026, 18:30 Uhr - H414-930

Conversatiekring voor mensen met Nederlands als moedertaal of als vreemde taal.

Actief de taal gebruiken, met of zonder voorbereiding, en daardoor kennis uitbreiden, verdiepen, actualiseren.

Wat doen we?

Gezamenlijk lezen en discussieren over zeer uiteenlopende onderwerpen;

boeken, films, belevenissen e.d. bespreken;

formuleringsoefeningen;

beroepen voorstellen, etc.

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: Spanisch B1/B2 Conversación**

Di., 30.06.2026, 19:15 Uhr - H422-654

Curso de conversación para participantes que desean mejorar su fluidez y seguridad al hablar. El foco está en la comunicación oral; la gramática se corrige de forma práctica durante la conversación. Se trabaja con textos auténticos, vídeos, podcasts y cortometrajes, facilitando el intercambio y la participación activa.

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

[Zurück zum Anfang](#)



# Deutsch

## Unsere Kurse im Mai

### Der Umgang mit schwierigen Kurssituationen

09.05.2026, 09:00-16:00 Uhr- G44862

Was sind schwierige Kurssituationen? Wann sind Teilnehmende „schwierig“?

Im Seminar soll an konkreten Situationen gearbeitet werden, die Kursleitenden das Leben schwer machen (können). Gemeinsam suchen wir nach Strategien, um Störungen des Kursablaufs zu beheben oder – besser noch – zu vermeiden. Dabei fließen Erkenntnisse aus verschiedenen anerkannten Persönlichkeitsmodellen mit ein, die einen neuen Blick auf wiederkehrende – störende

– Szenarien und Verhaltensmuster ermöglichen sollen.

Zudem soll ein Augenmerk darauf gelegt werden, inwieweit Sie als Kursleitung Gruppenprozesse wirkungsvoll steuern können, um bestimmten „Teilnehmer-Typen“ mehr oder weniger Raum zu geben. Denn: wer Sie stört, entscheiden Sie ein Stück weit mit!

Ein Seminar, in dem natürlich ein ausreichender Debattenraum für den kollegialen Erfahrungsaustausch gegeben werden wird.

Zum  
Kurs

### **Frauen- und Männerbilder im Kursraum: Welche Rolle spielt dabei Kultur?**

Ein interkulturelles Reflexions- und Kommunikationstraining für DaZ-Kursleiterinnen

16.05.2026, 09:00-16:00 Uhr - G44863

Bildungsträger als Ort der Willkommenskultur stehen für Offenheit, Begegnung und Anerkennung von verschiedenartigen Lebenswelten. Dennoch können Kurssituationen entstehen, in denen insbesondere Kursleiterinnen mit Verhaltensweisen von Kursteilnehmern überfordert sind. In Sprachkursen mit Zugewanderten kristallisiert sich zunehmend die Wahrnehmung heraus, mit „problematischen Männlichkeitsvorstellungen“ und den damit verbundenen unangemessenen Verhaltensweisen konfrontiert zu sein. Umgang mit Hierarchien, Rollenbildern, privatem und öffentlichem Raum, Nähe und Distanz, insbesondere Blick- und Körperkontakte werden – oftmals kulturbedingt – anders praktiziert, empfunden und interpretiert, sollten jedoch, im Sinne eines Kurserfolgs, letztendlich einvernehmlich bewältigt werden.

Konfliktträchtige Situationen werden dahingehend aufgeschlüsselt, inwieweit kulturelle Einflüsse diese bestimmen. Kommunikative Handlungsoptionen werden vorgeschlagen. Eine Balance zwischen wertschätzendem Umgang und dem Einfordern von Respekt soll aufgezeigt werden.

[Zum  
Kurs](#)

### **Deutsch C1 kompakt**

21.05.2026, 18:00 Uhr - G44663

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 in kürzester Zeit zum Niveau C1. Sie trainieren alle Fertigkeiten für den Sprachgebrauch auf beginnendem muttersprachlichen Niveau für Alltag, Studium und Beruf.

Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben!

Nach dem Kurs können Sie eine Prüfung auf C1-Niveau ablegen. Der Kurs findet einmal die Woche am Abend statt.

[Zum  
Kurs](#)

### **Grammatik Grundlagenvermittlung**

30.05.2026, 09:30 Uhr - G44850

"Wieso ist das jetzt Dativ?" - "Wieso heißt es "Mir ist heiß" und nicht "Ich bin heiß"?"

"Wenn ich „wohin?“ frage, ist das immer Akkusativ, also "Ich gehe zu die Arzt", oder?"

"Weshalb heißt es „nächstes Wochenende“ und „letzten Samstag“? Ist „wann“ nicht immer Dativ?"

Kennen Sie derartige Fragen von Ihren Teilnehmenden? Mit dem Modell des "Verbtheaters" von Damm/Brinitzer gehören Verbvalenz-Probleme der Vergangenheit an.

Der Grammatik-Salat in den Köpfen der Teilnehmenden kann wunderbar sortiert werden, wenn Grammatik erfahrbar und sichtbar gemacht wird.

Wenn schon auf A1/A2-Niveau die Basisgrammatik auf diese Weise vermittelt wird, gibt es später bei Relativsätzen, Adjektivdeklination, Partizipialattributen, Passiv & Co keine großen Schwierigkeiten mehr und man spart wertvolle Zeit.

Praxisorientiert und anwendungsnah: Auf alle Fragen der DozentInnen wird eingegangen.

[Zum  
Kurs](#)

[Alle Kurse des  
Fachbereichs](#)



# Grundbildung

## StadtteilLesen im Westend Lokaler Lesetag für klein und groß

Am Freitag 29. Mai dreht sich im Georg-Buch-Haus in der Wellritzstraße 39 alles um Bücher, Lesen und Vorlesen. Ein buntes Programm wartet auf kleine Zuhörende und ältere Leseratten. Kommt vorbei und habt ganz viel Spaß! Das Velothek der Stadtbücherei mit tollen Büchern ist auch vor Ort.

Bücher können an diesem Tag angeschaut, gelesen und getauscht werden. Es gibt super Buchgeschenke. Das Programm können Sie über den QR-Code auf dem Poster öffnen und anschauen.

[Mehr Informationen](#)

**STADT  
TEIL  
LESEN** IM WESTEND

**FREIER  
EINTRITT**

**WANN**  
Freitag, 29. Mai 2026  
15 - 18 Uhr

**WO**  
Georg-Buch-Haus  
Wellritzstraße 38  
65183 Wiesbaden

**EXTRA FÜR KITAS:  
VORMITTAGS-LESUNGEN**  
SAMSTAGS, SONNTAGS,  
FAMILIENLESEKREIS,  
FAMILIENLESEKREIS, WIESBADEN

Programm  
und weitere Infos

[WWW.WIESBADEN.DE/STADTTEILLESEN](http://WWW.WIESBADEN.DE/STADTTEILLESEN)

KEZ KIB vhs STADT WIESBADEN WIESBADEN

## Caroline Katzenbach

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder eine Mitarbeiterin aus dem Bereich Grundbildung vor. Für Leser:innen mit geringeren Lesekompetenzen schreiben wir in einfacher Sprache:

Hallo, ich heiße Caroline Katzenbach.  
Ich arbeite seit 2018 an der Volks•Hoch•Schule.  
Ich leite den Lese- und Schreib•Kurs am Donnerstag.  
Ich arbeite am Dienstag im Lese- und Schreib•Treff der  
Bücherei in Klarenthal  
Ich bin 57 Jahre alt.  
Ich wohne in Wiesbaden  
Ich mag Lesen, Schreiben, Stricken, Nähen und Sport.

[Zum  
Kurs](#)



[Zurück zum Anfang](#)



## Unsere Kurse im Mai

### **Nähkurs für Anfänger:innen**

Ab 02.05.2026, 14:00-17:00 Uhr - G22260

Du verfügst über gute Näh-Kenntnisse und hast bestenfalls am Nähkurs I für Anfänger:innen teilgenommen? Du bringst also bereits theoretisches Wissen und erste praktische Erfahrung mit? Dann kannst du in diesem Kurs dein Können gezielt vertiefen und weiter spezialisieren.

[Zum  
Kurs](#)

### **Manga - Zeichnen mit viel Phantasie**

Ab 26.05.2026, 17:00-19:15 Uhr - G21282

In diesem Kurs lernen wir zunächst durch Betrachten und Kopieren von Bildern berühmter Manga-Zeichner:innen. Wir studieren Proportionen des menschlichen Körpers. Dann verleihen wir unseren Figuren Bewegung und Mimik. Unser Ziel ist, eine eigene Figur zu entwickeln und diese in einem Manga-Comic agieren zu lassen.

[Zum  
Kurs](#)

### **Aufbau-Nähkurs für Anfänger:innen**

Ab 30.05.2026, 14:00-17:00 Uhr - G22270

Eigene Projekte besprechen, designen, umsetzen: Du kannst schon ganz gut nähen, wünschst dir aber manchmal noch jemanden, den du fragen kannst, wenn es mal nicht weitergeht? Dann bist du in diesem Aufbaukurs genau richtig!

[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