

Programm

August 2023

bis Juli 2024

**Jahresthema:
Farbenvielfalt**

Unser Programm
für ganz Mainz:
www.vhs-mainz.de

www.vhs-mainz.de · Telefon 06131 2625-0

Mainz

Volkshochschule

4	Unser Jahresthema: Farbenvielfalt
6	Mensch und Gesellschaft
10	Planet Erde
16	Beruf und IT
19	Bildende Kunst
30	Haus und Garten
37	Gesundheit und Fitness
39	Impressum
40	Allgemeine Hinweise
43	Veranstaltungsorte

Schnell und einfach online buchen:
www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter
www.vhs-mainz.de

Unser Jahresthema: Farbenvielfalt

Farben ordnen unsere Welt und unser Leben. Unsere Umwelt zeigt vielfältigste Farben; die beeindruckenden Farbspiele in der Natur oder das Farbenspektrum eines Aquarellkastens sind nur zwei von diversen Beispielen. Während alle Menschen in der Regel die gleichen Farben sehen, kann man Farbe auch als ein kulturelles Phänomen verstehen. So schreiben wir Farben Symbolkraft zu und lesen dadurch beispielsweise Ampelschaltungen oder drücken unsere Emotionen mit bestimmten Farben aus. Abhängig von ihrem kulturellen Kontext weichen die Bedeutungen, Interpretationen und Assoziationen von Farben voneinander ab. Vor diesem Hintergrund verstehen wir es auch, Farben als Synonyme zu nutzen, z. B. für politische Parteien, und die Bezeichnung „Die Vielfalt der Farben“ für die Beschreibung von Gesellschaftskonzepten einzusetzen wie queere oder migrantische Gesellschaft.

In unserem Jahresprogramm haben wir uns von dem Begriff „Farbenvielfalt“ inspirieren lassen und dies in den Programmbereichen assoziativ aufgegriffen. So wird das Phänomen Farbe nun aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln behandelt, von den Farben der Mandalas im Buddhismus über das Herstellen von Farben in der bildenden Kunst, die bunte Fastnacht und körperliche und emotionale Erfahrungen von Farben bis hin zu farbig organisierten Essensgerichten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und hoffen, dass für Sie eine Vielfalt von Kursen dabei ist!

Programmeröffnung – Farben verbinden!

Mit Mainz durch die ganze Welt

Farben finden sich überall – in der Natur, auf dem Teller, in der Kunst. Symbolhaft stehen sie für die Liebe oder die Reinheit, umweltbewusstes Handeln oder vermeintlich alternative Politik. Farben begleiten und bestimmen unser Leben. Es ist überraschend, in welche Welten uns die Mainzer Farben führen!

XF61100

Programmeröffnung – Farben verbinden!

Di., 5. 9. 2023, 17.30–19.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** gebührenfrei
vhs-Haus
Dr. Ulf Sölter

Mensch und Gesellschaft

Farben: Warum sind tibetische Mandalas so bunt? **NEU**

Die tibetischen Mandalas dienen als Stütze für die Meditation in sehr ausgefeilten Praktiken. Beim Vergleich fällt uns auf, dass es sich fast immer um die Grundfarben plus Weiß in einer typischen Anordnung handelt.

Tatsächlich ist es so, dass wir mit jeder Farbe in eine spezielle meditative Welt eintreten, die besondere, immer gleiche Qualitäten in unserem Geist anregen soll.

XF11100

Farben: Warum sind tibetische Mandalas so bunt?

Sa., 30. 9. 2023, 10.00–16.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Mit Farben die Gefühle sichtbar machen **NEU**

Farben erleben, sehen, hören und für unser seelisches Empfinden sprechen lassen

Das Farben-Sehen ist ein individuelles Erlebnis. Die Sinnesempfindung von Farbtönen wird – ähnlich wie die Töne der Musik – mit größter Genauigkeit wahrgenommen.

Nach einem kurzen Einstieg in die Welt der Farben stellt Ihnen die Dozentin die speziellen Lüscherfarben und den Lüscherfarbtest nach Prof. Max Lüscher vor.

Das Streben nach Harmonie und Einheit ist in jedem Menschen von Natur aus verankert. Über diese Art der Diagnostik erkennt man die Erlebnisstrukturen in den verschiedenen Lebensbereichen. Das tatsächliche Erleben wird offengelegt.

Kurz gesagt – wie gehe ich mit dem Leben in Beziehung? Bin ich in der Lage, in einem ausgeglichenen Wechselspiel angemessen zu agieren oder zu reagieren?

Sind mein Körper, Geist und meine Seele in der Selbstregulation und damit im Gleichgewicht?

XF12128

Mit Farben die Gefühle sichtbar machen

Mo., 9. 10. 2023, 18.15–19.45 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Christel Mischler

Die heilende Wirkung von Farben in hypnotischer Trance erleben **NEU**

Farben sind ein fester Bestandteil unseres Lebens, unseres Alltags und sie repräsentieren in unzähligen Variationen bei vielen Gelegenheiten unseren Geschmack, unsere Emotionen und unsere Identität. Seit Jahrhunderten wissen unterschiedlichste Kulturen schon um die psychologischen und körperlich heilsamen Auswirkungen von Farben auf das menschliche Befinden. Werbeagenturen, Designer, Innenausstatter und viele weitere Berufsgruppen achten heute genauestens darauf, die richtige Farbgebung für ein Produkt bzw. eine Kampagne zu wählen, um dem Betrachter über die Farben passende Gefühle zu vermitteln. Die psychologische Wirkung von Farben auf den Menschen ist heute wissenschaftlich und therapeutisch unumstritten. Aktuellste Ergebnisse aus der Hypnose-Forschung/Gehirnforschung haben gezeigt, dass in Hypnose die Gehirnaareale, in denen die Farbwahrnehmung verarbeitet wird, besonders aktiv sind. Farben stimulieren Aktivitäten im Gehirn. Die Wahrnehmung von Farben (ob visuell oder gedanklich) wirkt sich unmittelbar auf die Gehirnaktivitäten aus. Farben können direkten Einfluss auf die unterschiedlichsten Funktionen des Gehirns und des vegetativen Nervensystems nehmen. Sie können eingesetzt werden, um in Menschen innere Ruhe zu erzeugen, Schmerzen zu lindern, die Wundheilung oder die Heilung von Infekten zu verbessern, die Stimmung und den Antrieb zu steigern, das Hormonsystem auszubalancieren, sogar in der Sexualtherapie können Farben einen großen Nutzen bringen.

Die heilende Wirkung von Farben in hypnotischer Trance erleben

vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

XF12153

Beginn: 13. 11. 2023, Mo., 20.00–21.30 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 79,- €

XF12154

Beginn: 1. 2. 2024, Do., 20.00–21.30 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 79,- €

Die inneren Farben unserer Energiequellen (Chakren und Energiefelder) **NEU**

Nehmen Sie sich aus dem Alltag heraus und gönnen Sie sich Zeit, mit sich und der eigenen Energie (wieder) in einen guten Kontakt zu kommen. Dazu wird sich dieses Seminar den inneren Energiezentren (Chakren) zuwenden und mit ihnen in Verbindung kommen: in Bildern und Farben, in Wort und Klang, in Gefühl und Leichtigkeit. In Impulsen und kleinen Übungen werden wir uns mit den Qualitäten ihrer Energie vertraut machen und wunderbaren Verbindungen auf die Spur kommen, denn Energie fließt immer und überall, nur manchmal spüren wir sie nicht.

XF12506

Die inneren Farben unserer Energiequellen

Sa., 17. 2. 2024, 10.00–17.15 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 8, Entgelt: 85,- €

vhs-Haus

Robyn Handel

„Bleu, Blanc, Rouge“ – das französische Mainz

In einer in zwei Blöcken aufgeteilten Veranstaltung tauchen Sie ein ins französische Mainz. Der Dozent – ein Nachfahre des französischen Besatzungssoldaten Georges Pinet – nimmt Sie mit auf seiner „Promenade“ durchs französische Mainz. In einem ersten Teil sollen in einer Vortragsveranstaltung Grundkenntnisse über die französische Präsenz in der Stadt Mainz vermittelt werden. Diese Grundlagen dienen der Einordnung in den historischen Kontext und sollen im zweiten Teil dann vor Ort in Augenschein genommen werden. Dabei sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen unter anderem erfahren, was das Landesmuseum mit Napoleon zu tun hat, wo der erste Freiheitsbaum stand, welcher Franzose den Mainzer Dom gerettet hat, wie die Ludwigstraße damals hieß, wo sich französische Hinweise im Fastnachtsbrunnen verstecken und noch viel, viel mehr ...

Die Veranstaltung reiht sich ein in die Feierlichkeiten zum Jubiläum der Städtepartnerschaft Mainz-Dijon, die in diesem Jahr 65 Jahre alt wird.

XF13126

„Bleu, Blanc, Rouge“ – das französische Mainz

Sa., 7. 10. 2023, 10.00–13.15 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4, Entgelt: 27,- €

vhs-Haus

Thomas Umsonst

Wie „braun“ war Laubenheim?

Zur Geschichte des Rhein- und Weinortes im Nationalsozialismus

Das Verhalten der Laubenheimer Bevölkerung in der Zeit des Nationalsozialismus war bislang nicht umfänglich erforscht. Für die neue Ortsgeschichte aus dem Anlass von 1.250 Jahre Laubenheim am Rhein (2023) hat Dr. Ute Engelen vom Institut für Geschichtliche Landeskunde Rheinland-Pfalz e. V. zahlreiche, noch nicht berücksichtigte historische Dokumente eingesehen und ausgewertet. Ihre Ergebnisse stellt sie im Rahmen des Vortrags vor.

XF13127

Wie „braun“ war Laubenheim?

Do., 16. 11. 2023, 20.00–21.30 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 2, Entgelt: 12,- €

vhs-Haus

Ute Engelen

Planet Erde

Grüne (Ver)Führungen durch Mainz – Farbe(n) in unserer Stadt **NEU**

Gehen Sie mit der Mainzer Autorin Stefanie Jung auf eine grüne Erkundungsreise. Denn Mainz ist mehr als Beton und Stein. Natur in der Stadt ist jedoch oftmals nicht spektakulär oder besonders augenfällig. Und bei Weitem nicht immer nur „grün“. Erleben Sie auf diesem Spaziergang erstaunliche Erkenntnisse über eine überraschend farbenfrohe Stadt mit viel Geschichte! Auf dem Weg zur Zitadelle erfahren Sie, wie es zur Gestaltung des Grüngürtels kam und wer in der kleinen Anlage hoch über der Salvatorstraße einst flanieren durfte. Außerdem: Entdecken Sie die Zitadelle als naturnahen Stadtraum mit ganz viel Historie. Und erkunden Sie den einen oder anderen grünen Hinterhof in der Mainzer Altstadt.

Hinweis: Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung. Die Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß“ sein.

Diese Führung ist nicht barrierefrei und insofern nicht für Rollstuhlfahrende geeignet.

Die Führung endet voraussichtlich im Kirschgarten.

Grüne (Ver)Führungen durch Mainz – Farbe(n) in unserer Stadt

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 25,- €

Treffpunkt: Favorite Parkhotel (Parkseite)
Stefanie Jung

XF22003

So., 17. 9. 2023, 15.30–17.30 Uhr

XF22004

So., 5. 5. 2024, 15.30–17.30 Uhr

Die Zitadelle Mainz in den Farben des Herbstes **NEU**

Die Mainzer Zitadelle ist das größte Flächendenkmal der Stadt Mainz. Die 1,5-stündige Kompaktführung gibt spannende Einblicke in mehr als 2.000 Jahre Geschichte – vom Drususstein über ein mittelalterliches Kloster zur Festung Mainz und den Luftschutzräumen aus dem 2. Weltkrieg. Einzigartig ist in Mainz, dass die Zitadelle einen extensiven Baumbestand hat und zum Teil geschützter Landschaftsbestandteil ist – was das Farbenspiel der Jahreszeiten in der Kombination mit den ehrwürdigen Bauten erleben lässt. Darüber hinaus geben die unterirdischen Gänge unter der Bastion Drusus einen tollen Einblick in die Mainzer Unterwelten. Freuen Sie sich auf diese besondere Führung!

XF22013

Die Zitadelle Mainz in den Farben des Herbstes

Sa., 7. 10. 2023, 15.00–16.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,- €

Treffpunkt: vor dem Restaurant Citadelle (Bau D)
Initiative Zitadelle Mainz e. V.

Die Zitadelle Mainz in den Farben des Frühlings **NEU**

Die Mainzer Zitadelle ist das größte Flächendenkmal der Stadt Mainz. Die 1,5-stündige Kompaktführung gibt spannende Einblicke in mehr als 2.000 Jahre Geschichte – vom Drususstein über ein mittelalterliches Kloster zur Festung Mainz und den Luftschutzräumen aus dem 2. Weltkrieg. Einzigartig ist in Mainz, dass die Zitadelle einen extensiven Baumbestand hat und zum Teil geschützter Landschaftsbestandteil ist – was das Farbenspiel der Jahreszeiten in der Kombination mit den ehrwürdigen Bauten erleben lässt. Darüber hinaus geben die unterirdischen Gänge unter der Bastion Drusus einen tollen Einblick in die Mainzer Unterwelten. Freuen Sie sich auf diese besondere Führung!

XF22014

Die Zitadelle Mainz in den Farben des Frühlings

Sa., 20. 4. 2024, 15.00–16.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,- €

Treffpunkt: vor dem Restaurant Citadelle (Bau D)
Initiative Zitadelle Mainz e. V.

Die Farben des Weines: Rot – Weiß – Rosé **NEU**

Was die Farbe des Weins wirklich ausmacht, ist die Mazeration, die bei der Weinbereitung von Weißwein völlig fehlt. Die Herstellung eines Roséweins dauert nur wenige Stunden, während die Herstellung eines Rotweins mehrere Wochen in Anspruch nimmt.

Unser erster Kontakt mit Wein ist visuell. Bis zu einem gewissen Grad kann die Weinfarbe bereits darüber entscheiden, ob uns ein Wein schmeckt oder nicht.

Lernen Sie in unserem Seminar kennen, welche Weine sich hinter einem grüngelben, strohgelben oder bernsteinfarbenen Weißwein verbergen, wie Roséwein und Blanc de Noir gemacht werden und welche Farbpaletten der Rotwein bietet.

XF22018**Die Farben des Weines: Rot – Weiß – Rosé**

Fr., 26. 1. 2024, 18.00–21.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 64,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Weingeschmack in Farben **NEU**

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu den verschiedenen Geschmackseindrücken und Sinneswahrnehmungen der Weine. Wie kann sich der Geschmack farblich darstellen? Wer assoziiert welche Aromen mit bestimmten Farben? Wie schmeckt Wein aus schwarzen Gläsern, wenn man keine Farbe erkennen kann? Lernen Sie Weine auf eine neue und amüsante Weise kennen und erfahren Sie mehr über die Winzerarbeiten. Wir präsentieren Ihnen eine Auswahl an Weinen, erzählen Ihnen aus unserem Alltag im Weingut und führen Sie in die Wein- und Farbenwelt unserer Weinmosaiken ein.

XF22030**Weingeschmack in Farben**

Do., 14. 3. 2024, 19.00–21.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 23,- €

Weingut Stenner, Grauelstraße 11

Malenka Stenner

Wie kommt die Farbe in die Bibel? **NEU**

Die wissenschaftliche Mitarbeiterin Ulla Reske nimmt Sie mit auf einen spannenden Streifzug durch das Gutenberg-Museum und zeigt auf, wie über mehrere Jahrhunderte unterschiedliche Farben in die Druckkunst Einzug hielten.

XF23000**Wie kommt die Farbe in die Bibel?**

Fr., 22. 9. 2023, 14.30–15.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 10,- €

Treffpunkt: Eingang des Gutenberg-Museums, Liebfrauenplatz 5

Ulla Reske, Gutenberg-Museum

Junges Staatstheater Mainz – Führung hinter die Kulissen zum Thema Farben **NEU**

Welchen Geschmack hat das rote Theaterblut? Wie bemalt man Stoff so, dass er aussieht wie Stein? Und wo werden die Farben für die riesigen Theaterprospekte der Bühne gemischt? Im Theater spielen Farben in fast allen Werkstätten irgendeine Rolle. Sie helfen mit, den Zauber auf der Bühne zu erzeugen, der aus fast nichts die ganze Welt entstehen lassen kann. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungstour hinter die Kulissen des Staatstheaters Mainz zum Thema Farben.

Junges Staatstheater Mainz – Führung hinter die Kulissen zum Thema Farben

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 11,- €

Staatstheater Mainz, Haupteingang am Gutenbergplatz 7
Junges Staatstheater Mainz

XF23005

Di., 10. 10. 2023, 16.30–18.00 Uhr

XF23006

Do., 14. 3. 2024, 16.30–18.00 Uhr

Bunte Signale im Garten – wie Tiere sich mit Farben locken lassen **NEU**

Bunte Blüten locken Insekten, doch längst nicht jede Blütenfarbe ist für alle Arten attraktiv. Daneben gibt es noch zahlreiche weitere Kriterien, die bei der Wahl der Nektarquelle eine Rolle spielen. Auch Früchte fressende Vögel lassen sich von der Farbe ihrer Nahrung leiten. An konkreten Beispielen wird im Vortrag aufgezeigt, wie sich verschiedene Tierarten durch die Auswahl der richtigen Pflanzen fördern lassen und wie sich manche Tiere Farben zunutze machen.

XF24001

Bunte Signale im Garten – wie Tiere sich mit Farben locken lassen

Mi., 27. 9. 2023, 19.00–20.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 11,- €

vhs-Haus

Rainer Michalski

Farben – warum wird der Wald im Herbst so bunt? **NEU**

Bei einem Waldrundgang mit Förster Stefan Dorschel und Stadtwaldranger Fabian Emde erleben Sie den Lennebergwald in den bunten Farben des Herbstes. Das sieht nicht nur wunderschön aus und wird in Amerika als „Indian Summer“ bezeichnet, sondern hat auch handfeste und naturwissenschaftlich zu erklärende Gründe.

In den letzten Jahrzehnten haben sich die zeitlichen Rhythmen der Jahreszeiten verändert, was ein Zeichen des Klimawandels ist.

XF24008

Farben – warum wird der Wald im Herbst so bunt?

Di., 7. 11. 2023, 16.00–18.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 14,- €

Treffpunkt: Gonsenheimer Wald, Vierzehn-Nothelfer-Kapelle

Stefan Dorschel, Fabian Emde

Tierisch Rot **NEU**

Eine Führung mit der Kuratorin durch die Studiausstellung

Tierisch Rot – das sind Purpur, Scharlach und Karmin. So lauten die klangvollen Namen von einst bedeutsamen roten Farbstoffen und -tönen tierischen Ursprungs. Wissen Sie, wofür diese Farbstoffe früher standen? Lassen Sie sich von der Kuratorin des Museums Wiesbaden fachkundig durch die Ausstellung führen und erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte der roten Farbstoffe tierischen Ursprungs und erfahren Sie unter anderem, wo heute noch Läuse für Farbe gezüchtet werden und wie das Färben mit Purpur in Europa wiederentdeckt wurde.

Die Kursteilnehmenden reisen eigenständig an. Der Treffpunkt zum Kurs ist an der Museumskasse. Der Eintritt ins Museum ist in der Kursgebühr bereits enthalten.

XF24011

Tierisch Rot – eine Führung mit der Kuratorin durch die Studiausstellung

Do., 9. 11. 2023, 15.00–16.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,- €

inkl. Eintritt ins Museum Wiesbaden

Treffpunkt: Museum Wiesbaden, Museumskasse, Friedrich-Ebert-Allee 2, Wiesbaden

Susanne Kridlo

Beruf und IT

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Adobe Photoshop CC

Zielgruppe: Berufstätige im Bereich Grafik, Design, Mediengestaltung, Werbung sowie Multimedia und andere kreativ Interessierte

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Zielsetzung: Adobe Photoshop ist das ideale Bildbearbeitungsprogramm für die kreative Bildbearbeitung, das Arbeiten mit Ebenen, umfangreiche Retuschen und Montagen. Adobe Lightroom wird vor allem zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos verwendet. Rohdaten von digitalen Spiegelreflex-, spiegellosen Systemkameras sowie einigen Kompaktkameras und auch jpg-Dateien lassen sich mit Lightroom „entwickeln“.

Inhalt:

- Freistelltechniken mit Adobe Photoshop
- Arbeiten mit Ebenenmasken in Adobe Photoshop
- Bildretusche und Restauration
- Erstellen von professionellen Bildmontagen
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Einführung in den Lightroom-Workflow
- Grundlagen zur Lightroom-Bibliothek
- Verwalten und Organisieren von Fotos
- Bildbearbeitung in Lightroom

XF33410

Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Adobe Photoshop CC

Sa., 17. 2. 2024, 9.30–18.00 Uhr

So., 18. 2. 2024, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 244,- € inkl. Lehrbuch
vhs-Haus
Gerhild Krauß

Videobearbeitung mit Adobe Premiere und Adobe After Effects

Zielgruppe: Berufstätige im Bereich Grafik, Design, Mediengestaltung, Werbung sowie Multimedia und andere kreativ Interessierte

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse

Zielsetzung: Adobe Premiere und Adobe After Effects eignen sich für die Bearbeitung von digitalem Videomaterial. Der Schnitt und die Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiodbereich erfolgt mit Adobe Premiere. Mit Adobe After Effects und seinen umfassenden Composing-Möglichkeiten kann man digitales Filmmaterial nach dem Schnitt mit computergenerierten Bildern und anspruchsvollen Effekten visuell noch interessanter und informativer gestalten.

Inhalt:

- Programmoberflächen und Werkzeuge von Adobe Premiere und Adobe After Effects
- Projekt-, Schnitt- und Monitorfenster
- Import von Audio- und Video-Dateien
- Kennenlernen der verschiedenen Schnittwerkzeuge
- Bearbeiten von Sequenzen und Clips
- Einsatz von Ebenen
- Effekte und Filter
- Farbkorrekturen
- Gestalten von Titeln mit Text, Formen und Bildern
- Erstellen von Kompositionen
- Sicheres Arbeiten mit Keyframes
- Render-Einstellungen
- Tipps und Tricks

XF33430

Videobearbeitung mit Adobe Premiere und Adobe After Effects

Sa., 13. 4. 2024, 9.30–18.00 Uhr

So., 14. 4. 2024, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 248,- €
vhs-Haus
Gerhild Krauß

Mediengestaltung kompakt (BFG)

Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC

Zielsetzung: In dem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken aus den Adobe-Programmen Photoshop, Illustrator und InDesign kennen und erfahren, wie sie ineinandergreifen. Das Seminar beginnt bei den Grundlagen der Gestaltung. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis hin zu anspruchsvolleren Designprojekten.

Inhalt:

- Adobe Bridge
- Adobe Photoshop
- Adobe InDesign, Adobe Illustrator
- CameraRaw (Lightroom)
- Gestaltungsgrundlagen
- Schriftarten und Farben

Mediengestaltung kompakt

Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 555,- €

inkl. 3 Lehrbücher

vhs-Haus

Tobias Dombrowski

XF33860

Beginn: 20. 11. 2023, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

XF33861

Beginn: 15. 4. 2024, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

Bildende Kunst

Farbenfroh und Art gemixt NEU

Befreie deine Kreativität!

Sie möchten gerne wieder kreativ sein? Mit einfachen Übungen am Anfang gelingt es leicht, Hemmungen zu überwinden und die Freude am schöpferischen Tun wiederzugewinnen. Es entstehen freie, intuitive und persönliche Collagen. Hier ist ein sicherer Ort, um sich auszuprobieren. Sie können verschiedene Elemente mischen: Bilder, Schrift, Farben und Ornamente. Ohne Vorgaben folgen Sie Ihrem inneren Kompass. Dabei können sich Blockaden lösen. Sie erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen der verschiedenen kreativen Techniken und Möglichkeiten. Die Kursleiterin bringt einen reichen Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden und Gouachefarben mit. Wenn Sie möchten, können Sie gerne selbst auch Leinwände mitbringen und was Sie sonst noch zu Hause haben, mit dem Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie ganz herzlich willkommen.

Farbenfroh und Art gemixt

Kurstage: 2, **UStd.:** 12,7, **Entgelt:** 79,- €

inkl. 20,- € Materialkosten

vhs-Haus

Annett V. Heide

XF63102

Sa. u. So., 7. 10. u. 8. 10. 2023, 10.00–16.00 Uhr

XF63103

Sa. u. So., 4. 5. u. 5. 5. 2024, 10.00–16.00 Uhr

Ich mache mir ein Bild!**Malen und Zeichnen kennenlernen****Zielgruppe:** Anfänger/-innen

Inhalt: Möchten Sie gerne zeichnen oder malen lernen, aber wissen nicht, ob das überhaupt etwas für Sie ist? Oder wissen Sie nicht, ob Sie lieber malen oder zeichnen lernen möchten? Möchten Sie herausfinden, wie Sie am besten einen Einstieg finden? Probieren Sie es an diesem Wochenende aus! Mareike Gotter gibt Ihnen am Samstag einen Einblick ins Zeichnen. Am Sonntag lernen Sie mit Kirsten Kötter das Malen kennen. Die Materialien werden gestellt, sodass Sie nichts anschaffen müssen. Mit verschiedenen Medien und Vorschlägen durch die Künstlerinnen können Sie so erst einmal ausprobieren, was Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken sind.

Ich mache mir ein Bild!**Kurstage:** 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 64,- €

inkl. 12,00 € Materialkosten

vhs-Haus

Kirsten Kötter, Mareike Berenike Gotter

XF63110

Sa. u. So., 4. 11. u. 5. 11. 2023, 14.00–17.00 Uhr

XF63111

Sa. u. So., 17. 2. u. 18. 2. 2024, 14.00–17.00 Uhr

Spannende Bildkompositionen durch Farbkontraste **NEU** **ONLINE****Zielgruppe:** Menschen mit zeichnerischen Vorkenntnissen

Inhalt: Sie können gut zeichnen, aber mit der Farbe klappt es noch nicht richtig? Lernen Sie hier, wie Sie durch den geschickten Einsatz von Farbkontrasten spannende Bildkompositionen schaffen! In diesem Kurs geht es um Farbgestaltung und -wirkung. Wir betrachten Bilder von berühmten Künstlern, beschäftigen uns mit Farbtheorien und malen natürlich zu jedem Farbkontrast eigene Bilder. Dazu gibt es viele Übungen, Tipps und Feedback zu Ihren Bildern. Im Kurs malen wir mit Buntstiften, die Hausaufgaben können Sie gerne auch in Ihrer Lieblings-Maltechnik umsetzen.

Sie benötigen: Buntstiftpalette mit mindestens 30 Farben**XF63200****Spannende Bildkompositionen durch Farbkontraste****Beginn:** 6. 3. 2024, Mi., 19.30–21.00 Uhr**Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 146,- €

Online mit Zoom

Pia Schelenz

Welche Farbe passt zu mir? **NEU****Materialien kennenlernen****Zielgruppe:** Interessierte am Malen

Inhalt: Farbstifte, Filzstiftarten, Gouache, Aquarell, Pastellkreide und Acryl. Wir wollen diese verschiedenen Materialien, die ganz unterschiedliche Farbigkeit erzeugen, ausprobieren. Es gilt herauszufinden, welche Farbigkeit sie jeweils erzeugen, wie man sie anwenden kann und wie sie auf verschiedenen Untergründen wirken. Wir malen viele kleinere Bilder, jedes mit anderen Materialien. Malerische Kenntnisse stehen im Hintergrund. Das entspannte Ausprobieren hat nur zum Ziel, dass Sie die Möglichkeit erhalten, persönliche Vorlieben für bestimmte Materialien zu entdecken. Sie bekommen Tipps, welches Zubehör jeweils für den Anfang notwendig ist, und erhalten Hilfestellungen für Ihre Entscheidung, welche „Farbe“ Ihre ist.

Sie benötigen: nur Mut**XF63250****Welche Farbe passt zu mir?**

Do., 12. 10. 2023, 18.00–21.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €

inkl. 10,- € Materialien

vhs-Haus

Karin Leue

Handlettering und Watercolor

Schöne Schrift mit Aquarellfarben illustrieren

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Inhalt: Mit der Kombination aus geletterter Schrift und Aquarellfarben lassen sich hübsche Botschaften erstellen z. B. für Einladungskarten, Postkarten, Lieblingssprüche, Zitate. In diesem kompakten Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Gesamtgestaltung durch Handlettering und einfacher Illustration mit Aquarellfarben sowie Schmuck- und Rahmengestaltung. Sie lernen erste Schritte der Handlettering-Technik kennen und Ihnen werden Materialien für die Vertiefung und Übung der Technik vorgestellt. Auch erfahren Sie Wissenswertes über die Schreibwerkzeuge wie Brushpens, Faserstifte, Aquarellstifte und Papiere.

Sie benötigen: eigenes vorhandenes Material, Wasserfarben oder kleines Set Aquarellfarben, Aquarellstifte, Brushpens, Fasermarker, Bleistift, Lineal, Pinsel, verschiedene Papiere

Handlettering und Watercolor

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,- €

vhs-Haus

Ingrid Langenbahn

XF63300

Sa., 30. 9. 2023, 14.00–17.00 Uhr

XF63301

Sa., 18. 11. 2023, 14.00–17.00 Uhr

XF63302

Sa., 24. 2. 2024, 14.00–17.00 Uhr

XF63303

So., 5. 5. 2024, 14.00–17.00 Uhr

Aquarell-Träume **NEU**

Entdeckung von Kreativität und Entspannung

Haben Sie Lust, Ihre künstlerische Ader zu entdecken und dabei vom Alltag abzuschalten? In diesem Kurs werden wir mit Aquarellfarben beeindruckende Kunstwerke schaffen! Sie werden nicht nur in verschiedene Aquarellmaltechniken Schritt für Schritt eingeführt und lernen die Künstler/-innen bekannter Werke kennen. Sie können auch bei entspannender Musik abschalten und zur Ruhe kommen. In einer angenehmen Atmosphäre können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Sie erhalten im Kurs das benötigte Material wie Aquarellfarben, Pinsel und einen Aquarellblock, den Sie behalten dürfen. Bringen Sie nur einen Kittel/Schürze, Ihre Lieblingsgetränke und -snacks mit.

XF63502

Aquarell-Träume

Beginn: 8. 11. 2023, Mi., 16.45–18.45 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 75,- €

inkl. 15,- € Materialkosten

vhs-Haus

Denise Bieber

Farben der Natur

Aquarellieren im Botanischen Garten

Zielgruppe: alle, die Spaß haben, in der Natur zu malen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Aquarellmalerei

Inhalt: Im Botanischen Garten der Johannes Gutenberg-Universität können Sie die spannende Welt der Pflanzen in ihrer Farbenpracht entdecken. Wir wollen unsere Wahrnehmung für Form und Farben schulen und – ergänzt durch Überlegungen zur Komposition – ausgewählte Pflanzen aufs Papier bringen. Dabei ist eine wissenschaftlich exakte Illustration ebenso denkbar wie eine experimentell freie Interpretation. Wir arbeiten im Freien oder in den Gewächshäusern je nach Wetter.

Sie benötigen: Aquarellfarben, Block, Pinsel, Wassergefäß, Bleistift, Sitzmöglichkeit

Farben der Natur**Aquarellieren im Botanischen Garten****Kurstage:** 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 26,- €**Treffpunkt:** Haupteingang zum Freigelände des Botanischen Gartens
Dr. Claudia Welte-Jzyk**XF63505**

Di., 30. 4. 2024, 15.00–18.00 Uhr

XF63506

Di., 14. 5. 2024, 15.00–18.00 Uhr

XF63507

Di., 4. 6. 2024, 15.00–18.00 Uhr

XF63508

Di., 18. 6. 2024, 15.00–18.00 Uhr

Delaunay und andere Farbjongleure **NEU****Inhalt:** In diesem Kurs können, angeregt durch drei besonders „farbfreudige“ Künstler, die ich Ihnen jeweils vorstelle, Aquarelle gemalt werden. Jede/-r sucht eigene Motive aus: „Was ich schon immer einmal malen wollte.“**Sie benötigen:** Aquarellmalzeug: Farben, verschiedene Pinsel (12er/14er/16er), Aquarellpapier im Format 36 x 48 cm, mind. 30 x 40 cm.**XF63515****Delaunay und andere Farbjongleure****Beginn:** 25. 9. 2023, Mo., 18.30–21.00 Uhr**Kurstage:** 3, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 69,- €vhs-Haus
Sabine Edel**Mein Aquarellskizzenbüchlein** **NEU****Die Stadt in Farbe****Inhalt:** Viele kleine Studien geben in diesem Büchlein einen Gesamteindruck des Tages wieder – eine schöne Erinnerung! Durch das Üben schneller Skizzen, hauptsächlich mit dem Pinsel (eventuell kombiniert mit Stiften), entsteht eine gewisse „Selbstverständlichkeit des Tuns“ und Nähe zum Blatt Papier. Der Blick wird geschult und es befreit sich der

Sinn für spielerisches Experimentieren mit verschiedenen Motiven und frei umgesetzten Farben.

Route: Treffpunkt vor dem Staatstheater – Marktplatz – Fischtorplatz – Rheinufer

Bei Regen wird der Kurs (mit vorheriger Ankündigung) auf den 5. 7. 2024 verschoben.

Sie benötigen: Aquarellskizzenbüchlein in zwei verschiedenen Größen: 20–30 cm und 30–40 cm, Aquarellfarben, Pinsel, Stifte, Hocker**XF63530****Mein Aquarellskizzenbüchlein**

Fr., 28. 6. 2024, 11.00–16.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 5,7, **Entgelt:** 39,- €**Treffpunkt:** vor dem Staatstheater
Sabine Edel**Meenzer Fastnachtsmotive** **NEU****Malen in Acryl****Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene**Vorkenntnisse:** Einige wenige Erfahrungen in Acryl/Ölmalerei sollten schon vorhanden sein.**Inhalt:** Acrylfarbe als Malmedium bietet die Möglichkeit, leicht und ungezwungen zu arbeiten. Der Kurs hat das Thema Fastnacht. Es werden themenbezogene Motive ausgedacht und auf die Leinwand gebracht – in närrischen und kunterbunten Farben. Im Kurs erzähle ich über Farbkomposition, Bildausschnitt, Proportion und über die Quintessenz eines gelungenen Gemäldes. Farb reduziert, experimentell oder detailgetreu, entsprechend dem individuellen Potenzial, entstehen einzigartige Werke. Ich führe Sie durch den Kurs und spreche über spannende Farb- und Bildkompositionen. So, dass Sie am Ende des Kurses Ihr eigenes Werk mit nach Hause nehmen können.

Die Materialliste finden Sie auf unserer Homepage unter der Kursnummer.

XF63640**Meenzer Fastnachtsmotive**

Fr. u. Fr., 3. 11. u. 10. 11. 2023, 10.00–16.30 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 129,- €vhs-Haus
Waldemar Erz

Farben, Farben, Farben **NEU****Malen mit Farben in Acryl oder Aquarell****Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene**Inhalt:** In Farben sprechen: Mit Farben können Energien und Gefühle gemalt werden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Malens mit Farbe: das Mischen von Farben, Farbauftrag, Farbharmonien und -kontraste. Zudem werden weitere Basics wie Perspektive, Raumwirkung und Komposition vermittelt. Angeboten werden Übungen zum lockeren Malen. Sie können mit Aquarell oder Acryl malen.**Sie benötigen:** Acryl- oder Aquarellfarben in den Grundfarben sonnengelb, rot, phtalblau, weiß, schwarz, Pinsel, stärkeres Papier oder Leinwand, Skizzenpapier, Bleistift, Schere, Klebeband und Weiteres nach eigenem Wunsch. Materialtipps erhalten Sie in der ersten Stunde oder gerne vorab per Mail.**Farben, Farben, Farben.****Kurstage:** 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 76,- €

Online und vhs-Haus

Kirsten Kötter

XF63642**Beginn:** 7. 11. 2023, Di., 17.00–20.00 Uhr**XF63643****Beginn:** 20. 2. 2024, Di., 17.00–20.00 Uhr**XF63644****Beginn:** 23. 4. 2024, Di., 17.00–20.00 Uhr**Farben selbst herstellen** **NEU**

Das Herstellen eigener Farben erfordert komplexes Fachwissen und Erfahrung. In diesem Intensivkurs können Sie in kurzer Zeit das notwendige Basiswissen erlernen, um selbstständig weiterzuarbeiten. Zuerst lernen Sie, Ihren Malgrund vorzubereiten. Dann werden die gängigsten Bindemittel (Acryl, Öl, Ei, Leim) und ihre vollkommen unterschiedliche Wirkung auf Pigmente ausprobiert. Dabei erstellen Sie Ihre eigenen Farbkarten. Durch seine Strukturierung mit suggestopädischen Elementen wirkt dieser Intensivkurs nicht ermüdend, sondern er macht Spaß und entspannt.

Sie benötigen: Zeichenblock (A4), verschiedene Papiere, Stoffe oder Leinwand, 2 bis 4 größere Kartonstücke als Rück-

seiten für Ihre eigenen Farbkarten, kleines Lineal, Cutter oder spitze Schere, Wassergefäß, Mallappen, 2 bis 3 billige Pinsel, eigene Erden oder Pigmente (falls Sie spezielle ausprobieren möchten), Mischpalette mit Näpfchen, Spachtel, Palettmesser

XF63650**Farben selbst herstellen**

Sa. u. So., 8. 6. u. 9. 6. 2024, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,- €

inkl. 15,- € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Birgitta Volz

Figuren aus Papiermaché **NEU****Farbenfroh und voller Lebenskraft****Zielgruppe:** Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**Inhalt:** In diesem Papiermaché-Workshop lassen wir uns durch die bunten Skulpturen der Künstlerin Niki De Saint Phalle inspirieren. Wir erschaffen ohne Hemmungen aus wertfreien Materialien mit verschiedenen Papiermaché-techniken fantasievolle Objekte, die unsere Lebensfreude ausdrücken.**Sie benötigen:** PET-Flaschen (z. B. Spüli-, Getränkeflasche), Draht, Handtuch**Figuren aus Papiermaché****Kurstage:** 2, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 65,- €

vhs-Haus

Carmen Höhr

XF63710

Fr. u. Fr., 20. 10. u. 27. 10. 2023, 10.00–15.00 Uhr

XF63711

Sa. u. Sa., 13. 1. u. 20. 1. 2024, 9.00–13.00 Uhr

Fotokunst – farbliche Akzente **NEU****Zielgruppe:** Anfänger/-innen**Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera oder der Fotofunktion Ihres Smartphones

Inhalt: Kälte, Härte, Einsamkeit oder doch Wärme, Geborgenheit und sommerliche Gefühle – allein die Farbe und die Temperatur des Lichts verändern mit einfachsten Mitteln den Kontext und den Ausdruck eines Bildes. Für das fotografische Arbeiten mit farbigem Licht benötigt man weder teure Technik noch ein Studio. Sie lernen an Übungsobjekten, die auf dem Tisch im Raum inszeniert werden, wie man mit farbigen Folien farbliche Akzente in der Fotografie setzt. Sie arbeiten gemeinsam an denselben Objekten, die auf einem Tisch mit unterschiedlichsten Mitteln inszeniert werden. Bei gemeinsamen Bildbesprechungen werden Sie von der Vielfalt und Individualität der künstlerischen Bildergebnisse überrascht sein!

Die Materialliste finden Sie auf unserer Homepage unter der Kursnummer.

XF67211**Fotokunst – farbliche Akzente****Beginn:** 2. 12. 2023, Sa., 10.00–13.00 Uhr**Kurstage:** 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 116,- €

vhs-Haus

Michael Schlotterbeck

UniColour – die einfarbige Studio-Porträtfotografie **NEU****Zielgruppe:** Einsteiger/-innen, Geübte**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse des Umgangs mit der eigenen Spiegelreflexkamera

Inhalt: Gestaltung von Porträts mit einem unifarben gekleideten Modell: Hierbei geht es um die Lichtsetzung, die minimalistische Bewegung, das Reduzieren bzw. Fokussieren des Porträts auf einen Inhalt – die prägnante Einfarbigkeit. Vorbesprechung, Gestaltung in Gruppen sowie individuell, Porträt-Shooting, Bildbesprechung

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

Sie benötigen: digitale Kamera mit Blitzschuh, wenn möglich Mittelkontakt, ein Objektiv 50 mm oder 85 mm, Speicherkarte, geladene Akkus (bei Sony bitte USB-Adapter für die Speicherkarte), wenn möglich eigenen Laptop, Getränk und einen Snack für eine Mittagspause

XF67300**UniColour – die einfarbige Studio-Porträtfotografie**

So., 26. 11. 2023, 11.00–16.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 65,- € inkl. Modellkosten
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Sonja Graham

Haus und Garten

Lecker und bunt kochen: die sekundären Pflanzenstoffe **NEU**

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Multitalente in Sachen Gesundheit!

Wer sein Essen mit allen Sinnen genießt, kommt an sekundären Pflanzenstoffen nicht vorbei, denn sie stehen für Farbe, Duft und Geschmack. Als natürliche Farbstoffe sind sie im Essen kaum zu übersehen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind jedoch weit mehr als nur eine Gaumen- und Augenweide. Längst haben Wissenschaftler erkannt, dass sie auch für unsere Gesundheit wichtig sind. In diesen Kursen lernen Sie, unkomplizierte Gerichte rund um die jeweiligen sekundären Pflanzenstoffe zu kochen, und erfahren mehr über deren gesundheitsfördernde Wirkung.

→ **Die rot-violetten Anthoziane**

Heidelbeeren, Brombeeren, Aubergine und Co: Die rot-violetten Anthoziane wirken antioxidativ, entzündungshemmend und gefäßschützend.

→ **Die weiß-grünen Sulfide und Glukosinolate** Weißkohl, Kohlrabi, Fenchel, Zwiebel und Co: Sulfide und Glukosinolate wirken antioxidativ, stärken das Immunsystem und wirken gegen Bakterien, Viren und Pilze.

→ **Die bunten Saponine**

Linsen, Bohnen und Kichererbsen: Saponine wirken positiv auf den Cholesterinspiegel.

→ **Das grüne Chlorophyll**

Salate, Spinat, Mangold oder Wirsing: Chlorophyll wirkt antioxidativ, blutbildend und entgiftend.

→ **Die rot-orangen Carotinoide**

Karotten, Tomaten, Aprikosen, Melonen und Co – Carotinoide wirken antioxidativ und antikanzerogen.

Lecker und bunt kochen: die sekundären Pflanzenstoffe

Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 76,- €

inkl. 25,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Susanne Schmitz

XF73205

Die rot-violetten Anthoziane

Fr., 6. 10. 2023, 17.00–21.00 Uhr

XF73206

Die weiß-grünen Sulfide und Glukosinolate

Fr., 24. 11. 2023, 17.00–21.00 Uhr

XF73207

Die bunten Saponine

Fr., 8. 3. 2024, 17.00–21.00 Uhr

XF73208

Das grüne Chlorophyll

Fr., 3. 5. 2024, 17.00–21.00 Uhr

XF73209

Die rot-orangen Carotinoide

Fr., 5. 7. 2024, 17.00–21.00 Uhr

Herbstfarben im Topf: Kürbis, Kohl, Wurzelgemüse **NEU**

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und sich der erste Frost ankündigt, werden die Rezepte herzhafter und wir stehen wieder länger in der Küche. Unsere Herbst-Rezepte für deftige Ofengerichte, heiße Suppen und süße Leckereien erfüllen alle kulinarischen Wünsche zur Erntezeit! Gerade in der Herbstzeit gibt es eine Fülle von Gemüse und Obst, aus denen wir farbenfrohe Gerichte zaubern. Lernen Sie in diesem Kurs die Zubereitung von einfachen Gerichten mit saisonalen und regionalen Produkten.

XF73426

Herbstfarben im Topf: Kürbis, Kohl, Wurzelgemüse

Di., 14. 11. 2023, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Grüne Küche: Kochen mit Wildkräutern

Wildes aus der Küche

Was sind Frühlingskräuter und was davon sind Wildkräuter? Sie erlernen, Gerichte aus den verkannten „Unkräutern“ herzustellen, wie z. B. Pesto, Wildkräutersalate, Kräuterbrot und Kräuter-Dip.

XF73414

Grüne Küche: Kochen mit Wildkräutern

Do., 13. 6. 2024, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 61,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Petra Buhl

Grün und gesund: Kräuterküche **NEU**

Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Oregano, Minze, Melisse sind nur einige Kräuter, aus denen wir wunderbar leichte Gerichte zaubern. Je nach Saison lassen sich Lieblingsgerichte wie Frankfurter Grüne Soße zu Kartoffeln oder Saltimbocca alla romana mit Salbei, Kerbel und Co. aufpeppen. Rosmarin, Oregano und Basilikum sorgen vor allem in der mediterranen Küche für tolles Aroma. Auch in Suppen und Desserts geben frische Kräuter den Gerichten einen besonderen Kick. Lernen Sie in diesem Kochkurs die Verarbeitung und den Einsatz von beliebten Küchenkräutern, die gut auch auf Fensterbank oder Balkon gedeihen.

XF73428

Grün und gesund: Kräuterküche

Do., 11. 4. 2024, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Bunte Bowls

Der Bowl-Trend hat einen wichtigen Grundsatz der ausgewogenen Ernährung optimal umgesetzt: Je bunter Ihr Essen ist, desto besser ist es für Sie! Die Bowl-Rezepte stellen nach dem Baukastenprinzip alles, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört, zusammen in einer farbenfrohen Schüssel zur Schau. Bei den vielen, vielen Variationen an Bowl-Rezepten wird es bestimmt nicht langweilig. Wer Fleisch mag, der kann seine Bowl geschmacklich prima aufwerten – zum Beispiel mit würzigem Hackfleisch oder zarten Hähnchenbruststreifen. Proteine sind wichtig und sollten ca. ein Drittel der gesamten Zutaten einer Bowl ausmachen. Kombiniert wird dann mit Reis, Quinoa oder Nudeln sowie viel gesundem Gemüse. Praktisch sind Bowls außerdem: Neben einer Gabel oder einem Löffel und der Schüssel wird nichts zum Essen benötigt, es ist wunderbar bequem und kann als Mittagsmahlzeit für den Arbeitsplatz mitgenommen wie auch als leckeres Abendessen genossen werden.

XF73232

Bunte Bowls

Mi., 6. 3. 2024, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Rot-Weiß-Rot Österreich: Klassiker der österreichischen Küche **NEU**

Die traditionelle österreichische Küche bietet viele unterschiedliche regionale Ausprägungen, die durch Traditionen aus Ungarn, Böhmen und Norditalien beeinflusst sind. Österreichische Rezepte sind international vor allem durch seine Süßwaren und Mehlspeisen bekannt, nicht zu vergessen ist natürlich das Wiener Schnitzel. Aber auch Erdäpfelsalat, Palatschinken, Kaiserschmarrn und Buchteln, Suppen sowie kalte Gerichte aus der Heurigenküche bringen Abwechslung auf den Tisch. Die österreichische Küche ist vielseitig, abwechslungsreich und vor allem reichhaltig. Während einige Speisen schnell zubereitet sind, gelten andere durchaus als aufwendig. Fakt ist jedoch, dass sich jede Mühe lohnt. In diesem Kurs erlernen Sie die selbstständige Zubereitung beliebter Klassiker der österreichischen Küche.

XF73700

Rot-Weiß-Rot Österreich: Klassiker der österreichischen Küche

Fr., 3. 11. 2023, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Rot-Weiß-Grün: italienische Küche **NEU**

Erfahren Sie in diesem Kochkurs, dass die italienische Küche nicht nur aus Pizza und Pasta besteht, sondern erleben Sie einen Streifzug durch die vielseitige, frische und abwechslungsreiche italienische Küche. Lassen Sie sich überraschen, was Italien kulinarisch alles zu bieten hat! Wir reisen kulinarisch einmal durch Italien und bereiten kunterbunte Gerichte aus allen Regionen des Landes zu – gesund und schmackhaft.

XF73701

Rot-Weiß-Grün: italienische Küche

Mi., 10. 1. 2024, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Regenbogen-Küche **NEU**

In Südafrika vereinen sich viele Kulturen und kulinarische Traditionen zu einem so bunten Ganzen wie sonst nirgends auf der Welt.

Sowohl europäische Siedler verschiedener Nationen als auch asiatische Einwanderer haben ihre Spuren hinterlassen, die sich mit der traditionellen Küche der Afrikaner zu einem neuen Ganzen vereint haben. Dies alles wird ergänzt durch die hervorragenden Weine des Landes. Lernen Sie in diesem Kurs die Zubereitung von südafrikanischen Speisen kennen und erfahren Sie mehr über das Weinanbau-Gebiet Südafrika.

XF73702

Regenbogen-Küche

Fr., 19. 1. 2024, 17.45–21.15 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 62,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

Blau-Weiß: griechische Genüsse

Die griechische Küche kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche auch heute noch prägen: viel Gemüse mit Fleisch oder Fisch und vor allem Zubereitungsarten, bei denen die Grundprodukte im Vordergrund stehen und bei denen besonders opulente Zubereitungen oder Würzungen eher verpönt sind. Die griechische Küche duftet nach Süden und Sonne, nach Oregano, Zitrone und einem Hauch von Knoblauch. Zubereitet werden Bifteki, Patates me rigani (Oreganokartoffeln), Saganaki feta, frischer Salat, geröstetes Brot, gebratene Auberginen und Zucchini, Tsatsiki und andere Dips. Wichtig ist der bunt gedeckte Tisch und die Liebingsmenschen, die eine Tafel zum Fest machen. Das können auch Fremde sein, die manchmal spontan an den Tisch gebeten werden, einfach so. Filoxenia ist das Wort dafür, die warmherzige Gastfreundschaft der Griechen, abgeleitet aus den Wörtern Filos = Freund und Xenos = der Fremde – du kommst als Fremder und wirst zum Freund! Na, da kann man nur „Kali orexi“ wünschen!

Blau-Weiß: griechische Genüsse**Kurstage:** 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 61,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Despina Tourmousoglou

XF73710

Do., 9. 11. 2023, 17.30–21.00 Uhr

XF73711

Do., 18. 4. 2024, 17.30–21.00 Uhr

Gesundheit und Fitness**Heilsame Wirkung von Farben in der Hypnose****NEU**

Farben haben bewusst oder unbewusst einen enormen Einfluss auf uns. Sowohl physisch als auch psychisch. Bereits im alten Ägypten, China, Griechenland und Tibet wusste man von der Wirkung der Farben. Farben sind wichtig für die eigene Balance und Gesundheit. Die Farbtherapie mit Hypnose ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, eine ganze Reihe von Beschwerden und Situationen positiv zu beeinflussen und somit neue Kraft und Energie freizusetzen. Bestimmte Frequenzen von Licht und Tönen beeinflussen unser Gehirn und haben die unterschiedlichsten Wirkungen auf unseren Organismus. Die Farbtherapie mit Hypnose kann eingesetzt werden, um neue Kraft zu schöpfen, bei innerer Unausgeglichenheit, zur Stärkung des Immunsystems, bei Energiemangel, bei Stress und Überbelastung, nach einem Burn-out oder bei Burn-out-Gefahr, zur Verbesserung des gesunden und erholsamen Schlafs, zur Konzentrationssteigerung, zur Steigerung der Lernfähigkeit, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zur Lösung von Blockaden. Mit Hypnose wird die gewünschte Farbe, mithilfe von Suggestionen, direkt im Gehirn des Klienten erzeugt und kann so voll zur Wirkung kommen. Das Unterbewusstsein manifestiert die Farbe selbst und wird dadurch nicht durch Filter gebremst.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Einsatz von Farben in Hypnose, zu ihrer Wirkung und erleben ausgewählte Farbhypnosens, u. a. eine Chakra-Hypnose.

Sie benötigen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

XF82110**Heilsame Wirkung von Farben in der Hypnose****Beginn:** 20. 2. 2024, Di., 20.00–21.30 Uhr**Kurstage:** 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 79,- €

vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

Alle Farben des Körpers – Ganzkörperkräftigung **NEU**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern.

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Alle Trainings sind angelehnt an die Erkenntnisse der Sportpsychologie zur Wirkung von Farben auf den Körper und die eigene Wahrnehmung und wir lernen die Farben unseres Körpers kennen.

Alle Farben des Körpers – Ganzkörperkräftigung

Ebersheim, Grundschule „Im Feldgarten“

Jasmin Heuer

XF86409

Beginn: 28. 9. 2023, Do., 20.00–21.15 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 87,- €

XF86410

Beginn: 11. 1. 2024, Do., 20.00–21.15 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 87,- €

XF86411

Beginn: 4. 4. 2024, Do., 20.00–21.15 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7,

Volkshochschule Mainz e. V.

Gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Gefördert durch die Landeshauptstadt Mainz und das Land Rheinland-Pfalz.

vhs-Haus, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Postanschrift: Postfach 40 64, 55030 Mainz
Telefon 06131 2625-0
Telefax 06131 2625-100
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de
Internet: www.vhs-mainz.de

Bankverbindung:

Rheinessen Sparkasse

IBAN: DE12 5535 0010 0000 0008 85

SWIFT-BIC: MALADE51WOR

Vorsitzender: Oberbürgermeister Nino Haase
Direktor: Christian Rausch
Herausgeber: Volkshochschule Mainz e. V.
Eingetragen im Vereinsregister des
Amtsgerichts Mainz, VR 2145
Verantwortlich: Christian Rausch

Streitbeilegung für Verbraucher:

Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.

Gestaltung und Konzeption: www.schelenz-design.de
Druck: NINO Druck GmbH, www.ninodruck.de

Es gelten die im Gesamtprogramm der Volkshochschule Mainz abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Das Gesamtprogramm ist kostenlos im vhs-Haus, in den Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers“, den Stadtteilbüchereien und in den Buchhandlungen erhältlich.

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

Vertragsschluss

Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einem Teilnehmenden und der Volkshochschule Mainz kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme dieser Anmeldung durch die Volkshochschule Mainz zustande.

Die Anmeldungen für die gewünschten Veranstaltungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen und schnellstmöglich gebucht. Im Regelfall erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreicher Buchung der Veranstaltung einen Hörerausweis, der als Teilnahmeberechtigung dient. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, diesen Hörerausweis mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der Volkshochschule Mainz auszuweisen.

Entgelt

Das Entgelt muss in voller Höhe bei der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Ausnahmen hiervon sind Kurse mit Ratenzahlungsplänen und Studienreisen. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung eine Anzahlung fällig. Weitere Zahlungstermine werden durch einen Weiterbildungsvertrag oder eine Leistungsbeschreibung mitgeteilt.

Möglichkeiten der Anmeldung

Persönliche Anmeldung

Bei einer Anmeldung im vhs-Haus ist das volle Kursentgelt in bar, per Girocard oder durch Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss wird ein persönlicher Hörerausweis erstellt, der als Zahlungsnachweis und Teilnahmeberechtigung dient. In den Ortsverwaltungen können Anmeldungen nur entgegengenommen werden, wenn gleichzeitig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

Schriftliche Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen sind möglich per Briefpost (Volkshochschule Mainz, Postfach 40 64, 55030 Mainz), per Fax (06131 2625-200) oder per E-Mail (anmeldung@vhs-mainz.de). Eine schriftliche Anmeldung muss vollständige Angaben enthalten zu den Kursdaten (Kursnummer, Kursbezeichnung, Kursentgelt) und zu den persönlichen Daten des Teilnehmenden (Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort).

Eine schriftliche Anmeldung kann nur dann bearbeitet werden, wenn der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat beigelegt ist oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

Internet-/Online-Anmeldung (www.vhs-mainz.de)

Kunden können auf der Homepage der Volkshochschule Mainz Kurse ihrer Wahl buchen. Die Hörerausweise werden zeitnah zur Buchung versendet.

Rücktritt vom Vertrag

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule Mainz kann von dem Vertrag zurücktreten,

- wenn die erforderliche Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird; abweichend hiervon kann die Volkshochschule Mainz auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Entgeltaufzahlung und/oder eine Unterrichtsverkürzung vereinbart wird. Die Kürzung erfolgt unter Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
- wenn die verpflichtete Lehrkraft aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt und ein Ersatz nicht zur Verfügung steht.
- wenn die zur Durchführung der Veranstaltung notwendigen räumlichen oder technischen Kapazitäten wider Erwarten nicht zur Verfügung gestellt werden können.

Für Veranstaltungen, die nicht zustande kommen, wird das eingezahlte Entgelt zurückgezahlt.

Es gilt die regelmäßige Verjährungsfrist. Weitergehende Ansprüche der Teilnehmer/-innen gegen die Volkshochschule bestehen nicht.

Rücktritt durch Teilnehmer/-innen

Die Volkshochschule Mainz behält sich vor, eine andere Lehrkraft als im Programmheft angegeben einzusetzen. Ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zum Rücktritt.

Teilnehmer/-innen können ihren Rücktritt vom Vertrag bis spätestens zum Geschäftsschluss des dritten Werktages nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich oder persönlich erklären (allgemeine Rücktrittsfrist), sofern nicht besondere Rücktrittsfristen zu beachten sind oder ein Rücktrittsverzicht vereinbart wurde.

Eine Angabe von Gründen für den Rücktritt ist nicht erforderlich. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Zugangs der Willenserklärung im vhs-Haus.

Wird ein Präsenzkurs vor oder nach Beginn in einen Onlinekurs umgewandelt, so besteht ein kostenfreies Rücktrittsrecht. Bereits in Anspruch genommene Leistungen werden angerechnet.

Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das eingezahlte Entgelt abzüglich eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 5,- € zurückgezahlt. Bei Kursen mit obligatorischer Beratung beträgt das Bearbeitungsentgelt 15,- €. Erfolgt der Rücktritt von einem Kurs mit Ratenzahlung, so entspricht das Bearbeitungsentgelt der einmaligen Anzahlung.

Die vhs empfiehlt den Teilnehmenden den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung, die unter bestimmten Bedingungen die Rücktrittskosten übernimmt. Passende Angebote finden Sie bei namhaften Versicherungen im Internet.

Kontaktdaten (freiwillige Angabe)

Bei einem Kursausfall oder einer Verlegung informieren wir Sie gerne per SMS oder E-Mail. Hierfür benötigen wir Ihre entsprechenden Kontaktdaten. Bitte lassen Sie uns diese bereits bei der Kursanmeldung zukommen.

Hörerausweis = KombiTicket

Zentrales Dokument für vhs-Veranstaltungen ist der Hörerausweis. Dieser ist nicht übertragbar. Er dient als Quittung für das eingezahlte Kursentgelt, berechtigt zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung und wird vom Finanzamt und anderen Ämtern anerkannt. Für den (fristgerechten) Rücktritt von einer Veranstaltung ist der Hörerausweis zwingend vorzulegen.

Der Hörerausweis ist an einem Veranstaltungstag auf allen nicht zuschlagspflichtigen Verkehrsmitteln (in Zügen in der 2. Klasse) im RMV-Tarifgebiet 6500 ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der angegebenen Unterrichtszeit als Fahrschein für eine Hin- und Rückfahrt anerkannt. Dieses Kombiticket ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Sie können einen bestimmten Kurs buchen oder einen beliebigen Betrag wählen. Wir beraten Sie gerne!
Telefon: 06131 2625-0

Veranstaltungsorte

Genauere Hinweise zu den Veranstaltungsorten inkl. Anfahrtsbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-mainz.de.



Hörerausweis = Fahrausweis
Kostenlose Fahrt zum Kurs und
zurück für vhs-Teilnehmende

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Postfach 4064

55030 Mainz

Telefon 06131 2625-0

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

facebook.com/VolkshochschuleMainz