

Programm

August 2024 bis Juli 2025

Mainz-Lerchenberg



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

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

Mainz

Volkshochschule

Unser Jahresthema:

Verbindungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich leite ehrenamtlich die Außenstelle
der vhs Mainz in Lerchenberg.
Ich möchte mich Ihnen
hier kurz vorstellen.

vhs Mainz

vor Ort



- **Ich bin für die vhs Mainz als Außenstellenleiterin tätig, weil ...**
ein lebenslanges Lernen wichtig ist und es für alle gut erreichbar sein sollte.
- **Mich kennen Sie vielleicht, weil ...**
ich seit 2012 mit meiner Familie auf dem Lerchenberg lebe.
- **Unser Kursangebot in Lerchenberg ...**
richtet sich an alle Altersgruppen in unserem Stadtteil.
- **Mir ist für unser Kursangebot hier im Stadtteil wichtig, dass ...**
es vielseitig, abwechslungsreich und interessant ist.
- **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass ...**
das Angebot und die Nachfrage größer werden.

Ihre
Seval Humali-Czerner

Telefon 0172 9288104
s.humali-czerner@vhs-mainz.de

SchUM KULTURTAGE 2024



**SchUM-Kulturtage
in Speyer, Worms und Mainz
26. Oktober bis 24. November 2024**



Mit Vorträgen, Lesungen, Konzerten,
Führungen und vielem mehr die jüdische
Kultur der SchUM-Stätten entdecken.

ש"מ
SPEYER WORMS MAINZ
**SCHUM
STÄTTEN**

- 6 Planet Erde**
6 Führung durch das ZDF-Sendezentrum
- 7 Fremdsprachen**
7 Spanisch A2/1
- 8 Kunst und Kultur**
8 Blockflöten-Ensemble
- 9 Haus und Garten**
9 Vegan und regional
9 Vegan ist einfach
- 12 Jahresthema**
- 14 Seniorenwerkstatt**
- 15 Vorstellung der Fachbereiche**
- 24 Onlinelernen**
- 26 Gesundheit und Fitness**
26 Den Wald einmal anders erleben
27 Hatha-Yoga
28 Pilates
29 Boxen
- 30 Impressum**
- 31 Allgemeine Hinweise**
- 35 Veranstaltungsorte**

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

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/VolkshochschuleMainz
instagram.com/vhs_mainz/

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

Planet Erde

Führung durch das ZDF-Sendezentrum

Schauen Sie bei dieser spannenden Führung den Machern des Zweiten Deutschen Fernsehens über die Schulter. Ein Film über das Unternehmen und anregende Gespräche liefern Ihnen interessante Fakten, bevor Sie einzigartige Einblicke beim Rundgang durch das Sendezentrum erleben (ausgenommen die Studios und Regiebereiche, die gerade durch Produktionen belegt sind).

Hinweis: Die Führung ist mit längeren Fußwegen und wenigen Sitzgelegenheiten verbunden.

Führung durch das ZDF-Sendezentrum

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,3, **Entgelt:** 7,- €

Treffpunkt: ZDF Casino-Gebäude (Empfangshalle)
ZDF

XG23006

Fr., 8. 11. 2024, 15.00–16.30 Uhr

XG23007

Sa., 7. 6. 2025, 15.30–17.00 Uhr

Fremdsprachen

Spanisch A2/1

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

Inhalt: Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Ereignisse in der Vergangenheit zu benennen.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ab L. 1

XG57550

Spanisch A2/1

Beginn: 2. 9. 2024, Mo., 17.30–19.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €
Lerchenberg, Realschule plus
Anni Bauchwitz Emmel

Kunst und Kultur

Blockflöten-Ensemble

Zielgruppe: Blockflötenspieler/-innen
ab 40 Jahren

Vorkenntnisse: Wir wünschen uns spiel- und grifftechnische Sicherheit auf einer der vier Blockflöten des Blockflötenquartetts (Sopran, Alt, Tenor und Bass). Auch Groß- und Subbass sind willkommen. Das Oktavieren auf der Altblockflöte sollte bekannt sein.

Inhalt: Wir erarbeiten und musizieren leichte bis mittelschwere Originalkompositionen für Blockflötenquartett, von der Renaissance bis zur Moderne. Dabei entdecken wir die Regeln der betreffenden Musikstile. Im Zusammenspiel üben wir rhythmische Sicherheit, entsprechende Anblastechniken und sinnvolle Artikulation.

Sie benötigen: die eigene(n) Blockflöte(n) und einen Notenständer. Neue Noten vereinbaren wir in der ersten Kursstunde. Kosten ca. 10,- €

Blockflöten-Ensemble

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 117,- €
Lerchenberg, Realschule plus
Dorothee Schwerdtner

XG64305

Beginn: 10. 9. 2024, Di., 17.00–18.30 Uhr

XG64306

Beginn: 18. 2. 2025, Di., 17.00–18.30 Uhr

Haus und Garten

Vegan und regional – heimisches Superfood

Vegane Küche kann auch ohne exotische Zutaten auskommen und trotzdem vielfältig und reizvoll sein. Die heimische Küche hat viele Aromen und „Superfood“ zu bieten, die es einfach neu zu entdecken gilt: Leinsamen, Mohn, Holunder, Berberitze und Topinambur gehören dazu.

Nach einem kurzen Theorieteil wollen wir das regional-vegane Kochen ganz praktisch angehen, die Ergebnisse zusammen verkosten und Erfahrungen austauschen. Auf dem Kochplan stehen u. a.: ein warmes Frühstücksgeschicht mit gebratenen Äpfeln und Zwiebeln, Mairübchen-Apfel-Carpaccio, Pilaw mit Pilzen und Buchweizen, „Abbleisa-Salat“ mit kernigen Linsen von der Schwäbischen Alb und ein Frucht-Crumble mit Birnen, Walnüssen und Berberitze.

XG73301

Vegan und regional – heimisches Superfood

Sa., 21. 9. 2024, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 64,- € inkl. 15,- €
Lebensmittelkosten
Lerchenberg, Realschule plus
Silke Hothum

Vegan ist einfach – Kochkurs für den unkomplizierten Einstieg

Weniger Fleisch ist gut für die Umwelt und für die Tiere. Aber wie kann der Umstieg gelingen? Schritt für Schritt zeigen wir in diesem Kochkurs, wie einfach moderne vegane Küche ist – und das ganz ohne hoch verarbeitete Zutaten. Angefangen von herzhaften Brotaufstrichen zum Frühstück über beliebte Hauptgerichte wie Burger und Chili bis hin zu Rühr-„Ei“ und Wraps zum Abendbrot. Wir stellen hilfreiche Zutaten vor, z. B. Kala Namak und Hefeflocken, und liefern Tipps für Ersatzmöglichkeiten. Und natürlich soll es auch darum gehen, was bei der veganen Ernährung gesundheitlich zu beachten ist.

XG73303**Vegan ist einfach – Kochkurs für den unkomplizierten****Einstieg**

Sa., 25. 1. 2025, 10.00–13.30 Uhr

Lerchenberg, Realschule plus

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 64,– € inkl. 15,– €

Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

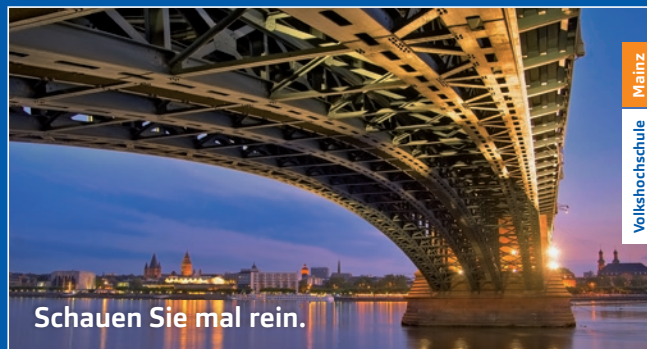
Silke Hothum

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben: der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.

Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs oder einen beliebigen Betrag.

Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.



Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

www.vhs-mainz.de

Unser Jahresthema: Verbindungen

Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben ...

Wilhelm von Humboldt (1767–1835)

Verbindungen – selten war ein Jahresthema so anschlussfähig und vielfältig. Haben wir doch in der Pandemie gespürt, welche Belastung Kontaktvermeidung und Abstandsgebot bedeuten. Und welche Wiedersehens-Freude war es, als die Volkshochschule nach der Pandemie wieder ihre Türen öffnen durfte und Menschen sich mit Menschen wieder trafen und alte Verbindungen wieder aufnahmen! Volkshochschule ist eben auch ein sozialer Ort. Und die soziale Dimension des Menschseins ist nicht zu unterschätzen. *Verbindungen* verweist zugleich auf den etwas technokratischen Begriff der Vernetzung. Wir agieren in Netzwerken und Networking gehört zu den wichtigsten Faktoren für berufliches Fortkommen. In der digitalen Welt sind nicht nur wir Menschen, sondern auch Computer, Handys, sogar Kaffeemaschinen und Wäschetrockner miteinander vernetzt. Und wenn Facebook mal für einige Stunden ausfällt, scheint für manche Zeitgenossen fast die Welt unterzugehen. Auch unsere Volkshochschule lebt und handelt in Verbindungen. Ohne die 600 Dozentinnen und Dozenten, die sich mit der vhs verbunden fühlen, wäre Volkshochschule nicht denkbar. Dazu kommen viele Organisationen, mit denen wir uns verbunden haben, um Themen voranzubringen und gute Bildungsangebote zu ermöglichen: das Staatstheater, MainzZero, der Mainzer Betreuungsverein, die Mainzer Hospizgesellschaft, Science for Future, Museen und Bibliotheken, das Haus Burgund, Mein Engagement in Mainz, das Haus des Erinnerns und viele mehr. Diese Verbindungen sind eine starke Bereicherung und machen das vorliegende Programmbuch zu dem, was es sein soll: ein Spiegel der Themen und Bedürfnisse der Menschen in dieser Stadt. Und schließlich sind auch Themen miteinander verbunden. Wer sich mit Klimawandelfolgen beschäftigt, steht automatisch vor der Frage, wie wir künftig leben wollen, welche Ideen wir von Mobilität in der Zukunft haben und was genau wir unter Wohlstand verstehen. Wer einen Kochkurs für spanische Tapas besucht, will vielleicht auch einen Zugang zur spanischen Sprache finden und beim Kochen spanisch sprechen. Und wer als Fachkraft aus dem Ausland nach Mainz kommt, freut sich vielleicht über einen

Yoga-Kurs in englischer Sprache, so wie viele Migrantinnen und Migranten derzeit an der Volkshochschule Deutsch lernen und dabei auch Kultur und Werte dieses Landes kennenlernen – bis hin zu Fußball und Fastnacht.

Herzlich willkommen bei unserem Jahresthema *Verbindungen*. Schauen Sie mal, was sich in diesem Sonderprogramm so alles findet.

Programmeröffnung Verbindungen

Kunst und Gehirn: Was die Neurowissenschaft über die Verbindung von Glück und kreativem Tun weiß

Wie können wir in Zeiten ständiger Betriebsamkeit zu Fokus und innerer Ruhe gelangen? Gibt es neben Meditation, Sport und Schlaf auch andere Tätigkeiten, durch die wir unser Wohlbefinden steigern können? Und existieren konkrete Methoden, die das Glücksempfinden steigern und zu spürbarer Stressminderung führen? Die dänische Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin Dr. Julia F. Christensen weiß Antworten auf diese und weitere interessante Fragen und beleuchtet wissenschaftlich fundiert die Verbindung zwischen dem, was wir tun, und dem, was wir fühlen. Die ehemalige Profi-Balletttänzerin forscht am Frankfurter Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik zum Zusammenhang von Tanz, Bewegung und künstlerischem Schaffen auf unsere Emotionswelt. Ihr Vortrag verspricht spannende Einblicke für Lehrende und Kursteilnehmer/-innen der Volkshochschule. Wir freuen uns auf Sie!

XG61100

Programmeröffnung – Verbindungen

Di., 27. 8. 2024, 18.00–19.00 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 2, Entgelt: gebührenfrei

vhs-Haus

Dr. Julia F. Christensen, Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik



Seniorenwerkstatt vor Ort

Die Seniorenwerkstatt der Volkshochschule Mainz bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Vor Ort können Sie zwischen zwei Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Die Seniorenwerkstatt der vhs Mainz ist ein Kooperationsprojekt mit der Stadt Mainz.

Die Anzahl der Teilnehmenden jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, der Leiterin der Seniorenwerkstatt, auf, Telefon: 06131 2625-235, E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

Die Teilnahme an der Seniorenwerkstatt vor Ort ist kostenfrei. Material bezahlen Sie nach Verbrauch bei Ihrer Gruppenleitung. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Gruppen der Seniorenwerkstatt finden in folgenden Räumlichkeiten statt:

ASB Vitalzentrum

Hindemithstraße 1
55127 Mainz-Lerchenberg

Details entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.vhs-mainz.de



Mensch und Gesellschaft

Unsere Themenvielfalt

- Philosophie
- Psychologie und Kommunikation
- Pädagogik
- Geschichte
- Zeitgeschehen und Politik
- Recht
- Wirtschaft
- Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Kurs-Highlights

Mein Leben verändern: die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen und Ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen. Finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation und darüber, wie Sie Ihre Zukunft gestalten wollen.

Keine Angst vor Demenz

Was ist Demenz, wie erkenne ich Signale und verstehe Hintergründe? Wie begegne ich Menschen mit Demenz, wie gestalte ich den Umgang mit Betroffenen? Gibt es Hoffnung?

Mietrecht für Vermieter und Mieter

In diesem Vortrag werden aktuelle Fragen zu Schönheitsreparaturen, Mieterhöhungen und Kündigungen auf verständliche Weise für Vermieter und Mieter dargestellt.

80 Kurse
im Programm

Planet Erde

Unsere Themenvielfalt

- Ferne Länder
- Mainz und Umgebung
- Betriebsbesichtigungen
- Natur und Umwelt
- Klimaschutz
- Astronomie

Kurs-Highlights

Kaffee pur – Führung durch die Mainzer Kaffeemanufaktur

In diesem Seminar können Sie live erleben, wie Kaffee geröstet wird. Sie erhalten anschauliche Einblicke in die Welt des Kaffees. Selbstverständlich gibt es eine Kaffeeverkostung.

Klimawandel – was jede/-r tun kann

In diesem Vortrag wird das Thema Klimawandel und seine Auswirkungen von allen Seiten beleuchtet. Es werden Maßnahmen aufgezeigt, um das weitere Ansteigen der Temperatur einzudämmen oder besser zu vermeiden.

Future Fashion: nachhaltige Modetrends oder Greenwashing?

Nachhaltige Modetrends – wie können wir unseren Modekonsum verändern? Welche Alternativen zur Fast Fashion gibt es und sind diese immer wirklich sinnvoll?

250 Kurse
im Programm

Beruf und IT

Unsere Themenvielfalt

- Kommunikation
- Projektmanagement
- Betriebswirtschaft und Management
- Mitarbeiterführung
- IT- und Medienkompetenzen
- IHK-Zertifikatslehrgänge
- Qualifizierungen für Pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflege-Qualifizierung

Kurs-Highlights

ChatGPT, Instagram, Facebook und Co.

Wenn Sie mehr über künstliche Intelligenz (KI), wie Sie diese für sich nutzen können und Social Media erfahren möchten. Wir haben verschiedene Kurse für Sie im Angebot.

Zeitmanagement und Selbstorganisation

Sie lernen unterschiedliche Methoden, die Sie in Ihrer beruflichen Praxis oder in Ihrem Alltag umsetzen können. Außerdem: zehn Zeitgewinn-Tipps

Pädagogische Basisqualifizierung für Kitas

Qualifizieren Sie sich weiter, um als Quereinsteiger oder Quereinsteigerin in einer Kindertagesstätte tätig sein zu können. Wir beraten Sie gerne.



Grundbildung/Schulabschlüsse

Unsere Themenvielfalt

- Berufsreife („Hauptschule“)
- Qualifizierter Sekundarabschluss 1 („Realschule“)
- Alphabetisierung

Kurs-Highlights

Schulabschlüsse

Junge Erwachsene können sich bei uns in Abendkursen auf den Hauptschul- oder Realschulabschluss vorbereiten und die staatliche Prüfung absolvieren. Beide Lehrgänge starten im September 2024.

Lesen und Schreiben lernen

Auf ihrem Weg zur Schrift und zum Lesen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von erfahrenen Kursleitungen begleitet. Diese gehen in einer kleinen Lerngruppe individuell auf den Kenntnisstand und die Bedürfnisse der einzelnen Personen ein.

Einstiegskurse in allen Fachbereichen

Ihre Kenntnisse beispielsweise in Rechnen und finanzieller Grundbildung, in Ernährungs- und Gesundheitsfragen oder im kritischen Umgang mit sozialen Medien können Sie in vielen Kursen oder Vortragsveranstaltungen vertiefen. Sprechen Sie uns gerne an!



250 Kurse
im Programm
in Präsenz und
online

Deutsch

Wir sind im Bereich der Deutschkurse der größte Weiterbildungsanbieter in Rheinland-Pfalz.

Intensivkurse auf allen Niveaustufen

Die Abteilung Deutsch bietet neben den Integrations- und Berufssprachkursen auch Intensivkurse auf allen Niveaustufen (A1 bis C2) an.

Deutschkurse mit Schwerpunkten

Auf Anfrage kann ein Deutschkurs mit dem Fokus auf Schreibtraining, Grammatik, Kommunikation (Reden/Vorträge/Präsentationen) oder Aussprache individuell auf eine geschlossene Gruppe oder Mitarbeitende in Unternehmen zugeschnitten werden.



550 Kurse
im Programm
28 Sprachen
von A bis U

Fremdsprachen

Unsere Themenvielfalt

- Kurse für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
- Kurse für langsam Lernende oder schnell Lernende
- Auffrischkurse auf allen Niveaus
- Intensivkurse, anerkannt als Bildungsurlaub
- Kurse für Kinder u. Jugendliche – Kurse für ältere Menschen
- Berufsorientierte Kurse und Kurse zur Prüfungsvorbereitung
- Kurse auf hohem Gesprächsniveau

Kurs-Highlights

General English and Grammar Refresher (A2)

Sie haben Grundkenntnisse und wollen anknüpfen, wo sie einmal aufgehört haben: Kommen Sie wieder ins Gespräch mit Ihren englischsprachigen Nachbarn, Freunden oder Kollegen!

Bonjour la France (A1): Französisch auffrischen und erweitern

Sie nehmen die Verbindung wieder auf: Aktuelle Informationen werden Sie anregen, Ihre Sprachkenntnisse in einem regulären Kurs zu erweitern.

¡Vamos! – Spanisch für die Reise 1 (A1)

Schaffen Sie sich neue Verbindungen: nach Spanien oder Lateinamerika!

Gebärdensprachkurse

Verbinden kann man sich auf vielfältige Weise: auch über Gestik und Mimik!

420 Kurse
im Programm

Kunst und Kultur

Unsere Themenvielfalt

- Literatur und Kreatives Schreiben
- Kunst- und Kulturgeschichte
- Zeichnen, Malen, Aquarell, Porträt, Akt
- Illustration, Comic, Mappenvorbereitung
- Handlettering und Kalligrafie
- Plastisches Gestalten mit Ton
- Keramik, Goldschmieden, Schmieden
- Musizieren: Ukulele, Gitarre, Blues Harp u. v. m.
- Gesang und Musical
- Schauspiel und Improvisationstheater
- Tanzen: Salsa, Standard, Kizomba und mehr

Kurs-Highlights

Kizomba

Ein moderner, sinnlicher Paartanz, der sich zunehmender Beliebtheit erfreut!

Singkreis „Pop-Musik“

Steigen Sie aus dem Alltag aus und lernen Sie einen gesunden Umgang mit Ihrer Stimme.

Malerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Verschiedene Maltechniken erlernen und vertiefen

Selbstbewusst auf der Bühne

Schulen Sie Ihre Körpersprache, Stimmausdruck und Bühnenpräsenz!

160 Kurse
im Programm

Haus und Garten

Unsere Themenvielfalt

- Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme
- Kochkurse zu Themen wie vegan, vegetarisch, Ayurveda, nach Jahreszeiten und zu Anlässen, Kulinarisches aus aller Welt
- Textil und Mode: Nähen, Stricken
- Style und Kosmetik
- Fahrradtechnik und Haushalt
- Natur und Garten
- Haustiere

Kurs-Highlights

Vegane mediterrane Vollwertküche

Sie lernen in diesem Kurs die Zubereitung eines veganen Menüs mit köstlichen und gesunden Rezepten aus dem mediterranen Raum.

Näh dein Projekt – neue Mode aus alter Kleidung

In diesem Kurs erlernen Sie das nötige Handwerkszeug, um Ihre Ideen mit Nadel und Faden umzusetzen.

Gärtnern im Klimawandel

Wie passen wir den Garten an, damit er mit dem Klimawandel besser zurechtkommt?

Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Praktische Tipps und Austausch zu einem Thema, das uns alle betrifft. Tauschen, Leihen, Reparieren – wie geht das im Alltag, und ist Verzicht unverzichtbar?

500 Kurse
im Programm

Gesundheit und Fitness

Unsere Themenvielfalt

- Entspannungstechniken
- Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz
- Gesundheitscoaching und Mentaltraining
- Präventionskurse, krankenkassenzertifiziert
- Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qigong
- Feldenkrais®
- Gedächtnistraining
- Rückenfit, Nordic Walking
- Selbstverteidigung
- ZUMBA®, Cross-Training
- Kaha®, Tae-Bo

Kurs-Highlights

Gedächtniserfolge durch neurologisches Tischtennis

Lernen Sie ein innovatives Trainingskonzept kennen, das die Bewegungskoordination fördert und zur Ausreifung neuer Gehirn- und Gedächtniszellen beitragen kann.

Bewährte Wege zur Entspannung kennenlernen **ONLINE**

In diesem Kurs lernen Sie Entspannungstechniken wie das Autogene Training, die progressive Muskelentspannung, die Meditation oder aber auch die Fantasiereise kennen.

Kommunikation und Resilienz in der zu pflegenden Familie

Dreiteiliger, interaktiver Workshop zur Stärkung der Familienbeziehungen und Erkennen von Unterstützungsnetzwerken

Cross-Training

Mit speziellen Übungen werden in diesem Kurs körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert.

ONLINE

Onlinelernen an der vhs Mainz

Wir alle haben es gelernt, auch Onlinekurse durchzuführen – und Sie können auch online teilnehmen, live dabei sein und gemeinsam lernen!

In unseren verschiedenen Fachbereichen bieten wir mehr als 200 Onlinekurse an, sind Sie dabei?

- In Fremdsprachen können Sie online auch ohne Vorkenntnisse durchstarten: von Niveau A1 bis Niveau C1!
- Trainieren Sie mit Yoga oder Pilates entspannt zu Hause im eigenen Wohnzimmer!
- Sie sind durch private Verpflichtungen oder einen längeren Anfahrtsweg verhindert, an einem Malkurs vor Ort teilzunehmen? Online können Sie dabei sein und Ihre Maltechniken weiterentwickeln!
- Sind Sie selbstständig und möchten eine Homepage erstellen? Dann sind Sie richtig im Online-Workshop WordPress!

Das Gesamtprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/online-lernende>.

Die Kurse finden in der vhs.cloud oder mit Zoom statt.

Die jeweiligen Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Eine Anleitung zu den jeweiligen Plattformen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-mainz.de/info-und-service/online-lernen/>.



„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

... würde ich es für mich behalten“, meinte Pablo Picasso.

Wir geben unser Wissen gerne weiter:

Die Kunstwerkstatt Mainz bietet in Abend-, Vormittags- und Wochenendmodulen einen berufsbegleitenden Jahreslehrgang in bildender Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen Kenntnisse erweitern möchten,
- die sich in einem künstlerischen Beruf professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und weiterbilden möchten,
- die einen eigenständigen künstlerischen Ausdruck entwickeln möchten.

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

Information und Beratung:

Andrea Treber
vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-140
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

www.kunstwerkstatt-mainz.de

Gesundheit und Fitness

Den Wald einmal anders erleben **NEU**

Achtsam und mit all unseren Sinnen

Lernen wir den Ober-Olmer Wald einmal ganz anders kennen, indem wir achtsam, meditativ und zeitweise schweigend durch ihn spazieren, um ihn ganz mit unseren einzelnen Sinnen wahrzunehmen und „darin zu baden“. Dadurch entspannen wir Körper, Seele und Geist und kommen in unsere innere Mitte und zur Gelassenheit. Zusätzlich wird unser Immunsystem durch die von den Bäumen ausgeschütteten Substanzen stimuliert. Wir werden verschiedene Übungen machen, um unsere einzelnen Sinne zu schärfen. Zusätzliche Atemübungen verbinden unseren Körper mit unserem Geist. Dadurch spüren wir uns selber wieder und lernen, uns auch im Alltag achtsamer zu begegnen. Waldbaden kommt aus Japan und wird dort auf Rezept verordnet. Es ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressbewältigung. Tun Sie sich etwas Gutes und probieren Sie es aus!

Hinweis: Wetterbedingt kann es kurzfristig zu Absagen und/oder Verschiebungen des Termins kommen.

Sie benötigen: geeignete Kleidung, Handy ausgeschaltet, evtl. Getränke

XG81148

Den Wald einmal anders erleben

Sa., 28. 9. 2024, 13.30–16.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 32,- €

Lerchenberg, Treffpunkt: Endhaltestelle Hindemithstraße
Cornelia Behrz

Bitte mitbringen:

Zu unseren Yoga- und Bewegungskursen bringen Sie bitte eine eigene Matte, Socken bzw. Turnschuhe, ein Handtuch und Wasser mit. Bitte beachten Sie zudem die individuellen Hinweise auf dem Hörerausweis und bei der Kursbeschreibung im Internet.



Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Atem und Geist in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

Empfehlenswert ist es, ab ca. drei Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Hatha-Yoga

Lerchenberg, Realschule plus

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 148,- €

Ulrich Lehmann **ZPP zertifiziert**

XG81346

Beginn: 11. 9. 2024, Mi., 20.00–21.15 Uhr

XG81347

Beginn: 15. 1. 2025, Mi., 20.00–21.15 Uhr

XG81348

Beginn: 2. 4. 2025, Mi., 20.00–21.15 Uhr

Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, flaches Kissen, Gymnastikmatte

Pilates

Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,- €

Lerchenberg, Realschule plus

Ulrich Lehmann

XG86313

Beginn: 10. 9. 2024, Di., 20.00–21.00 Uhr

XG86314

Beginn: 14. 1. 2025, Di., 20.00–21.00 Uhr

XG86315

Beginn: 1. 4. 2025, Di., 20.00–21.00 Uhr

Boxen für Anfänger/-innen

Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Boxens. Boxgrundstellung, Verteidigungs- und Angriffstechniken werden in Partnerübungen vorgestellt. Boxen fördert motorische und kognitive Fähigkeiten. Disziplin, Fairness, Selbstkontrolle und das Einhalten von Regeln werden vermittelt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer (ab 16 Jahren), die, auch wenn sie keine Ambitionen zum Wettkampf haben, sich voll auspowern wollen.

Sie benötigen: Getränk, Boxhandschuhe (soweit vorhanden), Bandagen (können beim Dozenten für 5 € erworben werden)

XG86513

Boxen für Anfänger/-innen

Beginn: 9. 1. 2025, Do., 18.30–20.00 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 134,- €

Lerchenberg, ASB-Vitalzentrum

Karl-Heinz Schimpf

Volkshochschule Mainz-Lerchenberg

Außenstellenleitung:

Seval Humali-Czerner

Telefon: 0172 9288104

E-Mail: s.humali-czerner@vhs-mainz.de

Anmeldung:

„Bürgerhäuschen Lerchenberg“, Hindemithstraße 1,
55127 Mainz

Haltestelle Hindemithstraße, Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656

Telefon: 06131 12-38819 · Telefax: 06131 73322

E-Mail: ortsverwaltung.lerchenberg@stadt.mainz.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00–11.30 Uhr
und Dienstag 15.00–17.00 Uhr

Die Volkshochschule Mainz-Lerchenberg ist Teil der
Volkshochschule Mainz e. V.

Diese ist gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungs-
gesetz staatlich anerkannt und wird sowohl von der
Landeshauptstadt Mainz als auch durch das Land
Rheinland-Pfalz gefördert.

vhs-Haus, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

Vorsitzender: Oberbürgermeister Nino Haase

Direktor: Christian Rausch

Streitbeilegung für Verbraucher:

Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor
einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.

Gestaltung und Konzeption: www.schelenz-design.de

Druck: I.B. HEIM GmbH

Herausgeber: Volkshochschule Mainz e. V.

Eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts Mainz,
VR 2145

Verantwortlich: Christian Rausch

Bildnachweis: © Adobe Stock: 195383225, 57952028,
146166446, 80123240, 51704428, 230936791, 65123390,
98561398, 129734037, 121109011; © Canva; © Pixabay
5790141

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

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

Vertragsschluss

Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einer/einem Teilneh-
menden 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 wer-
den in zeitlicher Reihenfolge angenommen und schnellst-
möglich gebucht. Im Regelfall erhalten die Teilnehmenden
nach erfolgreicher Buchung der Veranstaltung einen Hörer-
ausweis, der als Teilnahmeberechtigung dient. Die Teilneh-
menden sind verpflichtet, diesen Hörerausweis mitzuführen
und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der Volks-
hochschule Mainz auszuweisen.

Entgelt

Das Entgelt muss in voller Höhe bei der Anmeldung bezahlt
werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Aus-
nahmen 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 Leistungsbeschrei-
bung 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-Lastschrift-
verfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss wird ein per-
sönlicher 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 der/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 Hörausweise werden zeitnah zur Buchung per PDF-Datei an die E-Mail-Adresse der zahlenden Person geschickt.

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 oder die teilnehmende Person auf einen anderen Kurs umgebucht.

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.

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**Mainz-Lerchenberg:**

ASB-Vitalzentrum (im Bürgerhäuschen Lerchenberg),
Hindemithstraße 1, Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656
(Haltestelle Hindemithstraße)

Bürgerhäuschen, Hindemithstraße 1,
Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656
(Haltestelle Hindemithstraße)

Realschule plus Mainz Lerchenberg,
Hindemithstraße 1–5, Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656
(Haltestelle Hindemithstraße)

ZDF-Sendezentrum, ZDF-Straße 1,
Linien 51, 53 (Haltestelle ZDF),
Linien 71, 630 (Haltestelle Medienberg)



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