# Programm

## August 2024 bis Juli 2025

## Mainz-Mombach

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

Unser Jahresthema:

**Verbindungen**

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

Volkshochschule Mainz

Mombach

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

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

vhs Mainz
vor Ort

→ **Ich bin für die vhs Mainz als Außenstellenleiter tätig, weil …**
es mir Freude macht, mich für Mombach einzubringen. Unser Ort hat viele Facetten zu bieten. Mit dem Angebot der vhs Mainz gewinnt Mombach eine weitere attraktive Möglichkeit, damit Sie Ihre Freizeit vor Ort gestalten und abwechslungsreiche Angebote der Weiterbildung finden können.

→ **Mich kennen Sie vielleicht, weil …**
ich in Mombach groß geworden bin und bereits an anderen Stellen des Orts- und Vereinslebens aktiv mitgewirkt habe. Sprechen Sie mich gerne einfach an, wenn Sie Interesse an den Angeboten der vhs Mainz haben.

→ **Unser Kursangebot in Mombach ist …**
im Aufbau begriffen und soll in den nächsten Jahren wachsen. Schön ist es, wenn Angebote entstehen, die der individuellen Weiterbildung dienen. Persönlich ist es mir wichtig, dass es Kursangebote gibt, die ein größeres Bewusstsein für die Natur und Umwelt von Mombach schaffen und die mit einem Blick hinter die Kulissen das Mombacher Handwerk in seiner Vielfalt erlebbar machen.

→ **Mir ist für unser Kursangebot hier im Stadtteil wichtig, dass …**
es eine spannende Abwechslung in den Alltag bringt und das Kursangebot ein weiterer Baustein in der Bildungslandschaft des Stadtteils wird.

→ **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass …**
die Nachfrage und das Interesse an den Angeboten wächst und die vhs Mainz einen Beitrag zum sozialen Zusammenleben in unserem Stadtteil leisten kann, indem es Möglichkeiten bietet, nette Menschen zu treffen und nebenbei etwas Gutes für das eigene Wohlbefinden zu tun, eine (neue) Sprache zu lernen / zu vertiefen oder bislang unentdeckte Fähigkeiten bei sich zu finden.

Ihr Denny Jera

Telefon 06131 8905022
denny.jera@vhs-mainz.de

**6 Mensch und Gesellschaft**
6 Streit am Gartenzaun

**7 Planet Erde**
7 Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“
7 Der Mainzer Sand – verbunden mit Osteuropa, dem Mittelmeer und den Küsten des Atlantiks
8 Störche und Wiesen

**9 Beruf und IT**
9 Smartphone/Tablet (Android): nützliche Tipps

**10 Kunst und Kultur**
10 Stimmbildung für Anfänger/-innen
11 Stimmbildung für Sprechberufe

**12 Jahresthema**
**13 Vorstellung der Fachbereiche**
**24 Onlinelernen**

**25 Haus und Garten**
25 Bratwurstexpedition
25 Hausmacher Wurst – die alte Kunst der Hausschlachtung

**26 Impressum**

**27 Allgemeine Hinweise**

**31 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**

## Mensch und Gesellschaft

### Streit am Gartenzaun

Streit am Gartenzaun: Der Vortrag beschäftigt sich mit den häufigsten Konflikten im Nachbarrecht, wie z. B. Lärm, Grillen, Rückschnitt von Pflanzen. Es werden Rechte und Pflichten von Nachbarn untereinander erörtert. Thema ist die Strategie zur Streitvermeidung und, wenn es doch zum Streit kommt, welche Verfahrensvorschriften zu beachten sind.

**XG15249**

**Streit am Gartenzaun**
Mi., 12. 3. 2025, 19.15–21.30 Uhr
**Kurstage:** 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 19,– €
Mombach, Haus Haifa
Kai Motzkus





## Planet Erde

### Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“

Bei diesem Besuch in der Metzgerei Walz in Mombach lernen wir die Geschichte des Mainzer Schinkens kennen. Wie kam es dazu, einen „Jambon de Mayence“ zu produzieren? Wie läuft die Herstellung? Wir begutachten die Ausgangsmaterialien und die Zusammensetzung. Und das Ganze garnieren wir mit einer kleinen Lesung aus dem Buch des Mainzer Schinkens mit Hiltrud Gill und einer kleinen Wein- und Schinkenverkostung.

**Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“**
**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 18,– €
inkl. 6,– € Lebensmittelkosten
Mombach, Metzgerei Walz, Suderstraße 5
Peter Walz

**XG23013**

Mi., 9. 10. 2024, 17.00–18.30 Uhr

**XG23014**

Mi., 12. 3. 2025, 17.00–18.30 Uhr

### Der Mainzer Sand – verbunden mit Osteuropa, dem Mittelmeer und den Küsten des Atlantiks

**NEU**

Der Mainzer Sand ist auf nationaler und internationaler Ebene geschützt und Teil des europäischen Naturerbes. Im Rahmen der Führung durch dieses europaweit einzigartige Gebiet erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt, den Biotopen, aber auch zur Entstehung und Geschichte, zum Schutzstatus, zu Pflegemaßnahmen, Gefährdungen u. v. a. m.
**Hinweis:** Diese Führung ist nicht barrierefrei und insofern nicht für Rollstuhlfahrende geeignet. Sie dauert ca. 2 Stunden. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,5 km. Bitte denken Sie an Sonnen- und Wetterschutz.

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 12,– €
**Treffpunkt:** Mombach, am Sportpark, Obere Kreuzstr. 30, rechts v. Restaurant
Jürgen Weidmann, Arbeitskreis Umwelt Mombach e. V.

**XG22002**

Sa., 7. 9. 2024, 14.30–17.00 Uhr

**XG22004**

Sa., 24. 5. 2025, 14.30–17.00 Uhr

### Störche und Wiesen

Die Storchenwiesen in der Mombacher und Budenheimer Rheinaue sind Heimat der namensgebenden Störche, aber auch von Fröschen, Molchen, Fledermäusen, Insekten und vielen Wiesenpflanzen. Die Teilnehmenden lernen viele der Arten und Biotope des Gebietes kennen und erfahren mehr zu Geschichte, Schutzmaßnahmen und Bedrohungen des Gebietes.

**Hinweis:** Die Führung dauert 2 bis 2,5 Stunden. Die Wegstrecke beträgt ca. 4 km. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, Sonnen- und Wetterschutz.

Die Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß" sein. Die Führung ist nicht barrierefrei und insofern nicht für Rollstuhlfahrende geeignet.

**XG22003**

**Störche und Wiesen**
Sa., 5. 7. 2025, 15.00–17.30 Uhr
**Kurstage:** 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 12,– €
**Treffpunkt:** Mombach, am Sportpark, Obere Kreuzstr. 30, rechts v. Restaurant
Jürgen Weidmann, Arbeitskreis Umwelt Mombach e. V.





## Beruf und IT

### Smartphone/Tablet (Android): nützliche Tipps

**NEU**

**Voraussetzung:** Smartphone oder Tablet sowie Inhalte des Kurses *Smartphone-Einführung*

Sie haben schon Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones oder Tablets und möchten jetzt seine Praxistauglichkeit kennenlernen? Hier erfahren Sie mehr über

- → hilfreiche Apps
- → Banking, Bezahlen mit dem Handy sowie Sicherheitsaspekte
- → Mobilität (Bahn, Bus etc.)
- → Gesundheit (E-Rezept usw.)

**XG33614**

**Smartphone/Tablet (Android): nützliche Tipps**
**Beginn:** 3. 6. 2025, Di. u. Do., 14.00–17.15 Uhr
**Kurstage:** 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 198,– € inkl. Lehrbuch
Mombach, Katholisches Gemeindezentrum St. Nikolaus
Peter Maus

## Kunst und Kultur

### Stimmbildung für Anfänger/-innen

Sie wollten schon immer einmal singen und Ihre Stimme zum Klingen bringen? Sie haben sich nicht getraut und haben vielleicht auch kein Instrument gelernt und dies immer schon sehr bedauert? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und möglicherweise einem Chor beitreten oder zu einem Instrument singen?
Die Stimmpädagogin Katrin Reinwald wird Ihnen helfen, mit einfachen Stimmübungen und Liedern, bekannten und neuen, unbekannten Liedern Ihre Stimme zu entdecken, Ihre ganz persönlichen Töne zu finden und Freude an ihnen zu entwickeln.
**Kleingruppenkurs:** 3 Teilnehmende
**Kursort:** Musiksalon von Frau Reinwald, Westring 211, Mainz-Mombach; Haltestelle in der Nähe: Am Polygon, zwei Minuten Fußweg
**Sie benötigen:** Hausschuhe oder -socken und eine Wasserflasche

**Stimmbildung für Anfänger/-innen**
**Kurstage:** 6, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 149,– €
Mombach, Musiksalon Reinwald
Katrin Reinwald

**XG64200**
**Beginn:** 29. 8. 2024, Do., 10.00–10.45 Uhr

**XG64201**
**Beginn:** 30. 8. 2024, Fr., 19.30–20.15 Uhr

### Stimmbildung für Sprechberufe

Informationen und Übungen, die helfen, die Klänge und damit die Sprechstimme zu verbessern und sie wirkungsvoller und leistungsfähiger zu machen. Die Stimmpädagogin Katrin Reinwald wird Ihnen helfen, mit einfachen Stimmübungen und Liedern, bekannten und neuen, unbekannten Liedern Ihre Stimme zu entdecken, Ihre ganz persönlichen Töne zu finden und Freude an ihnen zu entwickeln.
**Kleingruppenkurs:** 3 Teilnehmende
**Kursort:** Musiksalon von Frau Reinwald, Westring 211, Mainz-Mombach; Haltestelle in der Nähe: Am Polygon, zwei Minuten Fußweg
**Sie benötigen:** Hausschuhe oder -socken und eine Wasserflasche

**Stimmbildung für Sprechberufe**
**Kurstage:** 6, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 149,– €
Mombach, Musiksalon Reinwald
Katrin Reinwald

**XG64203**
**Beginn:** 29. 8. 2024, Do., 19.00–19.45 Uhr

**XG64204**
**Beginn:** 30. 8. 2024, Fr., 9.15–10.00 Uhr



Mombach 2024/2025
Kunst und Kultur

## 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

# „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**

Wir stellen uns vor

## Mensch und Gesellschaft

www.vhs-mainz.de

**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.

## 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?

## 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.



Wir stellen uns vor
www.vhs-mainz.de

# 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!

# 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.

# 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!

# 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!

## 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?

## Gesundheit und Fitness

**Unsere Themenvielfalt**

- Entspannungstechniken
- Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz
- Gesundheitscoaching und Mentaltraining
- Präventionskurse, krankenkassenzertifiziert
- Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qigong
- Feldenkrais®
- Gedächhtnistraining
- 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.



Wir stellen uns vor
www.vhs-mainz.de

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/.

## Haus und Garten

### Bratwurstexpedition NEU

**Die Kunst der Herstellung der wohl beliebtesten Wurstsorte**

Die Bratwurstexpedition führt Sie in die Geschichte der wohl bekanntesten Lieblingswurst der Deutschen. Im Rahmen des Barbecue-Trends der letzten Jahre ist die Grillwurst zu einem besonderen Genussbotschafter geworden. Wir besprechen die Fleischqualität, die Zusammensetzung und finden kreative Wurst-Ideen.
Gemeinsam mit Metzgermeister Walz dürfen Sie sich mit Fleischwolf und Wurstfüller ans Werk machen und zwei eigene Kreationen herstellen, die Sie im Anschluss mitnehmen können.
In geselliger Runde grillen und verkosten Sie die Bratwurst.

**XG73400**

**Bratwurstexpedition**
Mi., 9. 4. 2025, 17.00–20.00 Uhr
**Kurstage:** 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 67,– € inkl. 30,– € Lebensmittelkosten
Mombach, Metzgerei Walz
Peter Walz

### Hausmacher Wurst – die alte Kunst der Hausschlachtung NEU

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung und Geschichte der traditionellen Hausschlachtung kennen. Das jährliche Schlachtfest hatte einen hohen Stellenwert für die Menschen und die Gesellschaft.
Als Blutwurst-Ritter wird Sie Metzgermeister Peter Walz in die Kunst des Wurstens einführen. Sie helfen dabei, das Fleisch zu schneiden, Sie riechen und schmecken die Kräuter und Gewürze und schließlich wird gewurstet, gekocht und natürlich die fertige Blut- und Leberwurst verkostet.

**XG73401**

**Hausmacher Wurst – die alte Kunst der Hausschlachtung**
Fr., 14. 2. 2025, 17.00–20.00 Uhr
**Kurstage:** 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 55,– € inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
Mombach, Metzgerei Walz
Peter Walz

## Volkshochschule Mainz-Mombach

**Außenstellenleitung:**
Denny Jera
Telefon: 06131 8905022
E-Mail: denny.jera@vhs-mainz.de

**Anmeldung:**
Ortsverwaltung, Hauptstrasse 136, 55120 Mainz
Haltestelle Ortsverwaltung Mombach,
Linien 60, 63, 80, 81, 92
Telefon: 06131 12-38821 · Telefax: 06131 680635
E-Mail: ortsverwaltung.mombach@stadt.mainz.de

**Öffnungszeiten:**
Montag , Mittwoch, Donnerstag, Freitag 8.00–12.00 Uhr
Dienstag 14.00–18.00 Uhr
Die Volkshochschule Mainz-Mombach ist Teil der Volkshochschule Mainz e. V.
Diese ist gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz 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 Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers", den Stadtteilbüchereien und in den Buchhandlungen erhältlich.

*Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen:*

**Vertragsschluss**
Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einer/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 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 beigefügt 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 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-Mombach:**
**Entsorgungsgesellschaft Mainz**, Kraftwerkallee 1,
keine Haltestelle im Radius von 500 Metern
**Haus Haifa**, Zeystraße 5, Linien 60, 63, 80, 81, 92
(Haltestelle Ortsverwaltung Mombach)
**Katholisches Gemeindezentrum St. Nikolaus**,
Hauptstraße 151, Linien 60, 63, 80, 81, 92
(Haltestelle Ortsverwaltung Mombach)
**Metzgerei Walz**, Suderstrasse 5, Linien 60, 63, 80, 81, 92
(Haltestelle Eintrachthalle)
**Musiksalon Frau Reinwald**, Westring 211,
Linien 60, 62, 63, 74, 92 (Haltestelle Am Polygon)
**Treffpunkt Am Sportplatz**, Obere Kreuzstraße 30,
Linien 62, 74, 92 (Haltestelle Obere Kreuzstraße)
**Treffpunkt Am Umspannwerk Budenheim**, Steinweg,
Linie 80 (Haltestelle Mainzer Landstraße 134)

Volkshochschule Mainz

Mainz-Mombach 2024/2025

**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

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