

# Programm

August 2025 bis Juli 2026

Weiterbildung für Ältere

Unser Jahresthema:

# Future Skills

## Future Skills

Unser Programm  
für ganz Mainz:  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) · Telefon 06131 2625-0

Mainz

Volkshochschule

**4 #zukunftsort\_vhs****8 Das Programm für ältere Menschen**

- 10 Gedächtnistraining
- 11 Treff am Freitag
- 11 Aktive Freizeit
- 12 Gesprächskreis
- 13 Pflege
- 14 Wohnumfeldanpassung
- 14 Erbe
- 15 Einkommensteuer
- 16 Mainz und die Welt
- 21 Universum
- 22 Computer, Internet und Co.
- 24 Fremdsprachen
- 30 Kunst und Kultur
- 36 Kino
- 40 Schauspielen
- 40 Yoga
- 42 Gymnastik
- 44 Sturzprophylaxe

**45 Seniorenwerkstatt**

- 46 Schreiben, Gestalten, Werken
- 47 Töpfern, Modellieren
- 48 Figurentheater
- 48 Nähen
- 49 Seidenmalerei
- 50 Filzen
- 50 Handlettering
- 51 Männerseniorenband

**52 Seniorenwerkstatt vor Ort****55 Impressum****56 Allgemeine Hinweise****60 Veranstaltungsorte****61 Fachbereichsinformationen**

Schnell und einfach online buchen:  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

Besuchen Sie uns auf  
[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

Unser gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## #zukunftsor\_vhs



mit diesem in seiner Gestaltung ganz modern daherkommenden Claim adressiert der Deutsche Volkshochschulverband seinen aktuellen Themenschwerpunkt. Und Future Skills ist auch das Jahresthema dieses Programmbuchs, das vor Ihnen liegt.

Future Skills lädt uns ein, nach vorne zu blicken und uns mit den Kompetenzen auseinanderzusetzen, die wir in einer zunehmend digitalen, vernetzten und sich schnell verändernden Welt benötigen. Die Anforderungen an uns als Individuen, als Berufspersonen und als (Stadt-)Gesellschaft wachsen stetig – und die Fähigkeit, uns weiterzubilden, uns anzupassen und Neues zu lernen, wird immer wichtiger.

Die vhs Mainz hat es sich zur Aufgabe gemacht, Ihnen genau diese Future Skills näherzubringen. Wir möchten Ihnen die Werkzeuge und das Wissen an die Hand geben, um in der Zukunft nicht nur zu bestehen, sondern sie aktiv mitzugestalten. Dabei geht es nicht nur um den Umgang mit Technologien oder digitalen Medien, sondern auch um kritisches Denken, Kreativität, Zusammenarbeit, interkulturelle Kompetenz und Sinnfragen. Diese Fähigkeiten sind es, die uns helfen, die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.

Unser Sonderprogramm zum Jahresthema ist vollgepackt mit Kursen, die Sie auf Ihrem Weg zu den notwendigen Future Skills unterstützen. Ob Sie Ihre digitalen Kenntnisse vertiefen, Ihre persönlichen Fähigkeiten ausbauen oder sich auf die beruflichen Anforderungen der Zukunft vorbereiten möchten – wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Angeboten, die genau auf diese Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die vhs Mainz ist seit vielen Jahren ein Ort des Lernens, des Austauschs, der Inspiration und ein Ort gegen Einsamkeit. Wir sehen uns als Partnerin an Ihrer Seite auf Ihrem Bildungsweg – in einer Welt, die von Veränderungen geprägt

ist. Lassen Sie uns gemeinsam die Chancen nutzen, die die Zukunft uns bietet, und die notwendigen Kompetenzen entwickeln, die uns helfen, die Welt von morgen mitzugestalten.

Ich freue mich, wenn Ihnen unser Programmangebot gefällt und wir Sie schon bald in der vhs begrüßen können.

Herzlich  
Ihr

*Christian Rausch*  
Direktor

## Eröffnung des Programmjahres 2025

### Future Skills – Zukunftskompetenzen für eine sich wandelnde Welt

Wir starten das neue Programmjahr und unser Jahresthema „Future Skills“ mit einer spannenden Veranstaltung, die sich mit den Kompetenzen beschäftigt, die Menschen und Organisationen für die Herausforderungen einer zunehmend dynamischen und digitalen Welt benötigen. Welche digitalen Fähigkeiten sind gefragt, und welche menschlichen Eigenschaften, wie Denken, Fühlen, Verbundenheit und die Fähigkeit zur Veränderung, sind entscheidend für die Zukunft?

In einer Welt, die von Umweltkrisen und globalen Veränderungen geprägt ist, stellt sich die Frage: Wie können wir uns als Gesellschaft auf die Herausforderungen vorbereiten, die durch Natur und Planet Erde auf uns zukommen? Welche Vorstellungen von einer positiven gesellschaftlichen Transformation haben wir, wie können wir diesen Weg gemeinsam gestalten und wie können wir Teilhabe für alle weiterhin möglich machen?

Wir freuen uns, mit Dr. Martin Schwemmler, Zukunftsforscher und Autor von *Future Skills Navigator*, einen herausragenden Experten begrüßen zu dürfen. In seiner Keynote wird er Impulse zu den erforderlichen Zukunftskompetenzen geben. Im Anschluss daran wird in einem Podiumsgespräch vertieft und diskutiert, wie diese Impulse in die Praxis umgesetzt werden können.

Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam über die Zukunft nachdenken, unsere Ideen austauschen und darüber sprechen, was dies für die Arbeit der Volkshochschule bedeutet.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu denken, zu diskutieren und neue Perspektiven zu gewinnen!

### XH10000

#### Programmeröffnung – Future Skills – Zukunfts-kompetenzen für eine sich wandelnde Welt

Di., 19. 8. 2025, 18.00–19.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** gebührenfrei  
vhs-Haus

Dr. Martin Schwemme, The Future Company  
Ulrich Hansen, Journalist

Lisa Haus, stv. Hauptgeschäftsführerin der IHK  
Rhein Hessen

Hendrik Hering, Landtagspräsident  
Dörte Schall, Staatsministerin

## 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](http://www.vhs-mainz.de)

## Das Programm für ältere Menschen (ab ca. 60 Jahren)

### Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst – Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für „ältere Menschen“ bedeutet nicht, dass diese Gruppe von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. Jüngere arbeiten auf bestimmte Lebensziele hin, Ältere bringen einen reichen Fundus an Lebenserfahrung und angesammeltem Wissen mit. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren.

Dennoch – es gibt gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

- Themen, die für Ältere interessant sind – zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht,
- Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen – zum Beispiel: die offene Seniorenwerkstatt,
- Tageszeiten, die angenehm sind – zum Beispiel: Kurse am Vor- oder Nachmittag sowie am Wochenende,
- Kurse, deren Gestaltung und Lerntempo lockerer und flexibler sind – zum Beispiel: bei den Sprach- und EDV-Kursen für Ältere,
- Lernorte, die gut zu erreichen sind – zum Beispiel: in Laufnähe zur nächsten Bushaltestelle.

### vhs gegen Einsamkeit

Einsamkeit kann jeden Menschen betreffen. Einsamkeit hat viele Ursachen, wie:

- fehlende Sozialkontakte oder
- finanzielle Einschränkungen,
- Mobilitätseinschränkungen.

Die zunehmende digitale Kommunikation kann persönliche Begegnungen nicht ersetzen. Echte Verbindungen und ein Gefühl der Zugehörigkeit können am besten im direkten Miteinander entstehen. Volkshochschulen sind Orte lebenslangen Lernens.

Sie sind nicht nur Bildungsstätten, sondern auch Begegnungsräume. Unsere vhs trägt mit gezielten Maßnahmen aktiv dazu bei, Einsamkeit zu reduzieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

In der vhs Mainz können Sie in Präsenzkursen andere Menschen kennenlernen und sich einbringen. In der Seniorenwerkstatt können Sie mit Gleichgesinnten Ihr Hobby ausüben, unter fachlicher Anleitung neue Techniken erlernen und finden jederzeit eine/-n Ansprechpartner/-in. Wenn Sie einen MainzPass besitzen, können Sie vergünstigt an entsprechend ausgewiesenen Kursen teilnehmen. Bitte beachten Sie auch die Seniorenwerkstatt und die kostenfreien Angebote der Seniorenwerkstatt vor Ort. An unseren vhs-Kursen in den Stadtteilen und der Seniorenwerkstatt vor Ort können Sie auch teilnehmen, wenn Sie (bspw. aufgrund einer Mobilitätseinschränkung) eher Angebote in Ihrem Stadtteil wahrnehmen. Barrierefreiheit ist uns ein wichtiges Anliegen, an dem wir kontinuierlich arbeiten.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an:  
 Franziska Wienzek,  
 Telefon: 06131 26 25-235,  
 E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de)

### Übrigens:

*Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.*

## Fantasievolles Gedächtnstraining

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie spielerisch – aber wirkungsvoll – Tricks und Techniken zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung. Fantasievolle Übungen trainieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie unter anderem Konzentration, Wahrnehmung und Denkflexibilität. Zahlreiche Fühl-, Riech- und Schmeckübungen sensibilisieren nachhaltig Ihre Sinne. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Informationen zur Funktionsweise unseres Gehirns beim Lernen und vielfältige Denkanregungen, wie es auf Dauer leistungsfähig bleibt.

### Fantasievolles Gedächtnstraining

**Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 96,- €

vhs-Haus  
Sabine Uecker

#### XH12801

**Beginn:** 29. 9. 2025, Mo., 11.00–12.30 Uhr

#### XH12802

**Beginn:** 29. 9. 2025, Mo., 14.00–15.30 Uhr

#### XH12803

**Beginn:** 19. 1. 2026, Mo., 11.00–12.30 Uhr

#### XH12804

**Beginn:** 19. 1. 2026, Mo., 14.00–15.30 Uhr

#### XH12805

**Beginn:** 13. 4. 2026, Mo., 11.00–12.30 Uhr

#### XH12806

**Beginn:** 13. 4. 2026, Mo., 14.00–15.30 Uhr

## Treff am Freitag

Sich gemeinsam informieren macht Spaß! Recht im Alltag, Politik, Wirtschaft und Soziales, Verbände, Institutionen und ihre Aufgaben, Medizin, Gesundheit und Ernährung, Kunst und Kultur – das alles sind Bereiche, die uns interessieren. Fachleute werden referieren. Wir werden miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen. Exkursionen ergänzen unser Programm, das jeweils zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle der vhs ausliegt.

### Treff am Freitag

**Kurstage:** 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus  
Ingrid Suder

#### XH14801

**Beginn:** 29. 8. 2025, Fr., 15.00–16.30 Uhr

#### XH14802

**Beginn:** 20. 1. 2026, Fr., 15.00–16.30 Uhr

## Aktive Freizeit

Der Kurs *Aktive Freizeit* gibt älteren Menschen die Möglichkeit zur geistigen und körperlichen Betätigung. Vorträge und Filme über geschichtliche, literarische, künstlerische, rechtliche und medizinische Fragen dienen der Information und Aussprache. In dem abwechslungsreichen Programm sind auch Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen und Museumsführungen enthalten. Das detaillierte Gesamtprogramm ist immer zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle erhältlich.

Neue Kurstermine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte schauen Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) nach neuen Kursen.

## Verbindungen und Verbundenheit – Loslassen und Festhalten **NEU**

### Gesprächskreis für Frauen über 70

Wenn wir die 70 überschritten haben, werden Verbindungen immer hilfreicher in unserem Leben: Wen kann ich ansprechen, wenn etwas kaputtgeht, wer kann mir ein schönes Ausflugsziel, einen lohnenden Film empfehlen, welcher Arzt, welche Ärztin könnte mir in meiner Situation besonders gut helfen? Auf Fragen wie diese gibt ein gutes Netzwerk oft bessere Antworten als das Internet. Verbundenheit mit der Familie und mit Freundinnen und Freunden schafft Nähe, Vertrauen und Stetigkeit. Das braucht es ganz besonders beim Älterwerden. Was ist Ihnen persönlich besonders wichtig? Was macht Ihnen Freude? Was belastet Sie? Was möchten Sie loslassen, woran festhalten? Neugierig? Dann sind Sie in unserem Gesprächskreis herzlich willkommen! Wir werden uns miteinander austauschen, mit unseren Erfahrungen sowie mit praktischen Tipps.

Für eine gemütliche Kaffeepause wird gesorgt. Es wäre schön, wenn die ein oder andere Teilnehmerin etwas Gebäck mitbringen könnte.

### Verbindungen und Verbundenheit – Loslassen und Festhalten

**Kurstage: 1, UStd.: 3, Entgelt: 24,- €**

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

#### **XH14410**

Do., 6. 11. 2025, 15.00–17.15 Uhr

#### **XH14411**

Do., 6. 2. 2026, 15.00–17.15 Uhr

## Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte **NEU** **MainzPass**

In herausfordernden Situationen wie plötzlichen Krankheitsereignissen oder altersbedingten Einschränkungen sind Angehörige oft die Ersten, die ihre Hilfe und Unterstützung anbieten. Doch damit Sie Ihre Rolle als Pflegende/-r bestmöglich ausfüllen können, bieten wir Ihnen professionelle Unterstützung und Beratung in der Pflege. Unser Workshop vermittelt Ihnen das nötige Fachwissen und zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie die Lebensqualität pflegebedürftiger Personen verbessern und Folgeerkrankungen verhindern können. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf Ihre eigene Gesundheit und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um die Pflege langfristig und zufriedenstellend zu gestalten. Dieser Workshop dient als Einstieg und soll Hemmungen im Umgang mit Pflegebedürftigen reduzieren.

Wir erarbeiten gemeinsam das Lagern und Mobilisieren von eingeschränkten Personen, besprechen Gefahren und Hilfsmittel. Praktische Übungen bauen Ängste ab und geben die Möglichkeit zum Austausch.

### Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte

**Kurstage: 1, UStd.: 5, Entgelt: 39,- €**

vhs-Haus

Dr. Jessica Wendler

#### **XH12163**

Di., 2. 9. 2025, 15.00–19.00 Uhr

#### **XH12164**

Di., 3. 2. 2026, 15.00–19.00 Uhr

## Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden! MainzPass

Sie oder Ihre Angehörigen beschäftigen sich mit dem Thema Wohnumfeldanpassung bei drohender oder bestehender Mobilitätseinschränkung? Sie haben Fragen zum Thema „sicheres und selbstbestimmtes Wohnen“, solange es geht, in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus? Sie suchen Rat und/oder wertvolle Tipps, um die Sicherheit gerade von älteren oder gehandicapteten Menschen zu erhöhen? Dieser Vortrag wird Sie aufklären, erste Fragen beantworten und Ihnen Möglichkeiten und Förderungen aufzeigen, wie Sie das Lebensumfeld Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen können. Folgende Punkte werden besprochen:

- Barrieren und Stolperfallen erkennen und beseitigen
- Anlaufstellen für Wohnberatung kennenlernen
- Sicherheitssysteme für das Leben zu Hause vorstellen
- Ängste und Unsicherheiten auflösen

### Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden!

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Dr. Jessica Wendler

#### XH12165

Fr., 26. 9. 2025, 18.00–19.30 Uhr

#### XH12166

Do., 19. 3. 2026, 18.00–19.30 Uhr

## Erbe tut Gutes **ONLINE**

### Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun können

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u. a. Amnesty International, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken.

#### XH15243

### Mein Erbe tut Gutes

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

Online mit Zoom

Susanne Anger

#### XH12163

Do., 13. 11. 2025, 18.00–19.00 Uhr

#### XH12164

Do., 12. 3. 2026, 18.00–19.00 Uhr

## Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler **NEU**

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich auskennt.

Der Dozent ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.

#### XH15224

### Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Mi., 18. 3. 2026, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 79,- €

vhs-Haus

Volker Riechert

## Die Mainzer Partnerstadt Louisville, Kentucky

**NEU**

Die Beziehungen zur Mainzer Partnerstadt Louisville, Kentucky, USA, werden dargestellt: Wirtschaft, Kultur, Geografie, Einwohner/-innen, politisches System, Sport, Persönlichkeiten.

**XH21000**

### Die Mainzer Partnerstadt Louisville, Kentucky

Mi., 12. 11. 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Franz-Josef Wertmann

## Japan – Ansichten und Einsichten

Samurai, Sushi, Hightech, überfüllte Züge, Karaoke, Comicfiguren mit großen Kulleraugen – unser Bild von Japan ist häufig geprägt von Klischees. Japan hat viel zu bieten, nicht allein Kuriositäten. Wir werden versuchen, ein Grundverständnis für die Kultur dieses faszinierenden Landes zu vermitteln. Dafür wird ein geschichtlicher Bogen von den Samurai bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges gespannt, es werden Einblicke in die Schrift, die Kunst, die Kultur und die Religionen mit ihren Schreinen und Tempeln gewährt. Anschließend durchstreifen wir Tokio, ehe wir uns auf eine Reise zu einigen der wichtigsten Sehenswürdigkeiten Japans begeben. Wir werden japanische Schlösser besichtigen, Hiroshima streifen und weitere touristische „Hotspots“ erkunden. Ob Sie Neuling sind, als Japankenner in Erinnerungen schwelgen möchten, Reisepläne schmieden oder einfach ihren Horizont erweitern wollen, seien Sie herzlich willkommen. Der Referent hat vier Jahre in Japan gelebt, das Land seither mehrfach bereist und hofft, einen Teil seiner Begeisterung für Land und Leute in diesen Vorträgen transportieren zu können. Die Erläuterungen sind unterlegt mit bemerkenswerten Fotografien, die über einen Zeitraum von 30 Jahren entstanden sind. Alle Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.

**XH21001**

### Japan – Ansichten und Einsichten

Di., 24. 2. 2026, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Frank Kleefeldt

## Ruanda – eine politische Reise in ein kleines unbekanntes Land

**NEU**

Im Seminar beleuchten wir die Rolle des kleinen Landes im Kontext der Weltpolitik. Wir sprechen über die politischen Verhältnisse im Land, streifen mit einem touristischen Blick durch die „Schweiz“ Afrikas und sind erstaunt, mit welchen Mitteln und Schlagzeilen das Land auf sich aufmerksam macht. Eine besondere Bedeutung spielt auch die mittlerweile 40-jährige Partnerschaft zwischen Ruanda und dem Bundesland Rheinland-Pfalz.

### Ruanda – eine politische Reise in ein kleines unbekanntes Land

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 19,- €

Peter Klöckner

vhs-Haus

**XH21005**

Mo., 8. 9. 2025, 18.00–20.00 Uhr

**XH21006**

Mo., 6. 10. 2025, 18.00–20.00 Uhr

## 100 Jahre Rosengarten im Stadtpark

**NEU**

Der Sommer 1925 bereitete Mainz nicht nur ein tagelang rauschendes Rosenfest, sondern auch ganz im Sinne der Nachhaltigkeit einen besonders kunstvoll gestalteten Rosengarten, der heute unter Denkmalschutz steht. Wir blicken zurück auf 100 Jahre Rosengeschichte und auf die Zukunft der Rosenkultur im Klimawandel.

**XH22004**

### 100 Jahre Rosengarten im Stadtpark

Sa., 13. 9. 2025, 10.30–12.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** Am Rosengarten/An der Favorite  
Irmelin Dörnfeld

## Der Rosengarten im Stadtpark, seine Blüten und seine Gestalt im Wandel der Zeit **NEU**

In der langen Zeitspanne von 101 Jahren hat sich der Mainzer Rosengarten in seiner Gesamtansicht und im Sortenbestand der Rosen stark verändert. Von den Sorten der ersten Stunde ist keine mehr vorhanden. Rosenfarben und -formen sind abhängig von Moden. Heute steht die Rosenzucht außerdem vor den Herausforderungen des Klimawandels.

**XH22005**

### Der Rosengarten im Stadtpark

Sa., 13. 6. 2026, 10.30–12.00 Uhr

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

**Treffpunkt:** Am Rosengarten/An der Favorite  
Irmelin Dörnfeld

## Historischer Spaziergang Gonsenheim – Flugzeuge und Kasernen

Der diesjährige Spaziergang widmet sich der Militär- und Fluggeschichte der Gemeinde Gonsenheim. Sie erfahren etwas über die Truppen in der Bundesfestung Mainz, den Flugplatz und die Flugzeugwerft, die Kaisermanöver und Flugschauen, die Artilleriekaserne von 1890, die Kathen-Kaserne und ihre Bedeutung für die Eingemeindung nach Mainz, das Pferdehospital im 2. Weltkrieg, die Lee Baracks und die Amerikaner.

**XH22016**

### Historischer Spaziergang Gonsenheim – Flugzeuge und Kasernen

Fr., 19. 6. 2026, 19.00–20.30 Uhr

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

**Treffpunkt:** Gonsenheim,  
Haltestelle Elbestraße  
Dr. Gunnar Schwarting

## Römisches Mainz **NEU**

Das römische Mainz (Mogontiacum) war nicht nur eine wichtige Militärbasis des Imperium Romanum nördlich der Alpen zur Eroberung Germaniens. Nach den Chattenkriegen im ersten Jahrhundert wurde es auch Hauptstadt der Provinz Obergermanien (Germania Superior). Obwohl das Legionslager auf dem Kästrich strategisch im Hinterland des Limes und auch in der Spätantike von großer Bedeutung blieb, entwickelte sich um das Castrum mit der Zeit eine zivile Siedlung, die zumindest räumlich die Ausmaße einer Stadt annahm. Die römischen Denkmäler wie das Römische Theater, der Drususstein, die Römersteine im Zahlbacher Tal oder auch das spätrömische Stadttor auf dem Kästrich werden von der Stadt betreut, konserviert und präsentiert. Neben neuen Erkenntnissen zum Legionslager gibt es auch über diese zivile Infrastruktur und Architektur interessante Neuigkeiten zu berichten.

**XH22017**

### Römisches Mainz

Mi., 24. 6. 2026, 17.00–18.30 Uhr

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

vhs-Haus

Initiative Römisches Mainz e. V.

## Magenza – das jüdische Mainz

Magenza als Teil der SchUM-Stätten war einst der Inbegriff jüdischer Gelehrsamkeit und Kultur in Europa. Relikte des barocken jüdischen Ghettos, Denkmäler und Fragmente der zerstörten Hauptsynagoge erinnern an Glanz und Elend von 1.000 Jahren jüdischen Lebens in Mainz.

**Hinweis:** Diese Führung ist barrierefrei und insofern auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

**XH22021**

### Magenza – das jüdische Mainz

So., 24. 8. 2025, 14.30–16.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 19,- €

**Treffpunkt:** Heunensäule auf dem Marktplatz  
Geographie für Alle e. V.

**Blickpunkt Bretzenheim** **NEU**

Dieser Rundgang nimmt „das alte Bretzenheim“ in den Blick. Schwerpunkte sind das alte Rathaus, Leben im Kontext des Klosters Dalheim, wirtschaftliche und soziale Veränderungen im alten Ortskern, Spurensuche zur Geschichte der Kirchen und Betrachtungen rund um den Maler Alfred Mumbächer.

**Hinweis:** Diese Führung ist barrierefrei und insofern auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

**XH22022****Blickpunkt Bretzenheim**

Fr., 24. 10. 2025, 14.30–16.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 19,- €

**Treffpunkt:** Bretzenheim,  
Altes Rathaus in der Rathausstraße  
Geographie für Alle e. V.

**Interaktive Synagogenführung** **NEU**

Diese interaktive Synagogenführung richtet sich an alle, die die Vielfalt des Judentums besser verstehen möchten. Ziel ist es, Einblicke in die Architektur der Neuen Synagoge Mainz, ihrer symbolischen Elemente, synagogalen Riten und Bräuche sowie die Arbeit der Jüdischen Gemeinde zu geben. Durch anschauliche Erklärungen, geführte Gespräche und Raum für Fragen werden die Teilnehmer/-innen aktiv eingebunden und können die Bedeutung des jüdischen Lebens in Mainz erleben.

**XH22025****Interaktive Synagogenführung**

Mo., 10. 11. 2025, 17.00–19.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 9,- €

Jüdische Kultusgemeinde Mainz-Rheinhausen K.d.ö.R.

**Die stille Revolution in der Raumfahrt** **NEU****MainzPass**

Begleite uns auf eine spannende Reise durch die neueste Ära der Raumfahrt. Nach dem Ende des Space-Shuttle-Programms hat sich das Angesicht der Raumfahrt dramatisch gewandelt. Neue Akteure wie SpaceX haben die Bühne betreten und mit Innovationen wie Raketentriebwerken, die Methan als Treibstoff nutzen, den Weg für zukünftige Weltraummissionen geebnet. Erfahre, wie diese Entwicklungen nicht nur die Kosten senken, sondern auch die Tür zu häufigeren und nachhaltigeren Reisen ins All öffnen. Diese Vortragsession beleuchtet die Schlüsselmomente und technologischen Durchbrüche, die eine neue Ära der Exploration und kommerziellen Raumfahrt eingeläutet haben.

**XH26000****Die stille Revolution in der Raumfahrt**

Mi., 3. 9. 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus  
AAG Mainz e.V.

**Per Anhalter durchs Sonnensystem: Planeten, Kometen und der ganze Rest** **NEU**

Unser Sonnensystem ist ein Ort der Wunder und der Extreme. Mit glühenden Wüsten, tobenden Megastürmen, rasenden Eisklumpen und eher öden Kleinstplaneten. Mittendrin: unsere blaue Erde. In unserem Vortrag nehmen wir dich mit auf eine Tour zu großen wie kleinen Planeten, zu ihren geheimnisvollen Monden, Asteroiden und faszinierenden Kometen.

**XH26005****Per Anhalter durchs Sonnensystem: Planeten, Kometen und der ganze Rest**

Do., 19. 2. 2026, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus  
AAG Mainz e.V.

## Die Milchstraße erleben: faszinierende Fakten für alle **NEU**

Inmitten des Lichterglanzes unserer Städte vergessen wir oft das majestätische Band der Milchstraße, das sich über den nächtlichen Himmel spannt. In diesem Vortrag tauchen wir ein in das Herz unserer Galaxie, beleuchtet durch Bilder der Amateurastronomen der AAG Mainz. Erfahre, wie wir die verborgene Struktur der Milchstraße entschlüsseln und welche Geheimnisse die Sterne für uns bereithalten.

**XH26006**

### Die Milchstraße erleben: faszinierende Fakten für alle

Di., 10. 3. 2026, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

AAG Mainz e.V.

## PC-Einstieg leicht gemacht

**Zielgruppe:** ältere Menschen

**Voraussetzungen:** Übungsmöglichkeiten an einem privat genutzten PC sind notwendig.

**Inhalt:** In einfacher und verständlicher Sprache erlernen Sie den Umgang mit der Maus, der Tastatur und der Arbeitsoberfläche Ihres PCs. Im Anschluss werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen erhalten und selbstverständlich auch ins Internet schnuppern. Der Spaß am Arbeiten mit dem Computer steht dabei immer im Vordergrund.

**Sie benötigen:** Bitte bringen Sie das Lehrbuch *Erste Schritte am Computer mit Windows 10 – PC, Notebook und Tablet*, ISBN: 978-3-86249-898-7 selbst mit. Es ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Wir empfehlen, das Buch erst zu kaufen, wenn Sie von uns die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs genügend Anmeldungen hat und stattfindet.

### PC-Einstieg leicht gemacht

**Kurstage:** 5, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 246,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter

**XH33710**

**Beginn:** 10. 9. 2025, Mi., 9.00–12.15 Uhr

**XH33711**

**Beginn:** 27. 5. 2026, Mi., 9.00–12.15 Uhr

## PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs

**Zielgruppe:** ältere Menschen

**Voraussetzungen:** Inhalte des Kurses *PC-Einstieg leicht gemacht*

**Inhalt:** Ein Kurs zum Auffrischen und Vertiefen Ihrer bisher erworbenen Kenntnisse. Außerdem nutzen Sie das Internet für Einkaufsrecherchen und als Informationsquelle und laden Fotos von Ihrem Handy oder Ihrem Stick auf die Festplatte, um sie dort zu katalogisieren und zu bearbeiten.

**XH33720**

### PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs

**Beginn:** 12. 11. 2025, Mi., 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 164,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter



**Sprachen lernen – in Ihrem Rhythmus und mit Lernen-**

**den in gleichem Lebensabschnitt:** Dadurch bleiben Sie geistig fit, informiert, in Kontakt mit einer fremden Kultur. Entweder Sie intensivieren Ihre Kenntnisse und wenden Sie in geschütztem Rahmen an. Oder aber, Sie lernen eine neue Sprache: und warum nicht? Sie lernen das, was Sie wissen wollen, und üben dies, bis Sie die grammatischen Strukturen und das Vokabular beherrschen und anwenden können.

In den Kursen auf den Niveaus A1 bis B1 geht es vor allem um die Verständigung im Urlaub und den Austausch über allgemeine Themen wie Hobbys, Familie, Alltagsleben – wichtig für diejenigen, die sich in der zweiten Heimat eine Zukunft aufbauen möchten. In den Kursen auf den höheren Niveaus B2 und C1 werden literarische Texte und Zeitungsartikel gelesen und diskutiert.

Eine Übersicht über die Beschreibung der Niveaus finden Sie in unserem Hauptprogramm auf Seite 212.

**Englisch A2/1**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen mithilfe einfacher Redemittel, kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen bzw. Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Sie üben, Erlebnisse in der Kindheit oder Vorgänge in der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *Great A2, 2nd Edition*, Klett Verlag, ab L. 1

**XH54327****Englisch A2/1**

**Beginn:** 26. 8. 2025, Di., 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €

vhs-Haus

Keike Barth

**Englisch A2/2**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2/1

**Inhalt:** Sie lernen den differenzierteren Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen sowie wesentliche Formulierungen für den beruflichen Alltag.

**Lehrwerk:** *Great! A2, 2nd Edition*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 3

**XH54328****Englisch A2/2**

**Beginn:** 12. 1. 2026, Mo., 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €

vhs-Haus

Keike Barth

**Englisch A2/3**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2/2

**Inhalt:** Sie lernen, Ihre Meinung, Ihre Vorlieben und Abneigungen auszudrücken, wichtige Informationen aus akustischen Quellen wie Bahnhofsdurchsagen zu filtern und Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten, um z. B. Stellen- oder Wohnungsanzeigen treffend zu formulieren.

**Lehrwerk:** *Great! A2, 2nd Edition*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**XH54329****Englisch A2/3**

**Beginn:** 26. 8. 2025, Di., 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

N.N.

**Englisch A2/4**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2/3

**Inhalt:** Sie lernen, die Vergangenheitsformen in unterschiedlichen Kontexten einzusetzen.

**Lehrwerk:** *Great! A2, 2nd Edition*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 8

**Englisch A2/4**

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €  
vhs-Haus

**XH54330**

**Beginn:** 13. 1. 2026, Di., 10.30–12.00 Uhr  
N.N.

**XH54331**

**Beginn:** 26. 8. 2025, Di., 10.30–12.00 Uhr  
Elke Matz

**Conversation Practice (B1)**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem Niveau B1, die vor allem die mündliche Kompetenz stärken möchten

**Inhalt:** Sie festigen die Kenntnisse auf dem Niveau B1, indem Sie sich mit allgemeinen und landeskundlichen Themen beschäftigen und sich darin üben, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und geübt. Ziel des Kurses ist es, sicherer im Sprechen zu werden.

**Lehrwerk:** *Key B1*, Cornelsen Verlag, ca. ab L. 7

**Conversation Practice (B1)**

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €  
vhs-Haus  
Maria-Anna Weinberger

**XH54374**

**Beginn:** 26. 8. 2025, Di., 8.45–10.15 Uhr

**XH54375**

**Beginn:** 13. 1. 2026, Di., 8.45–10.15 Uhr

**Let's Talk (B1)**

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Sie lernen schon seit einiger Zeit Englisch, fühlen sich aber immer noch unsicher? Gehen Sie mit uns auf Konversationstour und lernen Sie, sich selbstbewusst zu vielen interessanten Themen zu äußern und über Ihre Meinung und Interessen zu sprechen. Der Wortschatz wird gezielt erweitert und wichtige Grammatik wiederholt.

**Lehrwerk:** *Let's Talk Now B1, Everyday Conversation in English*, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**Let's Talk (B1)**

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €  
vhs-Haus  
Elke Matz

**XH54376**

**Beginn:** 29. 8. 2025, Fr., 10.30–12.00 Uhr

**XH54377**

**Beginn:** 16. 1. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

**Advanced Conversation (B2+)**

This course is designed for those who are already quite fluent in English but wish to enhance their communicative skills even more! In a relaxed, welcoming and friendly class setting, participants are encouraged to talk about their views and personal experiences in regard to current issues pertaining to politics, society and lifestyle. In addition, a closer examination of advanced vocabulary and language structures will enable participants to acquire useful phrases for discussion. Ohne Lehrwerk

**Advanced Conversation (B2+)**

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,- €  
vhs-Haus  
Nicola Whittaker

**XH54414**

**Beginn:** 25. 8. 2025, Mo., 20.00–21.30 Uhr

**XH54415**

**Beginn:** 12. 1. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr

## Conversation Practice (B2)

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Anhand interessanter Themen aus der allgemeinen Lebenswelt wird der Austausch von Meinungen und die Konversation geübt. Mit Übungen zu Grammatik, Wortschatz und Hörverstehen wird die Kommunikationsfähigkeit stetig weiterentwickelt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**XH54416**

### Conversation Practice (B2)

**Beginn:** 13. 1. 2026, Di., 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

Sharmila Steimer

## Englisch B2/3

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2/2

**Inhalt:** Sie lernen, Ihren Wortschatz zu erweitern und zusammenhängende Texte mit klarer Argumentation zu formulieren sowie die Erweiterung der Verwendung von Passiv und indirekter Rede. Zudem üben Sie die flüssige und professionelle Kommunikation zu Themen wie Politik, Umwelt und Wirtschaft.

**Lehrwerk:** *Great B2, 2nd Edition*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**XH54417**

### Englisch B2/3

**Beginn:** 26. 8. 2025, Di., 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

N.N.

## Englisch B2/4

**Zielgruppe:** ältere Teilnehmer/-innen ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2/3

**Inhalt:** Sie lernen, den Einsatz von formeller und informeller Sprache in verschiedenen sozialen und beruflichen Kontexten anzuwenden sowie die korrekte Verwendung von Zeitformen, um z. B. Zukunftsprognosen zu stellen. Sie lernen komplexere Satzstrukturen mit Nebensätzen und indirekter Rede, um Informationen klar zu strukturieren, Zusammenhänge darzustellen und Berichte oder Anleitungen präzise wiederzugeben.

**Lehrwerk:** *Great B2, 2nd Edition*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 8

**XH54418**

### Englisch B2/4

**Beginn:** 13. 1. 2026, Di., 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

N. N.

## Viel Zeit für Spanisch A1/1 MainzPass

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie steigen langsam in das Erlernen der spanischen Sprache ein. Es wird in kleinen Schritten vorangegangen und das Erlernete vielfältig geübt. Schnell erwerben Sie die Kompetenz, sich in einfachen Worten zu verständigen.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**XH57368**

### Viel Zeit für Spanisch A1/1

**Beginn:** 25. 8. 2025, Mo., 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €

vhs-Haus

Diana Leisen

## Kulturkontakt Japan mit Europa – Zeit der Impressionisten

Nach dem Eintritt Japans in den internationalen Handel 1855 fand auch die Öffnung Japans im Bereich der bildenden Kunst statt. Es kam zum wechselseitigen Austausch zwischen fernöstlichen Künstlern und Künstlerinnen und europäischen Impressionistinnen und Impressionisten. Ein Japankenner stellt die historische Situation, die japanische künstlerische Kultur der betreffenden Zeit sowie mögliche interessante künstlerische Impulse und Wechselwirkungen vor. Anschließend an den Bildvortrag demonstriert er Materialien und Technik der traditionellen japanischen Tuschemalerei (Sumi-e).

### Kulturkontakt Japan mit Europa – Zeit der Impressionisten

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 18,- €

vhs-Haus

Klaus Hummel

### XH61100

Fr., 10. 10. 2025, 19.00–21.15 Uhr

### XH61101

Fr., 6. 2. 2026, 19.00–21.15 Uhr

## Die Freude ist Ursprung und Ziel des Lebens

**NEU**

**Zielgruppe:** alle, die sich für die Antike, für Literatur, Geschichte, Philosophie/Theologie, Politik interessieren

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Inhalt:** Der Philosoph Epikur (341–270 v. Chr.) gibt in seinem Bestreben, den Menschen einen Weg zum Glück zu weisen, Antworten auf viele existenzielle Fragen: Sind die Naturphänomene, die wir wahrnehmen und die uns bedrohen, eine Strafe Gottes? Werden wir von göttlicher Vorsehung, von einem unabwendbaren Schicksal oder von Zufällen gelenkt? Ist der Tod ein Übel? Was ist Gerechtigkeit, was Autarkie und Freiheit? Für Epikur sind Selbstgenügsamkeit und Bescheidenheit notwendige Voraussetzungen eines glücklichen Lebens. Gemeinsame Lektüre, Interpretation und Diskussion  
**Sie benötigen:** *Epikur. Briefe, Sprüche, Werkfragmente*, Griechisch/Deutsch, Reclam 1989 oder jede andere Übersetzung

### XH62120

#### Die Freude ist Ursprung und Ziel des Lebens

**Beginn:** 4. 9. 2025, Do., 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 97,- €

vhs-Haus

Dr. h. c. Kurt Roeske

#### Mit wenigem lebt man gut **NEU**

**Zielgruppe:** alle, die sich für die Antike, für Literatur, Geschichte, Philosophie/Theologie, Politik interessieren

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Inhalt:** Der Kurstitel ist eine Lebensweisheit des römischen Dichters Q. Horatius Flaccus, der im 1. Jh. v. Chr. gelebt hat. Er hat Gedichte, Satiren und Essays verfasst. In seinen Gedichten ermuntert er im Sinn des Philosophen Epikur dazu, das Leben im Bewusstsein seiner Endlichkeit jeden Tag zu genießen, dabei aber das Maß zu wahren. In den Satiren geißelt er Laster, aber mit großem Verständnis für die menschlichen Schwächen, von denen keiner verschont ist.

Wir lesen, interpretieren, diskutieren gemeinsam ausgewählte Texte und fragen, welche Bedeutung sie für uns haben.

**Sie benötigen:** *Horaz, Sämtliche Werke*, Sammlung Tusculum 2014, oder jede andere Übersetzung

### XH62121

#### Mit wenigem lebt man gut

**Beginn:** 5. 2. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 97,- €

vhs-Haus

Dr. h. c. Kurt Roeske

## Sütterlin- und Kurrentschrift lesen

**Zielgruppe:** alle, die an alten Schriften und ihrer Familiengeschichte interessiert sind

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Inhalt:** Häufig können die in den Familien vorhandenen alten Dokumente nicht mehr entziffert werden. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt, um Kurrent- und Sütterlinschrift zu lesen.

Wir beginnen mit dem Schreiben von Buchstabengruppen, Wörtern und kleinen Sätzen. Zum Lesen werden Übungstexte verwendet, die teilweise einer Schulbibel aus dem Jahr 1904 entnommen sind. Ergänzend dienen Texte aus dem Kreis der Teilnehmenden als Vorlagen.

**Sie benötigen:** Bleistift, Papier, Radiergummi

### XH63300

#### Sütterlin- und Kurrentschrift lesen

Sa. u. So., 8. 11. u. 9. 11. 2025, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 104,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Volker Beeck

## Malen macht Freude MainzPass

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Vorkenntnisse:** nicht nötig

**Inhalt:** Die Malerei ist ein kreativer, lebendiger Prozess. Sie basiert einerseits auf den Grundprinzipien wie Farbe, Form, Bildaufbau usw. sowie andererseits der eigenen Fantasie. Sie werden in diesem Kurs mit den Grundprinzipien vertraut gemacht. Die Technik kann frei gewählt werden (Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell). Impulse geben uns die Themen Porträt, Tiere und Landschaften, auf denen jeweils nach gemeinsamer Absprache ein Schwerpunkt liegt. Bildbeispiele dienen als Einstieg und Inspiration, um eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Sie erhalten viel Freiraum und individuelle Hilfestellungen, um Ihre persönlichen künstlerischen Vorlieben herauszufinden oder zu vertiefen. Ziel des Kurses ist eine Erweiterung des handwerklichen Könnens und der Entwicklung und Vertiefung der eigenen künstlerischen Wahrnehmung.

**Sie benötigen:** kleiner Skizzenblock, mindestens 130 g/qm, Leinwand oder Malpappe DIN A3, Bleistifte HB, 2B, 4B, Pinsel in verschiedenen Größen, Acryl- oder Aquarellfarben in den Grundfarben

#### Malen macht Freude

**Kurstage:** 6, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,- €

vhs-Haus

Marion Thomas

### XH63600

**Beginn:** 11. 9. 2025, Do., 10.30–13.00 Uhr

### XH63601

**Beginn:** 13. 11. 2025, Do., 10.30–13.00 Uhr

### XH63602

**Beginn:** 15. 1. 2026, Do., 10.30–13.00 Uhr

### XH63603

**Beginn:** 5. 3. 2026, Do., 10.30–13.00 Uhr

### XH63604

**Beginn:** 7. 5. 2026, Do., 10.30–13.00 Uhr

## Musik lesen, notieren, hören und genießen – Musiktheorie für alle

**Zielgruppe:** ein Kurs für Hobby-Musiker/-innen, Musikliebhabende und auch alle andere an Musik Interessierten

**Vorkenntnisse:** keine oder minimale Grundkenntnisse der Musiknotation (alle grundlegenden Informationen über die Musiktheorie aus der Schule oder aus dem Instrumentalunterricht, möglicherweise Erfahrungen aus dem Chor oder eines Orchesters)

**Inhalt:** Die Fähigkeit, musikalische Texte zu lesen, aufzuschreiben und zu verstehen, ist eine große Bereicherung für jeden, der sich vertieft und praktisch in der Musik bewegen möchte. In diesem Kurs können die Teilnehmenden Grundlagen der Musiktheorie und Notation kennenlernen und trainieren. Die Elemente eines Notentextes werden praktisch an einfachen Beispielen erklärt und erarbeitet. Auch Kenntnisse im musikalischen Hören an Beispielen aus verschiedenen Epochen der Musik und deren Ikonen werden (auch mithilfe eines audiovisuellen Programms zur Notation von Musiktexten) vermittelt und trainiert. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, musikalische Kompositionen zu lesen, aufzuführen und zu notieren, und genießen Sie Musik mit einem tieferen Verständnis!

**Sie benötigen:** Notenpapier, Stifte, Radiergummi und wer mag – seine Lieblingsmusik

### XH64100

#### Musik lesen, notieren, hören und genießen – Musiktheorie für alle

**Beginn:** 16. 1. 2026, Fr., 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 173,- €

vhs-Haus

Tomasz Trzcinski

## Djembe trommeln wie im Senegal MainzPass

**Inhalt:** Ein Workshop für alle bis 80 Jahren, die Interesse haben, die Rhythmik der Trommeln kennenzulernen. Die Grundschnitte auf der Djembe werden erklärt, einfache Rhythmen werden Schritt für Schritt erlernt und beim gemeinsamen Trommeln geübt. Durch das Achten auf die Bewegungen der Hände und das aktive Erleben der Rhythmen bekommt der Kopf eine Abwechslung von anderen Dingen. Trommeln baut Stress ab und bringt neue Energie. Mit den schwingvollen Rhythmen, dem dynamischen Erlebnis in der Gruppe und der temperamentvollen Art von Moulaye Seck lernen Sie gleichzeitig afrikanische Lebensfreude kennen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Eigene Djembes können mitgebracht werden, ansonsten werden Trommeln gegen eine Leihgebühr von 5,- € zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr ist vor Ort zu entrichten.

**Sie benötigen:** gesunde Hände, für die Pausen etwas zu trinken, ggf. eigene Djembes oder 5,- € Leihgebühr. Eine ausführliche Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage in der Kursbeschreibung.

### Djembe trommeln wie im Senegal

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 48,- €

Finthen, Layenhof

Moulaye Seck

### XH64310

So., 7. 9. 2025, 15.00–18.00 Uhr

### XH64311

So., 9. 11. 2025, 15.00–18.00 Uhr

### XH64312

So., 25. 1. 2026, 15.00–18.00 Uhr

### XH64313

So., 19. 4. 2026, 15.00–18.00 Uhr

## Film ab! Filmleben am Nachmittag für ältere Menschen (und alle Interessierten)

Filme nicht nur gemeinsam ansehen, sondern auch über ihre Thematik, ihre künstlerische und schauspielerische Gestaltung reden, das wollen wir – meist am ersten Dienstag im Monat – im medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e.V., in der Petersstraße 3. Der Filmnachmittag wurde als spezielles Angebot für ältere Menschen ins Leben gerufen, aber grundsätzlich sind alle Altersgruppen zur Teilnahme eingeladen!

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung in der vhs erforderlich. Mit dem vhs-Hörerausweis können Sie ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der Vorführung eine Hin- und Rückfahrt auf allen Linien innerhalb des Verkehrsverbundes Mainz-Wiesbaden (Tarifgebiet 65) nutzen. Der Hörerausweis ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 6,- €  
medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e. V.  
Alice Nagel

## Kino: Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry

Großbritannien, 2023, 108 Minuten  
Von jetzt auf gleich begibt sich ein Rentner auf einen 1.000 Kilometer langen Marsch durchs Land, um eine sterbende ehemalige Kollegin zu retten – durchs Pilgern. Eigentlich hofft er auf Erlösung von seinen Schuldgefühlen, doch schnell gelangt er zu unfreiwilligem Ruhm.

**XH65180**

**Kino: Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry**  
Di., 9. 9. 2025, 14.30–16.30 Uhr

## Kino: Zwei zu Eins

Deutschland, 2024, 116 Minuten  
Ostdeutschland 1990: Ein paar Wochen bleibt noch Zeit, die Ost-Mark in D-Mark umzutauschen. In einem Wohnblock in Halberstadt stehen einige Familien vor der Herausforderung, es mit dem Kapitalismus möglichst sozialistisch angehen zu lassen.

**XH65181**

**Kino: Zwei zu Eins**  
Di., 7. 10. 2025, 14.30–16.30 Uhr

## Kino: My Sailor, my Love

Finnland, Irland, 2022, 103 Minuten  
Dem eigenbrötlerischen Howard platzt der Kragen, als seine Tochter Grace ihm ungefragt eine Haushaltshilfe schickt. Doch bald entwickelt sich eine Romanze zwischen Annie und Howard, während dessen Beziehung zu seiner Tochter unterkühlt bleibt. Howard wird durch seine Tochter an seine tote Frau erinnert. Grace wünscht sich Zuneigung und Respekt.

**XH65182**

**Kino: My Sailor, my Love**  
Di., 4. 11. 2025, 14.30–16.30 Uhr

## Kino: Vom Ende einer Geschichte

Großbritannien, USA, 2017, 108 Minuten  
Tony ist „glücklich geschieden“, begleitet seine Tochter zum Geburtsvorbereitungskurs und hat keine Lust, sich mit dem Postboten zu unterhalten. Als er vom Tod eines seiner Schulfreunde erfährt und dessen Tagebuch erben soll, geht er auf einmal in dem Wiedererleben seiner eigenen Geschichte auf.

**XH65183**

**Kino: Vom Ende einer Geschichte**  
Di., 2. 12. 2025, 14.30–16.30 Uhr

**Kino: Wochenendrebellen**

Deutschland, 2023, 109 Minuten

Mirco arbeitet viel und hat wenig Zeit für seine Familie. Doch dann setzen ihm seine Frau und sein Sohn ein Ultimatum: Mirco soll mit Sohn Jason alle Bundesliga-Spiele der Saison sehen – im Stadion. Jason möchte seinen Lieblingsverein finden. Dabei hat er als Autist besondere Anforderungen. Warmherzige Vater-Sohn-Geschichte – auch für Nicht-Fußballfans.

**XH65184**

**Kino: Wochenendrebellen**

Di., 3. 2. 2026, 14.30–16.30 Uhr

**Kino: Fuchs im Bau**

Österreich, 2020, 102 Minuten

Musiker Hannes tritt eine neue Stelle an – in einem Wiener Jugendgefängnis. Die bisherige Pädagogin arbeitet ihn ein, ihre exzentrischen Methoden inspirieren ihn. Zum Glück, denn seine Schüler begegnen ihm zunächst vor allem mit Aggressivität. Der Film beschäftigt sich mit Sinnstiftung und Akzeptanz – und ist dabei manchmal sogar komisch.

**XH65185**

**Kino: Fuchs im Bau**

Di., 3. 3. 2026, 14.30–16.30 Uhr

**Kino: Sieger sein**

Deutschland, 2024, 119 Minuten

Mona ist mit ihrer Familie aus Syrien geflohen. Jetzt muss sich die Elfjährige an einer Berliner Schule behaupten. Als Brücke zwischen den Lebenswelten dient Fußball – ein Glück für Mona. Vielschichtiges Drama voller pöbelnder Pubertierender und desillusionierter Lehrkräfte. Dabei geht es nicht nur speziell um Integration, sondern auch um das Schulsystem im Allgemeinen.

**XH65186**

**Kino: Sieger sein**

Di., 7. 4. 2026, 14.30–16.30 Uhr

**Kino: The Quiet Girl**

Irland, 2022, 96 Minuten

Cáit ist eines von vielen vernachlässigten Kindern in der Familie. Ihre überforderten Eltern übergeben sie für den Sommer an Verwandte. Cáit ist schüchtern, doch Carrie und Andrew – wenn auch anfangs mit einigen Schwierigkeiten – kümmern sich so liebevoll um sie, dass Cáit langsam aufblüht. Unaufdringliches, sensibles Drama

**XH65187**

**Kino: The Quiet Girl**

Di., 5. 5. 2026, 14.30–16.30 Uhr

**Kino: Das Nonnenrennen**

Frankreich, 2022, 87 Minuten

Die Nonnen eines französischen Benediktiner-Ordens wollen Geld auftreiben, um das Altersheim zu unterstützen. Wie? Indem sie ein hoch dotiertes Radrennen gewinnen. Blöd nur, dass die meisten nicht mal Radfahren können. Slapstick und Situationskomik sorgen für ein heiteres Filmerlebnis.

**XH65188**

**Kino: Das Nonnenrennen**

Di., 2. 6. 2026, 14.30–16.30 Uhr

**Schauspielen für ältere Menschen ab 60** **NEU****MainzPass**

Sie wollten schon immer mal Theater spielen, haben sich aber bislang nicht getraut? Sie haben Lust, aus Ihren Lebenserfahrungen Spielszenen und kurze Geschichten zu entwickeln und diese mit Gleichgesinnten auf die Bühne zu bringen? Sie haben vielleicht auch Lust, kleine literarische Texte szenisch umzusetzen? Bei uns ist das möglich! Bei uns kommen Ihre individuellen Stärken zur Geltung und Sie lernen, Ihre Fähigkeiten auszubauen. Mit Spaß und Humor werden Sie professionell dabei unterstützt. Theaterspielen für Menschen ab 60 bietet neben vielen Möglichkeiten zur Kreativität und persönlichen Weiterentwicklung ein soziales Netzwerk. Außerdem hält Sie das körperlich und geistig fit. Trauen Sie sich und machen Sie mit!

**Schauspielen für ältere Menschen ab 60****Kurstage:** 6, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,- €

vhs-Haus

Rolf Bidinger

**XH65220****Beginn:** 3. 11. 2025, Mo., 14.00–16.00 Uhr**XH65221****Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 14.00–16.00 Uhr**Yoga für Ältere**

Für den Start in den Tag eignet sich Yoga sehr gut. Der Geist wird aktiviert, der Körper gekräftigt und gut gedehnt. Man fühlt sich im Körper mehr zu Hause und genießt dadurch eine innere Ruhe und Gelassenheit. In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen speziell auch im Hinblick auf die Bedürfnisse älterer Menschen praktiziert. Jede Kurseinheit schließt mit einer Endentspannung ab.

Der Kurs wird über das Jahr auch noch weitere Male angeboten werden.

**Sie benötigen:** Gymnastikmatte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, Handtuch oder Decke, Wasser

**XH81381****Yoga für Ältere****Beginn:** 4. 9. 2025, Do., 10.30–12.00 Uhr**Kurstage:** 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Agnes Vinken

**Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren**

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren und andere Yoga-Interessierte, die nicht auf die Matte können

**Inhalt:** Yoga auf dem Stuhl verhilft uns zu mehr Kraft. Ein wichtiger Schwerpunkt ist die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Der Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, ihre Beweglichkeit zu verbessern und zu erhalten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab.

**Sie benötigen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren****Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,- €

vhs-Haus

Agnes Vinken

**XH81480****Beginn:** 25. 8. 2025, Mo., 10.00–11.30 Uhr**XH81481****Beginn:** 20. 10. 2025, Mo., 10.00–11.30 Uhr**XH81482****Beginn:** 12. 1. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr**XH81483****Beginn:** 23. 3. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr

## Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren und andere Yoga-Interessierte, die nicht auf die Matte können

**Inhalt:** Yoga auf dem Stuhl ist ein sanfter Weg, um körperlich beweglich und entspannt zu bleiben. Gerade im Alter stellt Yoga eine ideale Form der Bewegung dar. Aufgrund der langsamen und achtsamen Bewegungen werden Verletzungen minimiert und das Gefühl zum eigenen Körper gestärkt. Gerade für ältere Menschen und solche, die in ihrer körperlichen Bewegung eingeschränkt sind, ist Yoga ein wunderbarer Zugang zu mehr Lebensqualität und führt zu psychischer Entspannung und mehr Gelassenheit.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer kurzen Entspannung und Atemübungen (Pranayama). Die erlernten Übungen – im Yoga Asanas genannt – werden im Sitzen oder aber im Stehen mit den Händen am Stuhl ausgeführt. Die Stunden werden mit einer Endentspannung abgerundet.

**Sie benötigen:** bequeme Kleidung

**XH81484**

### Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

**Beginn:** 8. 9. 2025, Mo., 10.00–11.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 93,- €

Hechtsheim, Bürgerhaus  
Marianne Harries

## Seniorinnen/Senioren-Fitness mit und ohne Stuhl

Der Stuhl wird als unterstützendes „Sportgerät“ eingesetzt, so lassen sich zahlreiche funktionelle Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung erlernen und durchführen. In Kombination mit Handgeräten (z. B. Thera-Band, Hanteln, Stab) lassen sich Knochen und Muskeln stärken und der Kurs ist somit auch zur „Prävention gegen Osteoporose“ geeignet. Ein Rundum-Gymnastikprogramm für Ältere mit Bewegungsfreude

**Sie benötigen:** Handtuch

### Seniorinnen/Senioren-Fitness mit und ohne Stuhl

vhs-Haus  
Barbara Weil

**XH86183**

**Beginn:** 25. 8. 2025, Mo., 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 144,- €

**XH86184**

**Beginn:** 12. 1. 2026, Mo., 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 108,- €

**XH86185**

**Beginn:** 13. 4. 2026, Mo., 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 84,- €

## Gymnastik für Ältere

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auf dem Lehrplan stehen spezielle Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Gehirntaining durch Bewegung, die Schulung von Koordination, Reaktion und Ausdauer, das Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsformen mit und ohne Musik sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte.

**Sie benötigen:** Decke bzw. Handtuch, kleines Kissen

### Gymnastik für Ältere

**Kurstage:** 11, **UStd.:** 18,3, **Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus  
Melanie Mämpel

**XH86186**

**Beginn:** 3. 9. 2025, Mi., 10.30–11.45 Uhr

**XH86187**

**Beginn:** 14. 1. 2026, Mi., 10.30–11.45 Uhr

**XH86188**

**Beginn:** 15. 4. 2026, Mi., 10.30–11.45 Uhr

**XH86189**

**Beginn:** 3. 9. 2025, Mi., 12.00–13.15 Uhr

**XH86190**

**Beginn:** 14. 1. 2026, Mi., 12.00–13.15 Uhr

**XH86191**

**Beginn:** 15. 4. 2026, Mi., 12.00–13.15 Uhr

## Sturzprophylaxe – gehen ohne Angst MainzPass

**Zielgruppe:** Menschen, die nicht ohne Probleme laufen

**Inhalt:** Fühlen Sie sich unsicher, wenn sie einen Schritt vor den anderen setzen möchten? Richtungswechsel und Körperdrehung sind eine Herausforderung?

Wir üben diese Bewegungen anhand von immer wiederkehrenden Bewegungsformen, sprechen über persönliche Unsicherheiten und suchen nach Wegen für eigene Gehsicherheit.

Die Übungen verlaufen ohne Leistungsdruck und erfordern keine sportlichen Voraussetzungen!

Unsicherheiten in der Gehmechanik sind keine Sache des Alters oder des Geschlechtes, daher ist jede Person willkommen, die Unterstützung sucht – gerne.

**Sie benötigen:** bequeme Kleidung, Getränk

**XH82104**

### Sturzprophylaxe – gehen ohne Angst

**Beginn:** 9. 5. 2026, Sa., 10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

Klaus Hummel

## Seniorenwerkstatt

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) von Montag bis Donnerstag in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Hier können Sie zwischen zwölf Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

- kreatives Schreiben,
- Töpfern,
- Specksteinmodellieren,
- Werken,
- Musizieren,
- (Figuren-)Theater,
- Nähen,
- Filzen,
- Seidenmalerei
- Handlettering.

Während der Zeiten der Werkstattgruppen können Sie flexibel kommen und gehen.

Wollen Sie sich grundlegend in eine kreative Technik einarbeiten, so finden Sie im Programm der Volkshochschule Mainz eine Fülle passender Kurse. In der Seniorenwerkstatt können Sie anschließend die erlernten Techniken anwenden und weiterentwickeln.

Die Personenzahl jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, Leiterin der Seniorenwerkstatt, auf, Telefon: 06131 26 25-235.

Der Mitgliedsbeitrag für die Seniorenwerkstatt beträgt 30 € pro Halbjahr. Sie bezahlen zusätzlich das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder bringen es mit (z. B. Stoffe, Garne).

Sie finden die Seniorenwerkstatt im Haus B, in den Räumen B 0.03 bis B 0.05. Die Öffnungszeiten der Seniorenwerkstatt richten sich nach den einzelnen Gruppenangeboten, die im Folgenden aufgeführt sind.

Die Kreativangebote der Seniorenwerkstatt präsentieren sich zwei Mal im Jahr mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz:

- Frühjahrsausstellung:  
zwei Wochen vor Ostern
- Adventsausstellung:  
Ende November / Anfang Dezember

Bitte Aushänge beachten!

## Schreibwerkstatt

In diesem Angebot steht das gemeinsame Schreiben im Vordergrund. Es kann an eigenen Texten gearbeitet oder frei geschrieben werden. Ein Schreibimpuls regt zur Themenfindung an.

### Schreibwerkstatt

vhs-Haus

#### XH17001

**Beginn:** 4. 8. 2025, Mo., 10.00–12.00 Uhr

#### XH17002

**Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 10.00–12.00 Uhr

## Plastisches Gestalten in Speckstein

Der weiche, unterschiedlich gefärbte Speckstein wird mit Feilen, Schnitzwerkzeugen und Schleifpapier bearbeitet. Es können kleine Plastiken, Tiere oder abstrakte Formen hergestellt werden.

### Plastisches Gestalten in Speckstein

vhs-Haus

#### XH17003

**Beginn:** 5. 8. 2025, Di., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17004

**Beginn:** 3. 2. 2026, Di., 9.00–12.30 Uhr

## Werken und Gestalten

In offener Projektarbeit wird mit unterschiedlichen Materialien und Ideen gearbeitet. Hierbei werden Anregungen aus der Gruppe aufgegriffen und gemeinsam neue Umsetzungen erarbeitet, die mit pädagogischer Unterstützung ausgeführt werden.

### Werken und Gestalten

vhs-Haus

#### XH17005

**Beginn:** 5. 8. 2025, Di., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17006

**Beginn:** 3. 2. 2026, Di., 9.00–12.30 Uhr

## Töpfern und Modellieren

Hier können Gefäße, Figuren und dekorative Gegenstände modelliert werden. Alle notwendigen Materialien wie Ton, Glasuren, Modellierhölzer etc. sind vorhanden. Für diese Gruppen sind Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Keramikkurs besucht haben und Basiskenntnisse des keramischen Arbeitens besitzen, können Sie hier mit fachlicher Begleitung aktiv werden.

### Töpfern und Modellieren

vhs-Haus

#### XH17007

**Beginn:** 4. 8. 2025, Mo., 13.30–16.30 Uhr

#### XH17008

**Beginn:** 6. 8. 2025, Mi., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17009

**Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 13.30–16.30 Uhr

#### XH17010

**Beginn:** 4. 2. 2026, Mi., 9.00–12.30 Uhr

## Figurentheater

Die Figurentheatergruppe der Seniorenwerkstatt tritt an verschiedenen Orten in Mainz und Umgebung mit eigenen Inszenierungen auf. Der Text, die Konzeption, der Bau von Figuren und Kulissen, Ton- und Musikaufnahmen und -bearbeitung, bis zur fertigen Aufführung entstehen ausschließlich im Rahmen der Seniorenwerkstatt. Das aktuelle Stück „Kalif Storch“ wird geprobt und anschließend im Programmjahr aufgeführt. Auftritte erfolgen maximal alle vier Wochen. Auftritts Anfragen und Probetermine werden mit den Gruppenmitgliedern abgesprochen. Neue Mitwirkende, auch ohne Vorerfahrung oder mit körperlichen Einschränkungen, die Lust am Figurentheaterspiel haben, sind herzlich willkommen!

### Figurentheater

vhs-Haus

#### XH17011

**Beginn:** 5. 8. 2025, Di., 13.45–15.30 Uhr

#### XH17012

**Beginn:** 3. 2. 2026, Di., 13.45–15.30 Uhr

## Nadel und Faden mit Spielangebot

Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Eine Grundausrüstung und Nähmaschinen sind vorhanden. Parallel dazu haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kombinations-, Konzentrations- und Merkfähigkeit im gemeinsamen Spiel zu schulen. Dazu steht eine Auswahl an Gesellschaftsspielen zur Verfügung.

### Nadel und Faden mit Spielangebot

vhs-Haus

#### XH17013

**Beginn:** 4. 8. 2025, Mo., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17015

**Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 9.00–12.30 Uhr

## Nadel und Faden

Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Parallel dazu finden Sie verschiedene Nähangebote, die Sie unter Anleitung wahrnehmen können, wie z. B. das Nähen von Stofftieren, Dekorationen oder Haushaltstextilien. Eine Grundausrüstung und Nähmaschinen sind vorhanden.

### Nadel und Faden

vhs-Haus

#### XH17014

**Beginn:** 6. 8. 2025, Mi., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17016

**Beginn:** 4. 2. 2026, Mi., 9.00–12.30 Uhr

## Seidenmalerei

Sie können Tücher, Schals oder Bilder malen. Wir experimentieren mit den verschiedenen Techniken, die die Seidenmalerei bietet, z. B. mit Wachs, Salz, Gutta oder verdickter Farbe. Themen oder auch Künstler wie Hundertwasser, Klimt oder Miró inspirieren zur eigenen Farb- und Motivkombination.

### Seidenmalerei

vhs-Haus

#### XH17017

**Beginn:** 7. 8. 2025, Do., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17018

**Beginn:** 5. 2. 2026, Do., 9.00–12.30 Uhr

## Filzen

Das Filzen ist eine uralte Technik. Aus ungesponnener, farbiger Wolle werden Objekte wie Etuis, Hand- und Handytaschen, Ketten, Broschen und vieles mehr hergestellt. Für diese Gruppe sind Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Filzkurs besucht haben und über Basiskenntnisse im Filzen verfügen, können Sie hier aktiv werden.

### Filzen

vhs-Haus

#### XH17019

**Beginn:** 7. 8. 2025, Do., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17020

**Beginn:** 5. 2. 2026, Do., 9.00–12.30 Uhr

## Gestalten mit Handlettering

Viele Menschen sind mit ihrer eigenen Handschrift unzufrieden, zumal durch die Digitalisierung alles so perfekt geworden ist. Umso mehr hat die eigene, unperfekte Handschrift ihren Reiz. Im Kurs lernen Sie Stifte, Alphabete und Handlettering-Techniken kennen, die Ihrer Schrift ein eigenes Gesicht geben können. Wer mag, kann seine Texte weiter ausgestalten, zum Beispiel mit Fotos, Stempeln, Zeichnungen, usw. Hierzu werden Techniken gezeigt. Es besteht auch die Möglichkeit, fertige Seiten zu einem Buch zu binden.

### Gestalten mit Handlettering

vhs-Haus

#### XH17021

**Beginn:** 8. 8. 2025, Fr., 9.00–12.30 Uhr

#### XH17022

**Beginn:** 6. 2. 2026, Fr., 9.00–12.30 Uhr

## Männerseniorenband

Gespielt werden Klassiker aus der Rock- und Popgeschichte von ca. 1960 bis heute. Männer ab ca. 60 Jahren, die ein Instrument beherrschen und damit improvisieren können, sind herzlich willkommen. Es finden Auftritte in Mainz und Umgebung statt.

### Männerseniorenband

Bretzenheim, Alte Ziegelei

#### XH17023

**Beginn:** 4. 8. 2025, Mo., 18.00–20.00 Uhr

#### XH17024

**Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 18.00–20.00 Uhr

## Seniorenwerkstatt vor Ort

Hier finden Sie die Angebote der Seniorenwerkstatt vor Ort in Gonsenheim und Laubenheim.

Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

### Bastel- und Kreativwerkstatt

Hier können Sie unter Anleitung gemeinsam basteln, stricken, häkeln, Kränze binden, etc. Wir besprechen, was Sie gerne machen möchten. Dann legen wir gemeinsam in der Gruppe fest, wann wir was machen.

#### Bastel- und Kreativwerkstatt

Gonsenheim, Stadtteiltreff

#### XH17030

**Beginn:** 9. 9. 2025, Di., 10.00–11.30 Uhr

#### XH17031

**Beginn:** 3. 2. 2026, Di., 10.00–11.30 Uhr

### Wir wollen doch nur spielen

In der Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen!

Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken. Sie können Spiele, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, vorstellen. Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen wird spielend Einblick genommen. Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie auch eigene Spiele mitbringen. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen.

#### Wir wollen doch nur spielen

Gonsenheim, Stadtteiltreff

#### XH17032

**Beginn:** 21. 8. 2025, Do., 10.00–11.30 Uhr

#### XH17033

**Beginn:** 5. 2. 2026, Do., 10.00–11.30 Uhr

### Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Wussten Sie, dass Ihr künstlerisches Material (auch) auf Bäumen wächst? Von dort fällt es Ihnen mit ein bisschen Glück direkt vor die Füße.

Neben Blättern gibt es aber noch viel mehr, das Sie verwenden können, das Sie nur in der Natur oder auch in Ihrem Haushalt aufsammeln müssen: Gräser, Moos, Zapfen oder auch: Klopapierrollen, alte Tüten, Bindfäden, Zeitungspapier, usw. Zudem lassen sich mit geringem Aufwand aus einfachen Materialien Stempel und Schablonen fertigen.

Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Was Sie sonst alles verwenden können, um wunderschöne Bilder entstehen zu lassen, entdecken wir gemeinsam. Eine mögliche Inspiration sind die Jahreszeiten, denen wir einen guten Teil unseres Materials verdanken. Sie dürfen sich aber gern von allen Vorschlägen frei machen und Ihren eigenen Ideen folgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sie benötigen:** Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen

### Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Laubenheim, AWO-Seniorentreff,  
Achtung: 9 Treppenstufen!

#### XH17040

**Beginn:** 11. 8. 2025, Mo., 9.45–12.00 Uhr

#### XH17041

**Beginn:** 2. 2. 2026 Mo., 9.45–12.00 Uhr

## Sumi e ... malen mit Tusche

**Bilder entstehen aus schwärzester Tusche auf Reispapier ...**

Wir lernen ungewöhnliche Materialien und Malfertigkeiten kennen und wie daraus Bilder entstehen, die Freude machen und zum Nachdenken anregen. Wir malen unter Anleitung meist florale Motive wie Bambus, Löwenzahn, Schneeglöckchen oder Kiefer. Anfangs können Materialien ausgeliehen werden und bei anhaltendem Interesse schaffen sich alle ihre eigene Ausstattung an.

Wir schaffen Blumenbilder, Lesezeichen, Gruß- und Kondolenzkarten, Wanddekoration, schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift und arbeiten uns immer mehr in diese ansprechenden Techniken ein. Auch auf Holz, Karton etc. können im Lauf des Lernens Bilder entstehen.

Kommt und macht mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sie benötigen:** Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen, Getränk

### Sumi e ... malen mit Tusche

Laubenheim, AWO-Seniorentreff

Achtung: 9 Treppenstufen!

#### XH17042

**Beginn:** 11. 8. 2025, Mo., 9.45–12.00 Uhr

#### XH17043

**Beginn:** 2. 2. 2026, Mo., 9.45–12.00 Uhr

## 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

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

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:

Titelseite: „Zwischen Vergangenheit und Zukunft: Die Stadt der Geschichten“, 2025, erstellt von blackliography / İzzet Karaarslan; © Adobe Stock: 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 Haus der Volkshochschule, im Stadthaus Große Bleiche, 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 Giro- oder Debitcard 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 (siehe Kasten „SEPA-Lastschrift“).

#### **Schriftliche Anmeldung**

Schriftliche Anmeldungen sind möglich per Briefpost (Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 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, E-Mail-Adresse und Telefonnummer). 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](http://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

### vhs-Haus,

Linien 6, 9, 28, 54, 55, 56, 57, 58, 66, 68, 70, 71, 79, 79E  
(Haltestelle Brückenplatz)

Linien 28, 62, 64, 65, 66, 68, 78, 79, 79E, 93  
(Haltestelle Schusterstraße/Kaufhof)

### Jüdische Kultusgemeinde Mainz-Rheinhessen K.d.Ö.P.,

Synagogenplatz 1,  
Linien 28, 62, 67, 69, 92 (Haltestelle Synagogenplatz)

### medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e. V.,

Petersstraße 3  
Linien 6, 9, 28, 54, 56, 57, 58, 68, 70, 71, 91  
(Haltestelle Landtag)

### Mainz-Bretzenheim:

#### Alte Ziegelei,

Nähe Südring/Bezirkssportanlage,  
Linien 70, 71, 74 (Haltestelle Alte Ziegelei)

### Mainz-Finten:

#### Layenhof,

Am Finther Wald (Layenhof), Gebäude 5856,  
Linien 56, 91 (Haltestelle Layenhof)

### Mainz-Gonsenheim:

#### Stadtteiltreff,

Am Sportfeld 7G,  
Linien 6, 62 /Haltestelle Am Sportfeld/Fahrschule Zöll)

### Mainz-Hechtsheim:

#### Bürgerhaus Hechtsheim,

Am Heuergrund 6, Linien 50, 53 (Haltestelle Bürgerhaus)

### Mainz-Laubenheim:

#### AWO-Seniorentreff,

Wilhelm-Leuschner-Straße 14,  
Linien 76, 80, 81 (Haltestelle Laubenheim/Bahnhof)



## Mensch und Gesellschaft

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Zeit für Veränderung – bewusster leben und konkrete 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.

#### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Der Kurs vermittelt praxisnah die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten künstlicher Intelligenz im Alltag.

#### 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

#### Interaktive Synagogenführung

Diese interaktive Synagogenführung richtet sich an alle, die die Vielfalt des Judentums besser verstehen möchten. Ziel ist es, Einblicke in die Architektur der Neuen Synagoge Mainz, ihrer symbolischen Elemente, synagogalen Riten und Bräuche sowie die Arbeit der Jüdischen Gemeinde zu geben. Durch anschauliche Erklärungen, geführte Gespräche und Raum für Fragen werden die Teilnehmer/-innen aktiv eingebunden und können die Bedeutung des jüdischen Lebens in Mainz erleben.

#### 100 Jahre Rosengarten im Stadtpark

Der Sommer 1925 bereitete Mainz nicht nur ein tagelang rauschendes Rosenfest, sondern auch ganz im Sinne der Nachhaltigkeit einen besonders kunstvoll gestalteten Rosengarten, der heute unter Denkmalschutz steht. Wir blicken zurück auf 100 Jahre Rosengeschichte und auf die Zukunft der Rosenkultur im Klimawandel.

#### Escape Game – Mit Elektroschrott auf Weltreise

Was ist mit „Roswitha“, dem neuesten Handy, passiert? Warum klebt Blut an ihr? Begeben Sie sich auf Weltreise und lösen Sie den Kriminalfall. Im Workshop erfahren Sie, wo „Roswitha“ hätte gerettet werden können – und was hinter der Elektroindustrie steckt.

**250 Kurse**  
im Programm

## Beruf und IT

### Unsere Themenvielfalt

- Kommunikation
- Projektmanagement
- Betriebswirtschaft und Management
- Personalführung
- IT- und Medienkompetenzen
- KI
- 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 Qualifizierung

Qualifizieren Sie sich weiter für Ihre pädagogische Tätigkeit. Ob in einer Kita oder in einer anderen Einrichtung. Wir beraten Sie gerne.



**250 Kurse**  
im Programm  
in Präsenz und  
online

## 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. Der Kurs *Berufsreife* startet im September 2025.

#### 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.

**Eröffne  
anderen  
Perspektiven.**

Werden Sie  
Kursleiter/-in  
bei uns  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

Volkshochschule Mainz



**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
- Sütterlin und Kalligrafie
- Studienreisen
- Keramik, Goldschmieden
- Musizieren: Ukulele, Gitarre, Blues Harp u. v. m.
- Gesang und Musical
- Schauspiel und Improvisationstheater
- Tanzen: Salsa, Standard, Kizomba und mehr

### Kurs-Highlights

#### Entspannt Zeichnen – Zentagle

Strich für Strich entstehen auf einer kleinen Papierkachel faszinierende Muster.

#### Einführung in die Ölmalerei: Stilleben

Von der Farbmischung über Komposition und Maltechnik: Hier werden Grundlagen erlernt.

#### Lindy Hop

Der schwingvolle Paartanz aus den USA bietet viel Raum für Kreativität und Improvisation.

#### Einführung in die Kunst des Singens

Entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre ganz persönliche Singstimme!

**160 Kurse**  
im Programm

## Haus und Garten

### Unsere Themenvielfalt

- Ernährungsumstellung / Bewusste Ernährung
- Kochkurse zu Themen wie vegan, vegetarisch, Ayurveda, nach Jahreszeiten und zu Anlässen, Kulinarisches aus aller Welt
- Textil und Mode: Nähen, Stricken, Häkeln
- Style und Kosmetik
- Garten und Pflanzen
- Haustiere

### Kurs-Highlights

#### Kochen lernen / Grundkurse

Neben den Grundlagen des Kochens lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen: vom Frühstücksbuffet über Gemüse, Fisch, Fleisch, Soßen und wunderbaren Gerichten.

#### Emotionen steuern unser Essverhalten – neue Strategien für bewusste Entscheidungen

In diesem Kurs lernen Sie, warum unser Essverhalten durch unsere Emotionen beeinflusst wird. Danach werden Mahlzeiten und Snacks für herausfordernde Situationen vorbereitet.

#### Häkeln

Sie möchten Häkeln lernen? In unseren Kursen können Sie saisonale Dekorationen anfertigen oder für eine Babyausstattung häkeln.

#### Garten(t)räume

Sie erfahren Wissenswertes über Größenverhältnisse und Form- und Farbkompositionen, saisonale Gartenarbeiten, Licht und Schatten sowie die einheimischen blühenden Gehölze und Stauden.

**500 Kurse**  
im Programm

## Gesundheit und Fitness

### Unsere Themenvielfalt

- Entspannung/Körpererfahrung
- Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz
- Gesundheitscoaching und Mentaltraining
- Präventionskurse, krankenkassenzertifiziert
- Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qigong
- Feldenkrais®
- Gedächtnistraining
- Massagetechnik
- Rückenfit, Nordic Walking
- Selbstverteidigung
- ZUMBA®, Cross-Training
- Kaha®, Tae-Bo, Bauch, Beine, Po

### Kurs-Highlights

#### Sturzprophylaxe – gehen ohne Angst

Fühlen Sie sich beim Gehen unsicher und sind Richtungswechsel und Körperdrehungen schwierig? Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Weg für die eigene Gsicherheit.

#### BBP – Bauch, Beine, Po

In diesem Kurs erlernen Sie ein spezielles Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine und Po mit dem Ziel, die Muskulatur zu straffen und die Körperhaltung spürbar zu verbessern.

#### Step Aerobic

Erlernen Sie dieses Ganzkörpertraining in Kombination mit einem Step. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System und kann Koordination und Ausdauer verbessern.

#### Kaha®

In diesem Kurs erlernen Sie neues Kraft- und Ausdauertraining. Es kräftigt, dehnt und entspannt wichtige Muskelgruppen und gibt innere Ruhe und Gelassenheit.





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

**Volkshochschule Mainz**

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de)

Internet: [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)