

# Programm

August 2024 bis Juli 2025

Mainz-Weisenau

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

Unser Jahresthema:

**Verbindungen**

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

**vor Ort**



→ **Ich bin für die vhs Mainz als Außenstellenleiterin tätig, weil ...**

es mir Freude macht, Kursangebote in Weisenau mitzugestalten und zu begleiten.

→ **Mich kennen Sie vielleicht, weil ...**

wir uns während eines vhs-Kurses getroffen haben.

→ **Unser Kursangebot in Weisenau ist ...**

klein, aber fein.

→ **Mir ist für unser Kursangebot hier im Stadtteil wichtig, dass ...**

Kursinhalte und Kursorte passen und sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohlfühlen.

Ihre  
Claudia Kehrein

[claudia.kehrein@vhs-mainz.de](mailto:claudia.kehrein@vhs-mainz.de)

# SchUM KULTURTAGE 2024



## SchUM-Kulturtag in Speyer, Worms und Mainz 26. Oktober bis 24. November 2024



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

שׁו"ם  
SPEYER WORMS MAINZ  
**SCHUM  
STÄTTEN**

- 6 Planet Erde**  
6 Nachhaltige Weihnachten
- 7 Fremdsprachen**  
7 Spanisch
- 8 Kunst und Kultur**  
8 Tanzkurs Salsa, Bachate
- 9 Gesundheit und Fitness**  
9 Entspannung auf Hawaiianisch

- 10 Jahresthema**
- 13 Vorstellung der Fachbereiche**
- 22 Onlinelernen**

- 24 Hatha-Yoga-Flow
- 24 Yoga-Pilates
- 25 Fit-Mix

- 26 Impressum**
- 27 Allgemeine Hinweise**
- 31 Veranstaltungsorte**

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)

## Planet Erde

### Nachhaltige Weihnachten MainzPass

Wie kann ich in der Weihnachtszeit Ressourcen schonen und Abfall vermeiden? Wie kann ich dabei noch das Klima schützen? Wo sind die Stellschrauben, um nicht nur die Weihnachtszeit, sondern auch den Alltag umweltfreundlich zu gestalten? Gemeinsam werden in diesem Workshop Ideen entwickelt, um von der Dekoration über die Geschenke bis hin zum großen Weihnachtsessen ein rundum nachhaltiges Fest zu gestalten. Den Abschluss bildet ein Upcycling-Workshop, in dem wir aus vermeintlichen Abfällen Dinge für die Weihnachtszeit gestalten. Für alle, die sich für eine nachhaltige Lebensweise interessieren und gerne basteln.

#### XG24008

##### Nachhaltige Weihnachten

Do., 12. 12. 2024, 16.00–19.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 17,50 €

UmweltBildungsZentrum, Wormser Str. 185

KAW Mainz-Bingen

## Fremdsprachen

### Spanisch (A1) auffrischen und erweitern MainzPass

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

**Inhalt:** Sie stellen Ihre schon vorhandenen Kenntnisse auf ein solides Fundament, intensivieren und erweitern sie. Ohne Lehrwerk

#### XG57520

##### Spanisch (A1) auffrischen und erweitern

**Beginn:** 5. 9. 2024, Do., 18.15–19.45 Uhr

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

Weisenau, Ortsverwaltung

Jaqueline Muñeton

## Kunst und Kultur

### Tanzkurs Salsa, Bachata **NEU**

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen, Erfahrene

**Inhalt:** Salsa ist eine Verschmelzung afrokubanischer und europäischer Tanzstile, Ausdruck von Lebensfreude, der auf Kuba allgegenwärtig ist. Es ist einfach zu erlernen und verbindet Menschen aller Altersgruppen. Der Kurs in Weisenau richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer mit und ohne Grundkenntnissen. Kein Dresscode, aber bequeme Schuhe werden empfohlen. Paaranmeldung ist erforderlich, Einzelpersonen nach Absprache möglich. Tanzen Sie mit uns und erleben Sie die Freude!

**Sie benötigen:** bequeme Schuhe und ein Getränk

#### XG65376

**Tanzkurs Salsa, Bachata,**

**Beginn:** 5. 9. 2024, Do., 20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 106,- €

Weisenau, Schillerschule

Stefan Wendt

## Gesundheit und Fitness

### Entspannung auf Hawaiianisch

**Nach den 7 hawaiianischen Huna-Prinzipien**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns, in wenig Theorie und viel Praxis, mit Entspannungs- und Selbsthilfetechniken aus der hawaiianischen Huna-Tradition. „Huna“ ist das uralte Heilwissen der Schamanen, dessen pragmatische und undogmatische Sichtweise ebenso einfache wie wirkungsvolle Ansätze bietet. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen einer intensiven Entspannungsübung, Huna-Elementen und kurzen Übungen, die sich gut in den täglichen Alltag integrieren lassen.

**Sie benötigen:** bequeme Kleidung, leichte Decke

#### Entspannung auf Hawaiianisch

**Kurstage:** 7, **UStd.:** 18,7, **Entgelt:** 149,- €

Weisenau, Kursort wird noch bekannt gegeben

Silke Niebergall

#### XG81122

**Beginn:** 3. 9. 2024, Di., 19.00–21.00 Uhr

#### XG81123

**Beginn:** 4. 2. 2025, Di., 19.00–21.00 Uhr

#### Bitte mitbringen:

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



## 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.

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

**KUNSTWERK**  
**KUNSTWERKSTATT MAINZ**



## Mensch und Gesellschaft

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Mein Leben verändern: die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden

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

#### Keine Angst vor Demenz

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

#### Mietrecht für Vermieter und Mieter

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

Wir stellen uns vor

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

**80 Kurse**  
im Programm

## Planet Erde

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Kaffee pur – Führung durch die Mainzer Kaffeemanufaktur

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

#### Klimawandel – was jede-r tun kann

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

#### Future Fashion: nachhaltige Modetrends oder Greenwashing?

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

**250 Kurse**  
im Programm

## Beruf und IT

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### ChatGPT, Instagram, Facebook und Co.

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

#### Zeitmanagement und Selbstorganisation

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

#### Pädagogische Basisqualifizierung für Kitas

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



## Grundbildung/Schulabschlüsse

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Schulabschlüsse

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

#### Lesen und Schreiben lernen

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

#### Einstiegskurse in allen Fachbereichen

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



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

## Deutsch

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

### Intensivkurse auf allen Niveaustufen

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

### Deutschkurse mit Schwerpunkten

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

**Eröffne anderen Perspektiven.**

Werden Sie Kursleiter/-in bei uns  
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
- Handlettering und Kalligrafie
- Plastisches Gestalten mit Ton
- Keramik, Goldschmieden, Schmieden
- Musizieren: Ukulele, Gitarre, Blues Harp u. v. m.
- Gesang und Musical
- Schauspiel und Improvisationstheater
- Tanzen: Salsa, Standard, Kizomba und mehr

### Kurs-Highlights

#### Kizomba

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

#### Singkreis „Pop-Musik“

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

#### Malerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Verschiedene Maltechniken erlernen und vertiefen

#### Selbstbewusst auf der Bühne

Schulen Sie Ihre Körpersprache, Stimmausdruck und Bühnenpräsenz!

160 Kurse  
im Programm

## Haus und Garten

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Vegane mediterrane Vollwertküche

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

#### Näh dein Projekt – neue Mode aus alter Kleidung

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

#### Gärtnern im Klimawandel

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

#### Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

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

500 Kurse  
im Programm

## Gesundheit und Fitness

### Unsere Themenvielfalt

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

### Kurs-Highlights

#### Gedächtniserfolge durch neurologisches Tischtennis

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

#### Bewährte Wege zur Entspannung kennenlernen **ONLINE**

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

#### Kommunikation und Resilienz in der zu pflegenden Familie

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

#### Cross-Training

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

# ONLINE

## Onlinelernen an der vhs Mainz

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

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

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

Das Gesamtprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/online-lernende>. Die Kurse finden in der vhs.cloud oder mit Zoom statt. Die jeweiligen Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Eine Anleitung zu den jeweiligen Plattformen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-mainz.de/info-und-service/online-lernen/>.

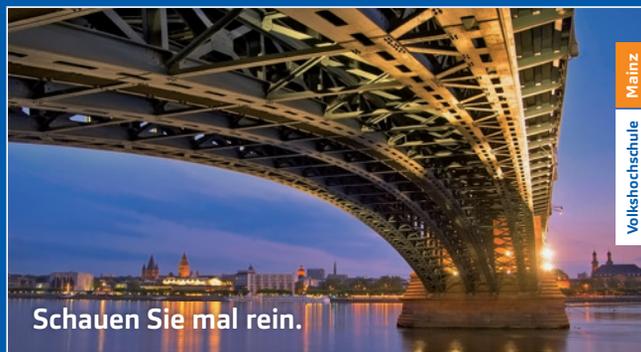


## vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

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

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

## Hatha-Yoga-Flow

In diesem Kursformat wiederholen wir die Grundprinzipien und Körperhaltungen (Asanas) des Hatha-Yoga. Hatha-Yoga-Flow ist ein guter Einstieg in die Welt des dynamischen Yoga, auch wenn man längere Zeit ausgesetzt hat oder gerade erst beginnt. Ein Stundenformat, das es schafft, dich die einzelnen Positionen durch einen steten Fluss an Bewegung fast unmerklich immer tiefer spüren zu lassen. Dieser Fluss gibt dir vor allem die Möglichkeit, dich aus dem Alltagsdenken einmal komplett herauszunehmen, da die Aufmerksamkeit automatisch ganz ins Fühlen kommt und immer in Verbindung ist mit deiner Atmung: den Atem als Ankerpunkt spüren und nutzen mit verschiedenen Atemtechniken, auch durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Achtsamkeitsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen.

**Sie benötigen:** bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

### XG81355

#### Hatha-Yoga-Flow

**Beginn:** 30. 10. 2024, Mi., 20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,- €

Weisenau, Schillerschule  
Susanne Angrick

## Yoga-Pilates

**Zielgruppe:** Menschen, die Fitness und Entspannung gleichermaßen suchen

In diesem Kurs werden Übungen vermittelt, die eine Verbindung von Hatha-Yoga und Pilates und damit von Entspannung und Bewegung miteinander verbinden. Während Yoga mit gezielten Übungen und Haltungen das Bewusstsein erweitert, körperliche und geistige Beweglichkeit fördert sowie Entspannung erzeugt, sorgt Pilates für die Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur, fördert die Körperhaltung und stärkt die Muskelkoordination. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet.

**Sie benötigen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Decke, Handtuch

#### Yoga-Pilates

**Kurstage:** 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 139,- €

Weisenau, kreuzpunkt – im Viertel  
Ulrich Lehmann

### XG86339

**Beginn:** 14. 1. 2025, Di., 17.45–19.00 Uhr

### XG86340

**Beginn:** 1. 4. 2025, Di., 17.45–19.00 Uhr

## Fit-Mix

Mit Fit-Mix erlernen Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, mit dem Sie fit werden oder bleiben. Mit unterschiedlichsten Varianten wie Zirkeltraining, Stabilisierung des Körpers oder auch Sportspielen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auf die Inhalte Stabilisierung, Beweglichkeit und Kraftaufbau wird hier viel Wert gelegt. Übungen für die Koordination und Beweglichkeit sowie Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rückenmuskulatur fordern vollen Körpereinsatz. Abschließend lernen Sie Dehnungsübungen kennen.

**Sie benötigen:** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

#### Fit-Mix

Weisenau, Schillerschule  
Florian Lehmann

### XG86420

**Beginn:** 3. 9. 2024, Di., 20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 13, **UStd.:** 21,7, **Entgelt:** 152,- €

### XG86421

**Beginn:** 14. 1. 2025, Di., 20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,- €

### XG86422

**Beginn:** 6. 5. 2025, Di., 20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 105,- €

#### Bitte mitbringen:

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

## Volkshochschule Mainz-Weisenau

### Außenstellenleitung:

Claudia Kehrein  
Laubenheimer Straße 33 A, 55130 Mainz  
E-Mail: claudia.kehrein@vhs-mainz.de

### Anmeldung:

Ortsverwaltung, Tanzplatz 3, 55130 Mainz  
Haltestelle Wormser Straße, Linien 60, 61, 63, 90  
Telefon: 06131 12-38824 · Telefax: 12-47949  
E-Mail: ortsverwaltung.weisenau@stadt.mainz.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30–13.00 Uhr  
und Donnerstag 14.00–18.00 Uhr

Die Volkshochschule Mainz-Weisenau 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 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 Entgeltzahlung 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-Weisenau:**

**kreuzpunkt | im Viertel,**  
Annemarie-Renger-Straße 1g,  
Linien 64, 65, 66, 76, 93  
(Haltestelle Martin-Luther-Straße)

**Ortsverwaltung,**

Tanzplatz 3, Linien 60, 63, 80, 81, 90  
(Haltestelle Wormser Straße)

**Schillerschule (Turnhalle),**  
Portlandstraße 26, Linien 62, 65, 92  
(Haltestelle Schillerschule)

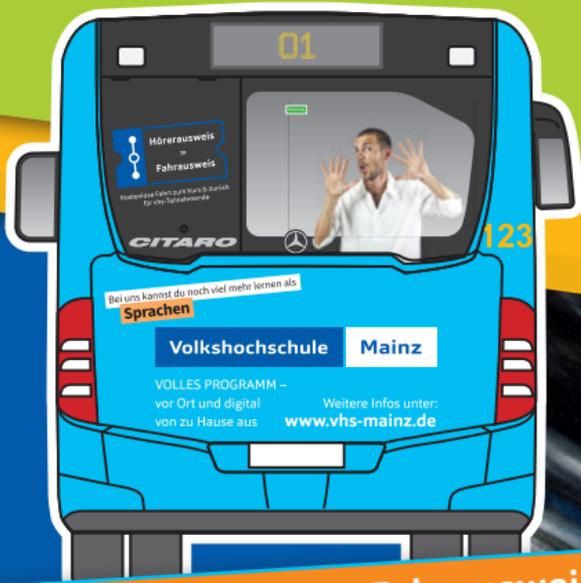
**UmweltBildungsZentrum,**  
Wormser Straße 185, Linien 60, 80, 81, 90  
(Haltestelle Zur Alten Portland)

Mainz

Volkshochschule

Mainz-Weisenau 2024/2025

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



**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](mailto:vhs@vhs-mainz.de)

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

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