

Programm für die Stadtteile

August 2025 bis Juli 2026

vhs Mainz

vor Ort

Unser Jahresthema:

Future Skills

Future Skills



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

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

Mainz

Volkshochschule

4 Jahresthema

Die Angebote der vhs Mainz für die Stadtteile:

8 Mainz-Bretzenheim**40 Mainz-Ebersheim****48 Mainz-Finthen****66 Mainz-Gonsenheim****82 Mainz-Hechtsheim****94 Mainz-Lerchenberg****106 Mainz-Mombach****114 Mainz-Weisenau****123 Vorstellung der Fachbereiche****132 Onlinelernen****134 Anmeldezeiten Außenstellen/Stadtteile****137 Impressum****138 Allgemeine Hinweise****143 Veranstaltungsorte**

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

#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 Bil-

dungsweg – 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 Schwemmler, The Future Company
Ulrich Hansen, Journalist

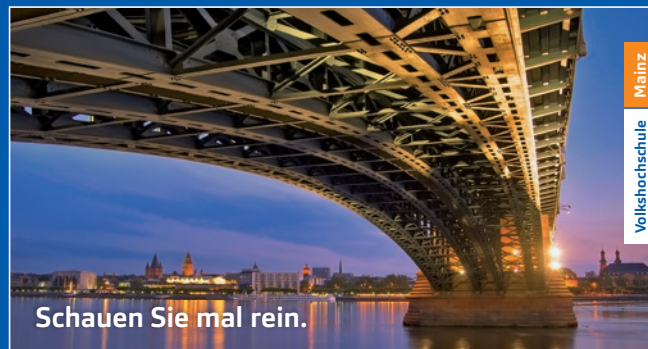
Lisa Haus, stv. Hauptgeschäftsführerin der IHK Rheinhessen
Hendrik Hering, Landtagspräsident
Dörte Schall, Staatsministerin

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich leite ehrenamtlich die Außenstelle
der vhs Mainz in Bretzenheim.

Ich möchte mich Ihnen
hier kurz vorstellen.

vhs Mainz

vor Ort



Telefon 0178 5242792
sabine.blum@vhs-mainz.de



- **Ich bin für die vhs Mainz als Außenstellenleiterin tätig, weil ...**
ich gut finde, wenn Bildung für alle gut erreichbar ist.
- **Mich kennen Sie vielleicht, weil ...**
wir uns in Bretzenheim schon einmal begegnet sind.
- **Unser Kursangebot in Bretzenheim ist ...**
zu finden in den Schulräumen der IGS und in Räumen der Alten Ziegelei.
- **Mir ist für unser Kursangebot hier im Stadtteil wichtig, dass ...**
es vielseitig und interessant ist.
- **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass ...**
sich noch viel mehr Menschen aus dem Stadtteil finden, die ihr Wissen und Können als Kursleitende weitergeben möchten und damit den Stadtteil bereichern.

Ihre
Sabine Blum

12 Mensch und Gesellschaft

12 Die Alte Ziegelei

13 Planet Erde

13 Blickpunkt Bretzenheim

14 Beruf und IT

14 Präsentationstraining: Körpersprache effektiv einsetzen

15 Fremdsprachen

15 Conversation Practice (B1)
 15 Spanisch A1/2
 16 Spanisch A1/3
 16 Spanisch B1/3
 17 Spanisch B1/4

18 Kunst und Kultur

18 Kreatives Schreiben in Fluss und Form
 18 Nature Writing – wahrnehmen, staunen, reflektieren
 19 Haiku-Workshop
 20 Superlearning – Zeichnen
 21 Figuren in Beton modellieren
 22 Figuren und Skulpturen aus Ton modellieren
 23 Keramik-Workshop auf der Alten Ziegelei
 24 Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei
 24 Messerbau
 25 Bogenbau
 26 Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder
 27 Schmuckworkshop für Männer
 27 Grundlagenkurs Goldschmieden
 28 Schmuckworkshop am Wochenende
 28 Goldschmieden
 29 Goldschmiede-Spezial: Ossa-Sepia- und Sandgussverfahren
 30 Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie
 31 Wabi-Sabi in der Fotografie – das Schöne im Unscheinbaren
 32 Entdecke deine innere Clownerie
 32 4 Gesellschaftstänze leicht gemacht
 33 Discofox 3er-Schritt
 34 Discofox 3er-/4er-Schritt
 34 West Coast Swing für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

35 Salsa y Merengue (Einstiegskurs)

36 Salsa y Merengue (Aufbaukurs)

37 Haus und Garten

37 Naturgemäßer Obstbaumschnitt

38 Gesundheit und Fitness

38 Hatha-Yoga

39 Bodystyling

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

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/VolkshochschuleMainz

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

Mensch und Gesellschaft

Die Alte Ziegelei

Die Anfänge der Ziegelfabrik Rosbach in Mainz-Bretzenheim liegen zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Bis ins Jahr 1972 wurden dort aufgrund ergiebiger Tonvorkommen Ziegelsteine produziert. Wir zeigen Ihnen bei einer Führung über das Gelände mit den erhaltenen Industrieanlagen und den renaturierten Tongruben ein Stück Mainzer Industriegeschichte. Bis heute wird das Gelände von dem imposanten Ringofen mit seinem Schornstein geprägt. Sie erhalten Einblick in die Betriebsabläufe der früheren Ziegelei, die inzwischen zu einem nicht kommerziellen Bildungs-, Freizeit- und Kulturzentrum weiterentwickelt wurde.

XH13100

Die Alte Ziegelei

Fr., 1. 5. 2026, 11.00–12.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 7,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Die Ziegeleifreunde

Planet Erde

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.

Beruf und IT

Präsentationstraining: Körpersprache effektiv einsetzen

Wenn man in Präsentationssituationen – wie Meeting, Kundinnen-/Kundengespräch, Vortrag – überzeugend und souverän wirken möchte, spielt der richtige Einsatz der Körpersprache eine zentrale Rolle. Bei Präsentationen werden nur rund drei Prozent über die Sprache, aber rund 97 Prozent über den Körper vermittelt, das zeigen uns viele Studien.

Kommen Sie Ihrer eigenen Körpersprache auf die Spur und lernen Sie, diese adäquat einzusetzen. Schauspielerische Übungen helfen bei der Entwicklung eines harmonischen Auftritts, bei dem innere Haltung und äußeres Erscheinungsbild zueinander passen, Sie eine motivierte, aufrechte Haltung einnehmen und sich kraftvoll präsentieren können. Der Dozent ist ehemaliger Leiter der Schauspielschule Mainz.

Inhalt:

- äußere und innere Haltung
- Selbstwahrnehmung
- Tempo
- Status
- Präsentation vor der Gruppe
- Selbstbewusstsein, Ermutigung

Hinweis: Der Kurs findet in den Räumen der Schauspielschule Mainz auf der Alten Ziegelei in Mainz-Bretzenheim statt (Anreisebeschreibung: www.schauspielschule-mainz.de/). Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Aufgrund der Lage am Stadtrand ist es erforderlich, dass Sie sich etwas zu essen und zu trinken mitbringen (auch für die Mittagspause).

Präsentationstraining: Körpersprache effektiv einsetzen

Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 150,- €
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Richard Weber

XH31271

Beginn: 9. 5. 2026, Sa., 11.00–16.00 Uhr

XH31272

Beginn: 13. 9. 2025, Sa., 11.00–16.00 Uhr

Fremdsprachen

English Conversation Practice (B1)

Sie haben bereits das Niveau B1 erreicht, fühlen sich aber in Gesprächen noch immer unsicher: In unserem Konversationskurs gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen und lernen, sich fließender und souveräner zu verschiedenen Themen zu äußern.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

English Conversation Practice (B1)

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,- €
Bretzenheim, Ortsverwaltung
Meredith Braunbeck

XH54366

Beginn: 27. 8. 2025, Mi., 16.00–17.30 Uhr

XH54367

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 16.00–17.30 Uhr

Spanisch A1/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

Inhalt: Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

XH57420

Spanisch A1/2

Beginn: 25. 8. 2025, Mo., 14.30–16.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 2, 6, **Entgelt:** 188,- €
Bretzenheim, Ortsverwaltung
Diana Leisen

Spanisch A1/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

Inhalt: Sie trainieren Ihre mündlichen Fertigkeiten, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche kennenzulernen, ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen zu können. Aber auch das Schreiben von kurzen Texten und das Ausfüllen von Formularen werden geübt.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 7

XH57470**Spanisch A1/3**

Beginn: 12. 1. 2026, Mo., 14.30–16.00 Uhr

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

Bretzenheim, Ortsverwaltung
Diana Leisen

Spanisch B1/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/2

Inhalt: Sie lernen, Hypothesen zu formulieren, Zweifel auszudrücken und Vorschläge zu unterbreiten. Die schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird durch die Formulierung von kleinen, selbstständig erstellten Texten unterschiedlicher Art verfeinert.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1*, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ca. ab L.7

XH57626**Spanisch B1/3**

Beginn: 26. 8. 2025, Di., 17.30–19.00 Uhr

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

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Anni Bauchwitz Emmel

Spanisch B1/4

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/3

Inhalt: Sie lernen schwierigere Satzstrukturen wie Relativsätze sicher zu gebrauchen, um klare und präzise Sätze zu formulieren, schriftliche Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, um die eigene Meinung differenziert darzustellen und trainieren Ihren Sprachgebrauch, um Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XH57636**Spanisch B1/4**

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr

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

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Anni Bauchwitz Emmel



Kunst und Kultur

Kreatives Schreiben in Fluss und Form

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Schreiben ist wie jeder kreative Prozess ein Wechselspiel zwischen fließen lassen und Form geben. Sie trainieren, durch Impulse schnell in kurzen Sprints kreative Texte jeder Art zu schreiben und dann mit verschiedenen Methoden diese Texte noch mal anders zu gestalten oder abzurunden. So finden Sie einerseits leicht einen Einstieg, andererseits abwechslungsreiche Ideen für einen kreativen Überarbeitungsprozess.

Die schöne Umgebung der Ziegelei ermöglicht am Samstag je nach Wetter Perspektivwechsel, um im Schreibfluss zu bleiben.

Sie benötigen: Schreibblock, -heft oder Notizbuch DIN A 4, Stifte zum Schreiben

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

XH62203

Kreatives Schreiben in Fluss und Form

Fr., 20. 2. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 21. 2. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus und Bretzenheim, Alte Ziegelei

Christiane Weismüller

Nature Writing – wahrnehmen, staunen, reflektieren

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Nature Writing ist eine literarische Form des 19. Jahrhunderts aus dem angloamerikanischen Raum, die sich in den letzten Jahren erneuert hat und auch in Deutschland immer mehr Menschen anspricht. Wir erproben verschiedene Formen und Zugänge des Nature Writing, um unsere Naturwahrnehmung zu entwickeln, nutzen Fundstücke zu Schreibansätzen, erinnern uns an Naturerlebnisse oder machen je nach Wetter einen kleinen Spaziergang. Schreiben in und mit der Natur entspannt und lässt uns zur Ruhe kommen.

Sie benötigen: Schreibblock, -heft oder Notizbuch DIN A 5, Stifte zum Schreiben

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

XH62204

Nature Writing – wahrnehmen, staunen, reflektieren

Fr., 24. 4. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 25. 4. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus und Bretzenheim, Alte Ziegelei

Christiane Weismüller

Haiku-Workshop

Das Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der eingefangen wird in wenigen Worten, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst – sie spiegelt seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie sich einmal in dieser Form! Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, schaffen Sprachbilder und lernen, schreibend zur Ruhe zu kommen.

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

XH62202

Haiku-Workshop

Fr., 21. 11. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 22. 11. 2025, 14.00–18.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus und Bretzenheim, Alte Ziegelei

Christiane Weismüller

Superlearning – Zeichnen

Zielgruppe: Intensivkurs für Anfänger/-innen

Inhalt: Jeder Mensch kann das Zeichnen lernen, dazu sind keine besonderen Fähigkeiten nötig. Es ist abhängig von einer anderen Art der Wahrnehmung, die den meisten Menschen verloren gegangen ist. Dieser Intensivkurs ist mit Superlearning-Übungen aufgebaut, die es Ihnen ermöglichen, innerhalb von 2,5 Tagen gute zeichnerische Fähigkeiten zu entwickeln. Sie lernen, Skizzen und Naturstudien zu zeichnen, und werden auch an Stilleben, Porträts, der bewegten Gestalt und aus Ihrer Fantasie heraus arbeiten. Durch die suggestopädischen Elemente wirkt dieser Intensivkurs nicht zu ermüdend, sondern er macht Spaß und entspannt. Bei schönem Wetter werden einige Übungen im Freien stattfinden. Alle Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen, was den Lerneffekt potenziert.

Sie benötigen: Zeichenblock (max. DIN A4), 2 weiche Bleistifte (B2–B8), ein dunkler Filzstift

XH63150

Superlearning – Zeichnen

Fr., 8. 5. 2026, 16.00–19.00 Uhr

Sa. u. So., 9. u. 10. 5. 2026, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 187,- €

inkl. 5,- € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Birgitta Volz

Figuren in Beton modellieren **NEU**

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Beton eignet sich hervorragend für die Herstellung von Plastiken – auch für den Außenbereich. Im Kurs lernen Sie den Umgang mit Beton als Werkstoff der Bildhauerei kennen. Sie werden zunächst ein Gerüst aus Draht für eine etwa 40 cm große Figur anfertigen. Dabei setzen Sie sich mit der Anatomie und den Formen des menschlichen Körpers auseinander. Anschließend lernen Sie, die Figur mit Beton zu modellieren. Ob die Gestalt elegant, dynamisch oder kraftvoll wirkt, bleibt ganz Ihrer kreativen Gestaltung überlassen.

Sie benötigen: 1 kg Knetbeton, 1 Skulpturenständer Größe 1, Rödeldraht 1,4 mm (alles erhältlich bei Boesner, Mombacher Straße 40), 1 Seitenschneider, 1 Spitzzange, 1 Zollstock, Einmalhandschuhe, 1 Rolle Malerkrepp, 1 Rolle Alufolie, 1 Schüssel (1–2 Liter), 3 alte Zeitungen, ausreichend Polstermaterial für den Transport, Kunststoffrohre werden von der Dozentin mitgebracht und vor Ort berechnet. Bitte denken Sie auch an Ihre Verpflegung.

Figuren in Beton modellieren

Kurstage: 1, **UStd.:** 7,3, **Entgelt:** 65,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Friederike Seibel

XH63800

Sa., 20. 9. 2025, 10.30–16.30 Uhr

XH63801

Sa., 9. 5. 2026, 10.30–16.30 Uhr

Figuren und Skulpturen aus Ton modellieren **MainzPass**

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Inhalt: In diesem Kurs werden Kenntnisse im Aufbau, Gestalten und Formen des menschlichen Körpers in Ton erweitert und vertieft.

Die Teilnehmenden setzen eigene Ideen oder zeichnerische Skizzen in kleinen Tonmodellen um, die danach als größere Figuren ausgearbeitet werden.

Als Voraussetzung sollten Sie mindestens Grundkenntnisse im Aufbau und in der Gestaltung von Figuren und Skulpturen haben.

Ihre Ideen und Vorstellungen können durch fachliche Begleitung ausgearbeitet und gestalterisch umgesetzt werden, sodass Sie zu einer eigenen künstlerischen Aussageform gelangen.

Das Kursentgelt beinhaltet 10 kg Tonmasse, die Sie am ersten Kurstermin erhalten. Das Material können Sie während der Kurszeit in der vhs lagern. Maximal zwei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive, weitere Brände werden mit dem Dozenten abgerechnet.

Sie benötigen: Modellierhölzer, Nudelholz, Folie zum Abdecken der Objekte, altes Handtuch, Schürze

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

Figuren und Skulpturen aus Ton modellieren

Kurstage: 6, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 155,- €
inkl. 10,- € Material und Keramikbrand
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Rudolf Putz

XH63830

Beginn: 1. 9. 2025, Mo., 18.00–20.30 Uhr

XH63831

Beginn: 9. 2. 2026, Mo., 18.00–20.30 Uhr

XH63832

Beginn: 27. 4. 2026, Mo., 18.00–20.30 Uhr

Brand der Werkstücke

Pro Kurs sind maximal zwei Brennvorgänge für die gesamte Gruppe im Entgelt inklusive. Weitere Brände werden mit der Dozentin/dem Dozenten direkt abgerechnet.

Werkstücke und Material

Spätestens vier Wochen nach Ende ihres Kurses müssen die Teilnehmenden ihre Materialien und Werkstücke abgeholt haben. Kontakt nehmen Sie bitte hierfür mit dem Fachbereich auf. Nach Ablauf dieses Zeitraumes werden die Materialien und Werkstücke zu Eigentum der vhs Mainz.

Keramik-Workshop auf der Alten Ziegelei

MainzPass

Einen ganzen Tag Zeit zum Töpfern: Schüsseln, Schalen, Teller, Gartenkeramik oder kleinere Objekte – kurz alles, was an einem Tag machbar ist. Für die Neulinge gibt es eine kleine Materialkunde und wichtige Infos rund um das Thema Keramik – wie das Brennen, Glasieren oder die Oberflächengestaltung. Es werden verschiedene Techniken des Aufbaus vermittelt. Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Zwei Brände sind inklusive – weitere Brände werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Der zweite Termin ist der Glasurtermin, der abends unter der Woche stattfindet. Die Werkstücke sind dann 2 bis 3 Wochen später abholbereit.

Sie benötigen: Arbeitskleidung oder Schürze, Handtuch, Plastiktüten, evtl. eine Teigkarte aus Plastik und ca. 10,- bis 20,- € Materialkosten (Ton, Glasur, evtl. zusätzliche Brände)

XH66120

Keramik-Workshop auf der Alten Ziegelei

Sa., 27. 9. 2025, 10.00–17.00 Uhr

Do., 30. 10. 2025, 18.30–21.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 11,3, **Entgelt:** 83,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Stefanie Heine

Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Jetzt her mit den eigenen Gefäßen! Schüsseln, Schalen, Becher, Teller oder andere kleinere Objekte: In diesem Kurs werden verschiedene Techniken des Gefäßaufbaus vermittelt. Für die Neulinge gibt es eine kleine Materialkunde und wichtige Infos rund um die Keramik – wie das Brennen, Glasieren oder die Oberflächengestaltung.

Zwei Brennvorgänge sind inklusive. Weitere Brände werden mit der Dozentin direkt abgerechnet. Der letzte Termin ist der Glasurtermin. Die Werkstücke sind dann 2 bis 3 Wochen später abholbereit.

Sie benötigen: Arbeitskleidung oder Schürze, Handtuch, Plastiktüten, evtl. eine Teigkarte aus Plastik und ca. 10,- bis 20,- € Materialkosten (Ton, Glasur, evtl. zusätzliche Brände)

Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei

Kurstage: 5, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 117,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Stefanie Heine

XH66130

Beginn: 26. 8. 2025, Di., 18.30–21.00 Uhr

XH66131

Beginn: 3. 3. 2026, Di., 18.30–21.00 Uhr

XH66132

Beginn: 5. 5. 2026, Di., 18.30–21.00 Uhr

Messerbau

Inhalt: In diesem eintägigen Kurs soll ein feststehendes Jagd- oder Freizeitmesser angefertigt werden. Eine begrenzte Zahl von skandinavischen Klingen in der Preislage von 12,- bis 50,- € steht zur Verfügung. Sie können sich auch Klingen Ihrer Auswahl mitbringen, wie man sie unter www.nordisches-handwerk.de finden kann. Es werden keine Klingen selbst geschmiedet! Für die Griffe stehen viele verschiedene Hölzer zur Auswahl sowie Horn, Messing und Knochen. Am Schluss kommt die Anfertigung einer passenden Lederscheide hinzu. Hinzu kommen Materialkosten von ca. 40,- € plus die Klingen.

Sie benötigen: Verpflegung; ca. 40,- € für Material und 12,- bis 50,- € für die Klinge

Messerbau

Kurstage: 1, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 85,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Michel Bombardier

XH66220

So., 5. 10. 2025, 9.00–19.00 Uhr

XH66221

So., 10. 5. 2026, 9.00–19.00 Uhr

Bogenbau – Nachbau eines historischen Bogens

Inhalt: In dem zweitägigen Kurs wird ein gebrauchsfertiger Bogen nach mittelalterlichem Vorbild gebaut. Diese Bogen-typen wurden über Jahrhunderte erfolgreich für die Jagd und im Krieg eingesetzt. Neben fachkundiger handwerklicher Anleitung werden während des Kurses auch allgemein verständliche Hintergrundinformationen vermittelt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der – was Größe, Zuggewicht und Endschliff angeht – auf sie persönlich zugeschnitten ist. Alle notwendigen Werkzeuge und Materialien werden gestellt.

Sie benötigen: Verpflegung, Geduld und gute Laune sowie zzgl. ca. 140,- € Materialkosten

Bogenbau – Nachbau eines historischen Bogens

Kurstage: 2, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 120,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Michel Bombardier

XH66230

Sa. u. So., 27. 9. u. 28. 9. 2025, 9.00–18.00 Uhr

XH66231

Sa. u. So., 30. 5. u. 31. 5. 2026, 9.00–18.00 Uhr

Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder **NEU**

Zielgruppe: Kinder von 8–12 Jahren

Inhalt: In diesem viertägigen Ferienkurs baust du deinen eigenen Bogen – genau wie es die Menschen im Mittelalter gemacht haben! Mit echtem Werkzeug bearbeitest du ein Holzstück, bis es sich in einen voll funktionstüchtigen Bogen verwandelt. Du schleifst, lackierst und bespannst ihn mit einer Sehne. Außerdem lernst du, wie man Pfeile richtig vorbereitet und fachsicher zusammenbaut.

Aber was wäre ein Bogen ohne das passende Schießen? Natürlich bekommst du auch eine Einführung in die Grundlagen des Bogenschießens. Gemeinsam üben wir den richtigen Stand, die Zieltechnik und wie du sicher und treffsicher mit Pfeil und Bogen umgehst. Auch die wichtigen Sicherheitsregeln werden ausführlich eingeübt. Alles, was du brauchst, sind Geduld, Spaß am Handwerken und etwas Ausdauer. Am Ende des Kurses nimmst du deinen eigenen Bogen und Pfeile mit nach Hause!

Du benötigst: Verpflegung, bequeme Kleidung, Geduld und gute Laune sowie zzgl. 40,– € Materialkosten

Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder

Entgelt: 80,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Michel Bombardier

XH66291

Beginn: 14. 10. 2025, Di.–Do., 10.00–15.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20

Stornoschluss: 30. 9. 2025

XH66292

Beginn: 7. 4. 2026, Di.–Fr., 10.00–14.00 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 21,33

Stornoschluss: 24. 3. 2026

XH66293

Beginn: 21. 7. 2026, Di.–Fr., 10.00–14.00 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 21,33

Stornoschluss: 7. 7. 2026

Schmuckworkshop für Männer **NEU**

Zielgruppe: Männer ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Männerrunde in der Goldschmiedewerkstatt. Sie möchten gerne ein ganz individuelles Schmuckstück für sich selbst haben oder möchten dieses Jahr jemandem ein ganz besonderes Geschenk zu Weihnachten machen? An zwei Tagen stellen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Schmuckstück (vorzugsweise) aus Silber her. Wir erarbeiten uns verschiedene grundlegende Techniken der Goldschmiedekunst, die Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten bieten. Alle Metall- und ggf. Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

XH66400

Schmuckworkshop für Männer

Sa. u. So., 15. 11. u. 16. 11. 2025, 10.00–16.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 118,– €

inkl. 10,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Katrin Marx

Grundlagenkurs Goldschmieden **NEU**

Zielgruppe: alle Menschen ab 18 Jahren (Nahsicht sollte gut sein, eventuell Lesebrille mitbringen)

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Sägen, Feilen, Bohren, Biegen, Löten, Schleifen, Polieren – wir erarbeiten uns gemeinsam die grundlegenden Arbeitstechniken des Goldschmiedens. Anschließend setzen wir das Gelernte bei der Herstellung eines individuell gestalteten Schmuckstückes um. Vorwiegend soll in Silber gearbeitet werden. Materialkosten richten sich nach Verbrauch. Gerne „Altsilber“ mitbringen, wir entscheiden gemeinsam, was wie verwendet werden kann.

Sie benötigen: Zettel/Notizblock, Stift für Notizen, ein Getränk, Geduld und Nachsicht mit sich selbst

XH66405

Grundlagenkurs Goldschmieden

Beginn: 4. 9. 2025, Do., 18.00–21.00 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 156,– €

inkl. 10,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Katrin Marx

Schmuckworkshop am Wochenende **NEU**

Zielgruppe: Menschen ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Ein Wochenende in der Goldschmiedewerkstatt. Sie möchten gerne ein ganz individuelles Schmuckstück für sich selbst haben oder möchten dieses Jahr jemandem ein ganz besonderes Geschenk zu Weihnachten machen? An zwei Tagen stellen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Schmuckstück (vorzugsweise) aus Silber her. Wir erarbeiten uns verschiedene grundlegende Techniken der Goldschmiedekunst, die Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten bieten. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

XH66410

Schmuckworkshop am Wochenende

Sa. u. So., 29. 11. u. 30. 11. 2025, 10.00–16.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 118,– €

inkl. 10,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Katrin Marx

Goldschmieden

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Geübte

Inhalt: Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (Ring, Anhänger ...) vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Löten ...) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um.

Der Kurs wird mit acht Teilnehmenden durchgeführt, sodass alle an einem eigenen Werkbrett arbeiten können.

Sie benötigen: Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Imbiss, Werkzeug – falls vorhanden. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

Goldschmieden

Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 151,– €

inkl. 13,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Frauke Witzke

XH66411

Sa., 11. 10. 2025, 10.00–18.00 Uhr

So., 12. 10. 2025, 10.00–16.30 Uhr

XH66412

Sa., 8. 11. 2025, 10.00–18.00 Uhr

So., 9. 11. 2025, 10.00–16.30 Uhr

XH66416

Sa., 13. 12. 2025, 10.00–18.00 Uhr

So., 14. 12. 2025, 10.00–16.30 Uhr

XH66413

Sa., 17. 1. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 18. 1. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XH66414

Sa., 21. 2. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 22. 2. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XH66415

Sa., 20. 6. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 21. 6. 2026, 10.00–16.30 Uhr

Goldschmiede-Spezial: Ossa-Sepia- und Sandgussverfahren

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Geübte

Inhalt: Ossa-Sepia-Guss, eine der ältesten Techniken der Metallverarbeitung – ein sehr spontanes Verfahren, um Metalle zu verformen: Das flüssige Metall wird in eine vorbereitete Form gegossen, wobei die wellenartigen Strukturen übernommen werden. Als Vorlagen zum Abdruck bitte kleine stabile Formen, einfache Ringe ohne Unterscheidungen oder Sterne, Herzen, Fundstücke aus Metall, Holz o. Ä. (ausreichend hart!) mitbringen. Auch vorbereitete Wachsmodelle, die abgeformt werden können, bringen interessante Ergebnisse.

Sandguss: Hier wird die Ausgangsform sehr exakt übernommen bzw. abgeformt.

Sie benötigen: spitze Werkzeuge zum Modellieren und Ritzen (wenn möglich)

Der Kurs wird mit acht Teilnehmenden durchgeführt, sodass alle an einem eigenen Werkbrett arbeiten können.

XH66420**Goldschmiede-Spezial: Ossa-Sepia- und Sandgussver-fahren**

Sa., 25. 4. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 26. 4. 2026, 10.00–16.30 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 151,– €

inkl. 13,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Frauke Witzke

Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie **NEU****Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera, Grundkenntnisse der digitalen Fotografie, Theorie und Technik stehen im Hintergrund.**Inhalt:** Lassen Sie sich von der herbstlichen Farbpalette von Gold zu Grau inspirieren und malen Sie mittels bewusster Handbewegung und langer Verschlusszeit mit der Kamera. Samstag setzen Sie die Möglichkeiten der Unschärfe, die Sie am Abend zuvor kennengelernt haben, in einer Grünanlage auf der Alten Ziegelei in Bretzenheim um. Am folgenden Freitag besprechen wir Ihre ausgedruckten Fotos.**Sie benötigen:** manuell steuerbare digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive zwischen 28 und 200 mm, variabler Graufilter**XH67310****Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie**

Fr., 24. 10. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 25. 10. 2025, 14.00–18.00 Uhr

Fr., 31. 10. 2025, 18.00–20.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

vhs-Haus u. Exkursion Bretzenheim, Alte Ziegelei

Christiane Weismüller

Wabi-Sabi in der Fotografie – das Schöne im Unscheinbaren**Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera, Grundkenntnisse der digitalen Fotografie, Theorie und Technik stehen im Hintergrund.**Inhalt:** Wabi-Sabi ist ein ästhetisches Konzept aus Japan, das die Bedeutung des Unscheinbaren und Veränderlichen betont. Für das Fotografieren heißt das, auch die kleinen Dinge in der Natur zu würdigen. Außerdem gilt es, sich vom Perfektionsstreben zu befreien und auch Prozesse des Werdens und Vergehens einzufangen. Am Freitag beschäftigen wir uns mit der Umsetzung des Wabi-Sabi in Bezug auf Motivwahl und Bildkomposition. Im Gegensatz zum Schärfe-punkt bei der üblichen Nah- und Makrofotografie kommt es auf Defokussierung und Bewegungsunschärfen als Sinnbild für Wandel an. Am Samstag durchstreifen wir eine Grünanlage auf der Alten Ziegelei in Bretzenheim auf der Suche nach ausdrucksstarken Wabi-Sabi-Motiven. Am folgenden Freitag besprechen wir Ihre Fotos. Beide Freitagstermine finden in der vhs Mainz statt.**Sie benötigen:** manuell steuerbare, makrotaugliche digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive zwischen 50 und 200 mm mit geringer Naheinstellgrenze, Telemakro oder Makroobjektiv, variabler Graufilter**Kleingruppenkurs:** 6 bis 8 Teilnehmende**XH67315****Wabi-Sabi in der Fotografie – das Schöne im Unscheinbaren**

Fr., 20. 3. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 21. 3. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Fr., 27. 3. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

vhs-Haus u. Exkursion Bretzenheim,

Alte Ziegelei

Christiane Weismüller

Entdecke deine innere Clownerie

Selbstfindung, Selbstwert und Improvisation

Zielgruppe: alle, die offen sind für persönliches Wachstum und die Freude daran haben, spielerisch Neues zu entdecken

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Inhalt: Clownerie als Kunstform bietet wertvolle Werkzeuge zur Selbstentwicklung. Dieser Kurs vermittelt einen expressiven, spielerischen Umgang mit eigenen Schwächen und Absurditäten des Alltäglichen und schult dabei das Improvisationsgeschick. Gemeinsam erforschen wir innere Ressourcen, Talente und Träume und lernen, ihnen durch verschiedene Clown-Techniken Ausdruck zu verleihen. Einzigartigkeit, Flexibilität und ein liebevoller Umgang mit sich selbst stehen dabei im Vordergrund – so können positive Effekte für das Selbstwertgefühl erzielt werden. Clownsassen sind für 299 Cent im Kurs erhältlich.

Sie benötigen: etwas zu essen und zu trinken (auch für die Mittagspause)

Entdecke deine innere Clownerie

Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 105,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Daniela Sander-Lehmann

XH65230

Sa. u. So., 13. 9. u. 14. 9. 2025, 10.00–16.00 Uhr

XH65231

Sa. u. So., 21. 3. u. 22. 3. 2026, 10.00–16.00 Uhr

4 Gesellschaftstänze leicht gemacht

Wochenend-Workshop

Zielgruppe: Anfänger/-innen bis leicht Fortgeschrittene

Inhalt: Raus aus dem Alltag und rein in das Tanzvergnügen: Gesellschaftstanz leicht gelernt! Unter diesem Motto lernen Sie auf lockere Art und Weise die Grundlagen von langsamem Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango und Rumba, den vier wichtigsten Gesellschaftstänzen.

Ob für Familienfeiern, Geburtstage, Hochzeiten oder einen Tanzball, irgendwann muss jede/-r einmal tanzen lernen. Sie lernen nicht nur die Grundschritte, sondern wir zeigen Ihnen auch erste Figuren, damit Sie sich sicher auf dem Parkett bewegen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

XH65347

4 Gesellschaftstänze leicht gemacht

Sa. u. So., 18. 4. u. 19. 4. 2026, 14.45–16.15 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

Discofox 3er-Schritt

Einstiegs-Tanzkurs für Paare

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen aller Altersstufen

Vorkenntnisse: keine bis Mittelstufen-Kenntnisse

Inhalt: Der Discofox ist nicht nur sehr leicht erlernbar, sondern sieht zugleich wahnsinnig cool auf der Tanzfläche aus. Und er ist Ihr Allroundtanz bei jeder Tanzveranstaltung. Bei uns lernen Sie neben dem 3er-Grundschrift aufregende und moderne Discofox-Figuren, die Ihnen einen schnellen Erfolg auf der Tanzfläche ermöglichen. Der Universaltanz Discofox mit verwickelten Figuren passt zu jeder Disco- oder Popmusik, er ist unerlässlich auf Festen, Feten und Ü30-Partys aller Art.

Bitte beachten Sie, dass dies ein Paartanz ist und dass Sie einen Tanzpartner / eine Tanzpartnerin mit anmelden (das Entgelt ist pro Person zu entrichten).

XH65352

Discofox 3er-Schritt

Einstiegs-Tanzkurs für Paare

Beginn: 18. 2. 2026, Mi., 20.15–21.15 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 40,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

Discofox 3er-/4er-Schritt

Aufbau-Tanzkurs für Paare

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: Aufbau bis Advance

Inhalt: In diesem Kurs erlernen Sie von Grund auf verschiedene Discofox-Figuren und -Kombinationen. Ein besonderer Fokus liegt auf Tanztechnik, Führen und Folgen. Zudem tanzen Sie sowohl den 4er-Schritt im Kreis als auch auf der Linie – eine Variante, die auf internationalen Tanzevents häufig zu sehen ist.

Durch die Verbindung und den Wechsel zwischen den beiden Discofox-Stilen (3er- und 4er-Schritt) erweitern Sie Ihr tänzerisches Repertoire und gewinnen mehr Flexibilität auf der Tanzfläche.

Bitte beachten Sie, dass dies ein Paartanz ist und dass Sie einen Tanzpartner / eine Tanzpartnerin mit anmelden (das Entgelt ist pro Person zu entrichten).

XH65354

Discofox 3er-/4er-Schritt

Aufbau-Tanzkurs für Paare

Beginn: 15. 4. 2026, Mi., 20.15–21.15 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 40,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

West Coast Swing für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Figuren- und Technik-Tanzkurs

Der trendige Paartanz aus den USA: Entstanden ursprünglich aus den Swingtänzen, wurde er stetig weiterentwickelt und mit seinen Bewegungen und Figuren an moderne Musikstile angepasst. So tanzt man ihn heute zumeist auf Musiktitel aus den aktuellen Charts (Pop, RnB, Disco, Discofox usw.).

West Coast Swing zeichnet sich durch seine flüssigen und weichen Bewegungen aus, ruhige und gefühlvolle Führung über die Körperbewegung lassen das Tanzpaar gleichsam über die Fläche schweben, dabei sind vielfältige Interpretationsmöglichkeiten gegeben, dem Rhythmus der Musik zu folgen. Alles in allem ein Tanz mit Spaß- und Suchtfaktor! Der West Coast Swing ist von der Musik her dem Discofox sehr ähnlich, ist aber in seinem Tanzcharakter ein eigenständiger Gesellschaftstanz mit linearen Bewegungen und viel Musikinterpretation.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

West Coast Swing für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 40,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XH65357

Beginn: 29. 10. 2025, Mi., 20.15–21.15 Uhr

XH65359

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 20.15–21.15 Uhr

Salsa y Merengue

Einstiegs-Tanzkurs für Paare

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen aller Altersstufen

Inhalt: Salsa und Merengue sind zwei mitreißende Tänze mit Wurzeln in Lateinamerika. Sie vereinen afrokaribische und europäische Tanzelemente und werden zur gleichnamigen Musik getanzt.

Salsa ist ein rhythmischer, lebhafter Tanz, der durch fließende Bewegungen und schwungvolle Hüftaktionen geprägt ist. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundelemente der Salsa – sowohl im L.A. Style als auch im Cuban Style. Sie erlernen die wichtigsten Grundfiguren sowie Tanzkombinationen und probieren zusätzlich einfache Figurenkombinationen im Merengue aus. Salsa steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und einen Hauch von Urlaubsstimmung. Beide Tänze bieten eine wunderbare Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

Salsa y Merengue

Einstiegs-Tanzkurs für Paare

Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 40,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XH65361**Beginn:** 14. 1. 2026, Mi., 19.00–20.00 Uhr**XH65362****Beginn:** 15. 4. 2026, Mi., 19.00–20.00 Uhr**Salsa y Merengue****Aufbaukurs für Paare (Fortgeschrittene / Advance)**

Dieser Tanzkurs richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen. Wenn Sie bereits die Grundschrirte der Salsa Cubana oder des New York Styles in einem unserer oder einem anderen Einstiegskurs erlernt haben, können Sie in diesem Aufbaukurs darauf aufbauen. Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse, wiederholen bereits Gelerntes, erweitern Ihr Repertoire um neue Figuren und Drehungen und verfeinern Ihre Tanztechnik sowie Ihren Ausdruck. Neben den Tanzfiguren liegt ein besonderer Fokus auf der Kunst des Führens und Folgens, der Improvisation und der Sicherheit im Tanz.

Perfektionieren Sie Ihre Bewegungen, gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit und Ausstrahlung – sowohl individuell als auch im Tanzpaar.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

Salsa y Merengue**Aufbaukurs für Paare**

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XH65365**Beginn:** 29. 10. 2025, Mi., 19.00–20.00 Uhr**Kurstage:** 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 40,- €**XH65366****Beginn:** 18. 2. 2026, Mi., 19.00–20.00 Uhr**Kurstage:** 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 36,- €**XH65367****Sa. u. So., 18. 4. u. 19. 4. 2026, 13.15–14.45 Uhr****Kurstage:** 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €**Haus und Garten****Naturgemäßer Obstbaumschnitt**

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundwissen über den Obstbaumschnitt. Die Teilnehmenden lernen, wie man Bäume so erzieht und pflegt, dass sie über einen tragfähigen Kronenaufbau verfügen, der ermöglicht, dass der Baum leicht mit der Leiter bearbeitet werden kann und gutes Obst bringt.

Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, der Hintergrundwissen vermittelt und über Wuchsgesetze informiert, sowie einem praktischen Teil, in dem die Teilnehmenden das Schneiden von verschiedenen alten Bäumen erlernen und üben können.

Sie benötigen: eigenes Werkzeug (Handschere, -säge), soweit vorhanden

XH77015**Naturgemäßer Obstbaumschnitt****Sa. u. So., 17. 1. u. 18. 1. 2026, 10.30–15.30 Uhr****Kurstage:** 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 95,- €

inkl. 1,- Euro Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Hannah Neu

Gesundheit und Fitness

Hatha-Yoga

Zielgruppe: Erwachsene jeder Altersstufe, ob geübt oder ungeübt; keine körperlichen Voraussetzungen; Erwachsene ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden

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

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

Hatha-Yoga

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim
Eva-Maria Weissmüller

XH81332

Beginn: 4. 9. 2025, Do., 17.45–19.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

XH81333

Beginn: 30. 10. 2025, Do., 17.45–19.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98,– €

XH81334

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 17.45–19.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XH81335

Beginn: 26. 2. 2026, Do., 17.45–19.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98,– €

Bodystyling

Vorkenntnisse: gute allgemeine Grundfitness

Inhalt: Bodystyling, das bedeutet ein intensives Ganzkörpertraining mit Musik und auf Musik. Dabei nutzen wir den Musiktakt, um unsere Muskulatur zu belasten und zu kräftigen. Das Training beginnt mit einem Warm-up, in dem der Kreislauf aktiviert wird. Ein intensives Ganzkörpertraining im Hauptteil strafft die Muskulatur und schult eine korrekte Körperhaltung. Dabei kommen auch Kleingeräte wie Gymnastikband oder Hanteln zum Einsatz. Ein Cool-down zum Ende des Kurses rundet das Training ab.

Sie benötigen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallensportschuhe

Bodystyling

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim
Anna Lena Leifke

XH86418

Beginn: 30. 9. 2025, Di., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 105,– €

XH86419

Beginn: 27. 1. 2026, Di., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 82,– €

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



Telefon 0176 53850729
bettina.heitor@vhs-mainz.de



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

ich das Bildungsprogramm für alle für wichtig erachte.

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

ich seit 24 Jahren in Ebersheim wohne und schon einige
Ehrenämter in Kindergarten, Grundschule und katholi-
scher Kirche innehatte.

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

es vielfältig und gut erreichbar ist.

→ **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns
zukünftig, dass ...**

auch die Stadt Mainz erkennt, dass für solche Aktivitäten/
Bildungsangebote Räume da sein müssen, dass mehr
öffentliche Gebäude zur Nutzung zur Verfügung stehen
sollten.

Ihre
Bettina Heitor G. Geda

Sie können was – wir suchen Sie!

*Ob Excel oder Entspannung,
Kommunikation oder KI,
Französisch oder Fitness:
Bringen Sie Ihr Know-how in
die Welt, als Kursleitung an der
vhs Mainz! Mit Sinn, Flexibilität
und einem fairen Honorar.*

**Jetzt gestalten,
statt nur dabei sein.**

Kontakt: vhs@vhs-mainz.de

Oder direkt bewerben:

www.vhs-mainz.de/

kursleitung-werden



vhs-mainz.de

44 Fremdsprachen

44 Italienisch A1–B2

45 Gesundheit und Fitness

45 Hatha-Yoga

46 Rückenfit – Hard Skills and Soft Skills

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Fremdsprachen

Italienisch A1/1 und A1/2 auffrischen und intensivieren

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1/2

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

XH56460

Italienisch A1/1 und A1/2 auffrischen und intensivieren

Beginn: 2. 9. 2025, Di., 19.15–20.45 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

Ebersheim, Ortsverwaltung
N. N.

XH56476

Italienisch A1/3

Beginn: 28. 10. 2025, Di., 19.15–20.45 Uhr

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

Ebersheim, Ortsverwaltung
Leonardo Rodio

Italienisch B1/1 und B1/2 auffrischen

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/2

Inhalt: Sie lernen komplexere Strukturen (Bedingungssätze, Passiv) und trainieren verstärkt die Informationsentnahme aus längeren Hör- und Lesetexten. Ohne Lehrwerk

XH56610

Italienisch B1/1 und B1/2 auffrischen

Beginn: 2. 9. 2025, Di., 17.30–19.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

Ebersheim, Ortsverwaltung, Sitzungssaal
N. N.

XH56620

Italienisch B1/2

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 178,– €

Beginn: 28. 10. 2025, Di., 17.30–19.00 Uhr

Ebersheim, Ortsverwaltung, Sitzungssaal
Leonardo Rodio

Gesundheit und Fitness

Hatha-Yoga

Zielgruppe: Erwachsene jeder Altersstufe, ob geübt oder ungeübt; keine körperlichen Voraussetzungen; Erwachsene ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden

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

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

Hatha-Yoga

Ebersheim, Grundschule „Im Feldgarten“
Edda Ghose

XH81343

Beginn: 2. 9. 2025, Di., 16.10–17.40 Uhr

Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 168,– €

XH81344

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 16.10–17.40 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 126,– €

XH81345

Beginn: 14. 4. 2026, Di., 16.10–17.40 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,– €

XH81346

Beginn: 2. 9. 2025, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 168,– €

XH81347

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 126,– €

XH81348

Beginn: 14. 4. 2026, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,– €

XH86128

Beginn: 30. 10. 2025, Do., 18.15–19.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 86,– €

XH86129

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 18.15–19.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 123,– €

XH86130

Beginn: 16. 4. 2026, Do., 18.15–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,– €

Rückenfit – Hard Skills and Soft Skills

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, gut tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. In allen Übungseinheiten konzentrieren wir uns auf eine achtsame Verbindung von Körper und Geist und verbinden Hard- und Soft Skills.

Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte und Thera-Band (falls vorhanden), evtl. kleines Kissen

Rückenfit – Hard Skills and Soft Skills

Ebersheim, Grundschule „Im Feldgarten“
 Jasmin Heuer

XH86127

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 18.15–19.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 74,– €

Bitte mitbringen:

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



Telefon 0178 5107210
michaela.heeren@vhs-mainz.de



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

ich die bestehenden Zugänge zu Bildungsangeboten in Finthen ausbauen, bewährte Kooperationen stärken und vor allem Menschen bei ihren ganz individuellen Bildungszielen begleiten möchte.

→ **Mich kennen Sie vielleicht ...**

aus der Seniorentagesstätte der Finther AWO.

→ **Unser Kursangebot in Finthen ...**

umfasst neben vielen anderen Bereichen vor allem den Bereich Sprachen sowie Gesundheit und Fitness.

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

jede/-r, der/die einen Kurs der vhs in Finthen besuchen möchte, sei es beruflich oder privat, Möglichkeiten findet, dies zu tun.

→ **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass ...**

möglichst viele Finther und Fintherinnen darüber informiert sind, was die vhs hier bei uns so alles anbietet.

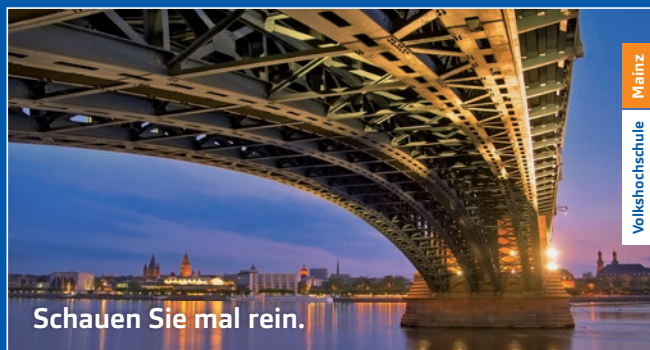
Ihre
Michaela Heeren

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.



Information und Beratung:

vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-0
facebook.com/VolkshochschuleMainz

www.vhs-mainz.de

52 Planet Erde

- 52 Welche Nutzungsmöglichkeiten bietet die Wasserstofftechnologie im Bereich Mobilität (ÖPNV, Flugverkehr, Gütertransport)?
- 52 Praktische Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoff

53 Fremdsprachen

- 53 Not just talking (B2)
- 54 Italienisch A1/1
- 54 Italienisch A1/2
- 54 Italienisch A1/3
- 54 Italienisch A2/1
- 55 Spanisch A1/1
- 55 Spanisch A1/2
- 56 Viel Zeit für Spanisch A2/2
- 56 Spanisch A2/2
- 56 Viel Zeit für Spanisch A2/3
- 57 Spanisch A2/3

58 Kunst und Kultur

- 58 Drehen auf der Töpferscheibe
- 58 Patchwork-Werkstattwochenenden
- 61 Djembe trommeln wie im Senegal

62 Haus und Garten

- 62 Garten(t)räume

63 Gesundheit und Fitness

- 63 Soulflow-Yoga & Achtsamkeit – finde innere Balance und neue Energie in hektischen Zeiten
- 64 Balinesisches Yoga

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Planet Erde

Welche Nutzungsmöglichkeiten bietet die Wasserstofftechnologie im Bereich Mobilität (ÖPNV, Flugverkehr, Gütertransport)? **NEU**

Im Rahmen des Kurses wollen wir informieren, in welchen Bereichen der Mobilität die Wasserstofftechnologie, nach heutigem Stand der Wissenschaft, zum Einsatz kommen kann. Was sind die Anforderungen an Infrastruktur für den Einsatz? Unter welchen Voraussetzungen ist diese Technologie eine gute Lösung, unter welchen Bedingungen sind andere Lösungen vorzuziehen.

XH24006

Welche Nutzungsmöglichkeiten bietet die Wasserstofftechnologie?

Mi., 5. 11. 2025, 18.15–19.45 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Volker Hans

Praktische Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoff **NEU**

Wasserstoff kann in ganz unterschiedlichen Bereichen zum Einsatz kommen. Welche technischen Lösungen gibt es bereits in Mainz, wo Wasserstoff zur Dekarbonisierung eingesetzt werden könnte? Wer benötigt Wasserstoff in der Industrie, in der Logistik oder für unsere Versorgungssicherheit?

XH24007

Praktische Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoff

Mi., 11. 3. 2026, 18.15–19.45 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Volker Hans

Fremdsprachen

English Not just talking (B2)

Sie wenden die Sprache aktiv an, und durch regelmäßiges Sprechen werden Sie zunehmend sicherer. Gezielte Übungen fördern Ihre Aussprache, erweitern Ihren Wortschatz und stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit.

English Not just talking (B2)

Kurstage: 13, UStd.: 26, Entgelt: 175,– €

Finthen, Bürgerhaus

Elke Stumme

XH54388

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

XH54390

Beginn: 27. 8. 2025, Mi., 8.45–10.15 Uhr

XH54392

Beginn: 27. 8. 2025, Mi., 10.30–12.00 Uhr

XH54389

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

XH54391

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 8.45–10.15 Uhr

XH54393

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Italienisch

Kurse für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse auf der Stufe A1/1 bis zu Kursen für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem erreichten Niveau A1.

Näherer Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de oder im Fachbereich Fremdsprachen unter Tel. 06131 2625-130.

Italienisch A1/1

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €
Finthen, Bürgerhaus

XH56412

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 8.45–10.15 Uhr
Monica Brochetta Nestola

XH56415

Beginn: 26. 8. 2025, Di., 19.15–20.45 Uhr
Esther Kling

XH56455

Italienisch A1/2

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €
Finthen, Bürgerhaus
Esther Kling

XH56470

Italienisch A1/3

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 10.45–12.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €
Finthen, Bürgerhaus
Monica Brochetta Nestola

XH56500

Italienisch A2/1

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €
Beginn: 15. 1. 2026, Do., 10.45–12.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Monica Brochetta Nestola

Spanisch A1/1

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Inhalt: Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants teilzuhaben.

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

XH57370

Spanisch A1/1

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €
Beginn: 27. 8. 2025, Mi., 8.45–10.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Spanisch A1/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

Inhalt: Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

XH57415

Spanisch A1/2

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 2, 6, **Entgelt:** 198,- €
Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Viel Zeit für Spanisch A2/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

Inhalt: Sie werden weiterhin langsam vorangehen und den Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen üben.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

XH57524

Viel Zeit für Spanisch A2/2

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 16.30–18.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Spanisch A2/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

Inhalt: Sie werden weiterhin den Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen üben und wesentliche Redewendungen für die Verwendung im beruflichen Alltag erlernen.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

XH57520

Spanisch A2/2

Beginn: 27. 8. 2025, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Viel Zeit für Spanisch A2/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/2

Inhalt: Sie werden weiterhin langsam vorangehen und den Schwerpunkt auf den Ausdruck von Wünschen, Abneigungen und Vorlieben legen. Hörverstehen wird verstärkt geübt.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

XH57548

Viel Zeit für Spanisch A2/3

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 16.30–18.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Spanisch A2/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/2

Inhalt: Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit im Ausdruck der eigenen Meinung, Vorlieben und Abneigungen gestärkt. Zudem wird das Hörverstehen trainiert: Aus einer akustischen Information, z. B. einer Bahnhofsdurchsage, wichtige Informationen filtern zu können, ist notwendig, um sich in einer fremden Umgebung orientieren zu können. Um eigene Mitteilungen, eventuell in einer Stellen- oder Wohnungsanzeige, knapp und treffend formulieren zu können, werden Wortschatz und Satzstrukturen erarbeitet.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 7

XH57540

Spanisch A2/3

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Finthen, Bürgerhaus
Mirtha Ruiz

Kunst und Kultur

Drehen auf der Töpferscheibe

Zielgruppe: Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Inhalt: Den Teilnehmenden soll der Einstieg in das Drehen auf der Töpferscheibe ermöglicht werden. Außer der Drehtechnik umfasst der Kurs das Tonschlagen und -aufbereiten, Henkeln und Dekorieren (Glasur, Engobe, Metalloxide). Teilnehmende mit Vorkenntnissen sollen sich mit Form- und Oberflächengestaltung kritisch auseinandersetzen. Die Brennkosten werden vor Ort mit der Dozentin verrechnet.

Sie benötigen: Arbeitskleidung, altes Handtuch, großer Schwamm, große Plastiktüten sowie ca. 25,- € Materialkosten

Drehen auf der Töpferscheibe

Kurstage: 8, **UStd.:** 21,3, **Entgelt:** 150,- €

Finthen, Freie Waldorfschule

Beate Körsgen

XH66150

Beginn: 4. 9. 2025, Do., 19.00–21.00 Uhr

XH66151

Beginn: 19. 2. 2026, Do., 19.00–21.00 Uhr

Patchwork-Werkstattwochenende I 60-Grad-Winkel

Zielgruppe: alle Interessierten für textiles Gestalten

Vorkenntnisse: Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

Inhalt: Muster und Blöcke mit 60-Grad-Winkeln erscheinen auf den ersten Blick kompliziert und eigentlich nur von Hand zu nähen. Aber es gibt auch Möglichkeiten, die Muster „Babyblock“, „Innercity“ und „Kaleidoskop“ und weitere mit der Maschine zu nähen. Oder Sie arbeiten in der „offenen Werkstatt“ an Ihrem eigenen Projekt und erhalten, wenn nötig, Hilfe dabei (siehe *Patchwork-Werkstattwochenende III*). Beim ersten Treffen am Fr., 7. 11. 2025 bitte mitbringen: Schreibutensilien

XH66200

Patchwork-Werkstattwochenende I

Fr., 7. 11. 2025, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 15. 11. 2025, 10.00–18.00 Uhr

So., 16. 11. 2025, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 135,- €

Finthen, Bürgerhaus

Eva-Renata Wetter

Patchwork-Werkstattwochenende II

Die Farbklänge des Johannes Itten

Zielgruppe: alle Interessierten für textiles Gestalten

Vorkenntnisse: Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

Inhalt: Johannes Itten hat mit seiner Farbenlehre Wesentliches zur Gestaltungslehre für Kunst, Fotografie etc. beigetragen. Mithilfe des Farbsternes können ganz persönliche Farbharmonien gefunden werden. Das kann Sicherheit geben und helfen, moderne und farbstimmige Quilts zu gestalten. Oder Sie arbeiten in der „offenen Werkstatt“ an Ihrem eigenen Projekt und erhalten, wenn nötig, Hilfe dabei (siehe *Patchwork-Werkstattwochenende III*).

Beim ersten Treffen am Fr., 20. 2. 2026 bitte mitbringen: Schreibutensilien, Zeichenblock DIN A3

XH66201

Patchwork-Werkstattwochenende II

Fr., 20. 2. 2026, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 28. 2. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 1. 3. 2026, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 135,- €

Finthen, Bürgerhaus

Eva-Renata Wetter

Patchwork-Werkstattwochenende III

„Was ihr wollt!“ Offene Werkstatt

Zielgruppe: alle Interessierten für textiles Gestalten

Vorkenntnisse: Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

Inhalt: Zum einen können angefangene Arbeiten fertiggestellt werden oder es ist freies Arbeiten möglich. Offene Werkstatt bedeutet: ein Ort der kreativen Gestaltung und des Erprobens neuer Ideen, eigene Projekte können verwirklicht und Ideen unter fachkundiger Anleitung der Kursleiterin umgesetzt werden. Ein Wochenende, an dem Sie Hilfe beim Fertigstellen von UFOs erhalten, oder Sie möchten einfach zwei Tage in netter Gesellschaft arbeiten.

Beim ersten Treffen am Fr., 17. 4. 2026 bitte mitbringen: Projekte, an denen weitergearbeitet werden soll, Schreibzeug

XH66202

Patchwork-Werkstattwochenende III

Fr., 17. 4. 2026, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 25. 4. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 26. 4. 2026, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 135,- €

Finthen, Bürgerhaus

Eva-Renata Wetter

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

Haus und Garten

Garten(t)räume

Zielgruppe: Privatgartenbesitzer und Naturinteressierte

Inhalt: Frei nach dem Motto „Ein Garten ist eine Liebeserklärung an die Natur“ soll im Rahmen des Seminars Privatgartenbesitzerinnen und -besitzern, Natur- und Pflanzeninteressierten grundlegende Gestaltungsprinzipien der naturnahen Gartengestaltung in Zeiten des Klimawandels vermittelt werden. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Entwicklung der Gartenkunst, über Größenverhältnisse und Form- und Farbkompositionen. Weitere Inhalte sind saisonale Gartenarbeiten, Licht und Schatten sowie die einheimischen blühenden Gehölze und Stauden.

Die Themen werden anhand einer PowerPoint-Präsentation und mitgebrachten Plänen erläutert. Der Kurs kann allerdings keine individuelle Gartenberatung ersetzen.

XH77010

Garten(t)räume

Fr., 20. 3. 2026, 15.00–18.00 Uhr

Sa., 21. 3. 2026, 10.00–14.30 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 107,– €

inkl. 5,– Euro Materialkosten

Finthen, Bürgerhaus

Sven Beling

Gesundheit und Fitness

Soulflow-Yoga & Achtsamkeit – finde innere Balance und neue Energie in hektischen Zeiten

NEU

Spüren Sie oft Stress, innere Unruhe oder das Gefühl, nie richtig im Moment zu sein? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem Achtsamkeits- und Yogakurs lernen Sie, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Atemtechniken, sanfte Yoga-Flows und achtsame Meditationen schaffen Sie eine tiefe Verbindung zu Ihnen selbst. Sie werden lernen, Stress loszulassen, bewusster zu leben und neue Energie zu tanken – für mehr Gelassenheit im Alltag.

Was Sie erwartet:

- sanfte Yoga-Einheiten – für jede Erfahrungsstufe geeignet
 - Achtsamkeitsübungen, die Sie leicht in Ihr tägliches Leben integrieren können
 - tiefgehende Entspannung durch Meditation und Atemtechniken
 - eine herzliche Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen
- Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit und spüren Sie, wie Sie mit jeder Einheit mehr innere Ruhe und Kraft finden.

Sie benötigen: Sportkleidung, Getränk

Soulflow-Yoga & Achtsamkeit – finde innere Balance und neue Energie in hektischen Zeiten

Finthen, Bürgerhaus

Katharina Gösser

XH81455

Beginn: 12. 9. 2025, Fr., 19.15–20.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,– €

XH81456

Beginn: 9. 1. 2026, Fr., 19.15–20.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,– €

XH81457

Beginn: 17. 4. 2026, Fr., 19.15–20.30 Uhr

Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 88,– €

Balinesisches Yoga

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Inhalt: Sie erwartet ein kraftvoller Yogakurs mit tiefen Dehnungen und einer balinesischen Endentspannung. Es werden Übungen erlernt, die den Körper gezielt kräftigen, die Verklebungen der Faszien lösen und den Körper dehnen. Gemeinsam praktizieren wir Asanas aus dem Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yoga. In der Schlussspannung tauchen wir ab nach Bali und nutzen zur Unterstützung Düfte und Klangschalen.

Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke

XH81437

Balinesisches Yoga

Beginn: 13. 10. 2025, Mo., 17.30–18.30 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 66,- €

Finthen, Bürgerhaus

Dana Hartung

Bitte mitbringen:

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

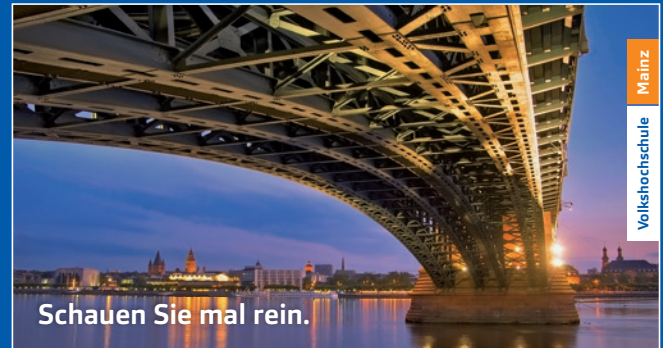


vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

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.



Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

www.vhs-mainz.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



Telefon 0176 53562308
annibauchwitz@hotmail.com



- **Ich bin für die vhs Mainz als Außenstellenleiterin tätig, weil ...**
es mir sehr viel Spaß macht und ich dabei viele Leute kennenlernen.
- **Mich kennen Sie vielleicht, weil ...**
ich schon länger in Gonsenheim lebe und hier Spanischkurse gebe.
- **Unser Kursangebot in Gonsenheim ist ...**
sehr umfangreich und sehr interessant.
- **Mir ist für unser Kursangebot hier im Stadtteil wichtig, dass ...**
die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich wohlfühlen und die Räumlichkeiten angenehm, sauber und gemütlich sind.
- **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass ...**
es so vielfältig bleibt wie bisher.

Ihre
Anni Bauchwitz Emmel

„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

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

Wir geben unser Wissen gerne weiter:

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

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

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

Information und Beratung:

Andrea Treber
vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

www.kunstwerkstatt-mainz.de

70 Mensch und Gesellschaft

70 Mainzer Hospiz: dabei sein im Ehrenamt

71 Planet Erde

- 71 Historischer Spaziergang
Gonsenheim – Flugzeuge und Kasernen
71 Wildtiere im Lennebergwald
72 Lennebergwald im Klimawandel – 75 Jahre
Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes

73 Grundbildung/Schulabschlüsse

73 Alpha-Treff

74 Fremdsprachen

- 74 Reading and Discussion (B2)
74 Spanisch

76 Kunst und Kultur

- 76 Zeichnen lernen leicht gemacht
76 Schnitzen
77 Tierzeichnen im Wildpark für Kinder und Jugendliche
von 12–16 Jahren

79 Haus und Garten

79 Kräuterwanderung im Gonsbachtal

80 Gesundheit und Fitness

- 80 Hatha-Yoga-Flow
81 Yin-Yoga

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Mensch und Gesellschaft

Mainzer Hospiz: dabei sein im Ehrenamt

Sie hätten Zeit und Lust auf ein spannendes Ehrenamt im Hospizdienst? Bei diesem Infoabend geben wir Ihnen ganz praktisch einen ersten Einblick in die Hospizarbeit. Sie erfahren, welche Aufgaben Sie erwarten und welche Voraussetzungen dafür nötig sind. Dabei klären wir gemeinsam Unsicherheiten und Fragen. Ehrenamtliche ergänzen die Arbeit der hauptamtlichen Fachkräfte, indem sie schwerstkranken Erwachsenen sowie deren Angehörigen Zeit, Zuwendung und Begegnung schenken. Weitere Infos: www.mainzer-hospiz.de/ehrenamt.

Die Infoveranstaltung ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der Mainzer Hospizgesellschaft e. V.

Anmeldung über die Homepage der Hospizgesellschaft www.mainzer-hospiz.de/aktuelles-und-termine

XH12194

Mainzer Hospiz: dabei sein im Ehrenamt

Mo., 29. 9. 2025, 18.00–19.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** gebührenfrei
Gonsenheim, Niedergarten 18
Mainzer Hospizgesellschaft

Planet Erde

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

Wildtiere im Lennebergwald **NEU** **MainzPass**

Bei einem Waldrundgang mit dem angehenden Revierjäger Philipp Rudnik vom Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes erfahren Sie den Lennebergwald einmal nicht als Erholungsgebiet für uns Menschen, sondern als Lebensraum für Wildtiere, von denen Sie bisher vielleicht noch nicht einmal ahnten, dass sie in einem so stadtnahen Wald „direkt vor unserer Haustür“ leben – wie zum Beispiel Waschbären. Warum die Waschbären, aber natürlich vor allem Wildschweine und Rehe, bejagt werden müssen, wie das gemacht wird und was aus dem erlegten Wild wird, können Sie ebenfalls bei dieser Waldführung aus erster Hand mitbekommen.

XH24003

Wildtiere im Lennebergwald

Di., 26. 8. 2025, 16.00–18.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 16,- €

Treffpunkt: Gonsenheim,
Vierzehn-Nothelfer-Kapelle
Stefan Dorschel

Lennebergwald im Klimawandel – 75 Jahre Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes **MainzPass**

Revierförster Stefan Dorschel zeigt bei einem Waldrundgang im Gonsenheimer Teil des Lennebergwaldes die Folgen des Klimawandels und stellt Strategien vor, mit denen der Wald auch im künftigen, von mehr Wetterextremen geprägten Klima stabil erhalten werden kann. Natürliche Waldentwicklung, Erhaltung der Baumartenvielfalt durch Pflege und punktuelle Unterstützung durch ergänzende Pflanzung und Saat trockenheitsertragender Baumarten sind die tragenden Säulen.

Im Jahr 2026 feiert der Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes sein 75-jähriges Bestehen. Förster Dorschel nimmt dies zum Anlass, die aktuellen Entwicklungen in die Geschichte des Lennebergwaldes einzuordnen.

XH24004

Lennebergwald im Klimawandel

Di., 10. 3. 2026, 16.00–18.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 16,– €

Treffpunkt: Gonsenheim ,
Vierzehn-Nothelfer-Kapelle,
Stefan Dorschel

Grundbildung/Schulabschlüsse

Lesen und Schreiben lernen – von Anfang an: Alpha-Treff

Inhalt: Teilnehmende erwerben die Fähigkeit, zunächst leichte Sätze zu lesen und zu schreiben, und bauen diese Fähigkeit mit Fortgang des Kurses weiter aus. Ergänzend werden Kenntnisse im Bereich Rechnen erarbeitet und einfache Übungen zur PC-Bedienung durchgeführt.

XH44011

Alpha-Treff

Beginn: Frühjahr 2026, Di., 11.00–13.00 Uhr

Kurstage: 67, **UStd.:** 111, **Entgelt:** entgeltfrei
Stadtteiltreff Gonsenheim
Marlies Friesenecker

Fremdsprachen

English Reading and Discussion (B2)

Sie wenden die Sprache aktiv an, und durch regelmäßiges Sprechen werden Sie zunehmend sicherer. Gezielte Übungen fördern Ihre Aussprache, erweitern Ihren Wortschatz und stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit.

English Reading and Discussion (B2)

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,- €

Gonsenheim, Ortsverwaltung
Meredith Braunbeck

XH54404

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 10.30–12.00 Uhr

XH54405

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 10.30–12.00 Uhr

Spanisch A1/1

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Inhalt: Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants teilzuhaben.

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

XH57372

Spanisch A1/1 kompakt

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 9.00–11.15 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Unterrichtsort wird bekannt gegeben
Diana Leisen

Spanisch A1/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

Inhalt: Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

XH57433

Spanisch A1/2 kompakt

Beginn: 13. 11. 2025, Do., 9.00–11.15 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,- €

Unterrichtsort wird bekannt gegeben
Diana Leisen

Kunst und Kultur

Zeichnen lernen leicht gemacht

Zielgruppe: Anfänger/-innen

Inhalt: Viele Erwachsene wünschen sich, (besser) zeichnen zu können. In ihrer Kindheit haben sie es mit großer Freude getan, bis ihnen irgendwann ihre Unbefangenheit abhandengekommen ist. Wir holen den unbefangenen Kinderblick in die Augen der Erwachsenen zurück, indem wir lernen, das „besserwisserische Korrektiv“ unseres Erwachsenengehirns auszublenden. Wir zeichnen das, was wir tatsächlich sehen. Wir lernen, Abstände und Proportionen zu vergleichen, zu messen und zueinander in Verbindung zu bringen, um Hände, Porträts, Alltagsdinge und vieles mehr so zu Papier zu bringen, wie sie wirklich aussehen.

Sie benötigen: Die Materialliste finden Sie auf unserer Homepage unter der Kurs-Nr. XH63120

Zeichnen lernen leichtgemacht

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 145,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Peter Beckhaus

XH63120

Beginn: 30. 9. 2025, Di., 19.00–20.30 Uhr

XH63121

Beginn: 24. 2. 2026, Di., 19.00–20.30 Uhr

Schnitzen

Zielgruppe: Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Inhalt: In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, Holz – ein Stoff, älter als die Menschheit – mit eigenen Händen zu bearbeiten und zu begreifen. Da jede/-r Einzelne individuell an das Material Holz herangeführt wird und den Umgang mit Schnitzseisen erlernt, können so naturähnliche, abstrakte oder figürliche Objekte erarbeitet werden, je nach Neigung und Fähigkeit.

Sie benötigen: Schraubzwinge, Schnitzmesser und/oder Holz – falls vorhanden

Schnitzen

Entgelt: 120,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Robert Martiné

XH66210

Beginn: 4. 11. 2025, Di., 18.30–21.00 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 20

XH66211

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 18.00–21.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 20

XH66212

Beginn: 24. 2. 2026, Di., 18.00–21.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 20

Tierzeichnen im Wildpark für Kinder und Jugendliche von 12–16 Jahren **NEU**

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Vorkenntnisse: gute zeichnerische Grundlagen, um das Erlernte optimal umsetzen zu können

Inhalt: Im Ferienkurs *Tiere zeichnen im Wildpark* lernen die jungen Teilnehmer/-innen, ihre zeichnerischen Fähigkeiten in der Natur weiter zu verfeinern. Der Wildpark Gonsenheim bietet mit seiner Vielzahl an Tieren wie Füchsen, Hirschen und Fasanen ideale Motive, um die Wahrnehmung zu schulen und Details im Tierkörper, in der Mimik und in der Bewegung präzise einzufangen. Dabei wird das Auge für die lebendige Vielfalt der Natur geschult, was das Zeichnen nicht nur technisch, sondern auch emotional bereichert.

Die Zeichner/-innen arbeiten im Freien, was den kreativen Prozess mit frischer Luft und dem lebendigen, oft bewegten Motiv noch intensiver macht. Bei schlechtem Wetter geht es ins Naturkundemuseum, wo ebenfalls spannende Vorlagen für das Zeichnen warten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, gern auch die Lieblingszeichnenmaterialien, (Stifte werden gestellt und sind im Entgelt enthalten), eine Sitzgelegenheit (leichter Klappstuhl oder robustes Kissen), Verpflegung und Getränke. Der Eintritt in den Wildpark ist frei. Falls der Kurs im Naturkundemuseum stattfindet, können dort Eintrittskosten anfallen, die die Kursleitung bei Bedarf einsammelt.

Treffpunkt: Wildpark Gonsenheim am Futterautomat (Richtung Kirchstraße)

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht man den Wildpark mit den Buslinien 6, 62 oder 92, Haltestelle „Wildpark“. Von der Haltestelle sind es dann nur noch wenige Meter entlang der Straße „Am Sportfeld“ bis zum Kreuzungspunkt mit der Kirchstraße.

XH63291

Tierzeichnen im Wildpark für Kinder und Jugendliche von 12–16 Jahren

Beginn: 29. 6. 2026, Mo.–Fr., 11.00–15.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 104,– €

inkl. 10,– € Materialkosten

Stornoschluss: 15. 6. 2026

Gonsenheim, Wildpark

Ferdinando Terelle

Haus und Garten

Kräuterwanderung im Gonsbachtal **NEU**

Zielgruppe: naturbegeisterte Menschen mit Interesse an Wildkräutern

Voraussetzungen: 4 bis 5 Kilometer laufen können

Inhalt: Auf einer 4 bis 5 km langen Kräuterwanderung entdecken wir die Wildkräuter im Gonsbachtal in Gonsenheim. Anhand von Erkennungsmerkmalen lernen wir sie zu unterscheiden und erfahren, wie sie in verschiedenen Rezepten in der Küche und in der Hausapotheke angewendet und in den Alltag integriert werden können.

Sie benötigen: feste Schuhe, Getränk

XH77021

Kräuterwanderung im Gonsbachtal

Sa., 20. 9. 2025, 10.00–13.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 31,– €

Gonsenheim, Ortsverwaltung

Vanessa Schloß

Gesundheit und Fitness

Hatha-Flow-Yoga

Zielgruppe: Interessierte mit Yoga-Vorkenntnissen, gerne auch Yoga-Wiedereinsteiger/-innen

Inhalt: Das Kursformat verbindet klassische Elemente des Hatha-Yoga mit denen einer dynamischen Yoga-Praxis, in der verschiedene Asanas in einem Bewegungsfluss atemsynchron miteinander verknüpft werden: Wir „fließen“ durch dynamische Abläufe, verweilen in statisch kräftigenden Haltungen, arbeiten an Beweglichkeit, Kraft und Balance und dehnen uns in sanften Stretches. In einzelnen Yoga-Haltungen verweilen wir einige Atemzüge länger, als evtl. aus dem Vinyasa-Flow-Yoga gewohnt, widmen uns der Ausrichtung und nehmen uns in unserem Körper bewusst wahr. Zudem werden Atemübungen eingebunden. In der Endentspannung kann der Organismus schließlich zu körperlicher und mentaler Ruhe finden. Achtsames Üben, eine Grundvoraussetzung für Ausgeglichenheit und Entspannung, steht im Zentrum der Praxis, die mal ruhiger, mal dynamischer gestaltet sein kann.

Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke

Hatha-Flow-Yoga

Gonsenheim, Neue Sporthalle
Dagmar Hermann

XH81366

Beginn: 10. 9. 2025, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,- €

XH81367

Beginn: 29. 10. 2025, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 93,- €

XH81368

Beginn: 4. 2. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 93,- €

XH81369

Beginn: 15. 4. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 82,- €

Yin-Yoga

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen, Fortgeschrittene; für alle Altersgruppen geeignet

Inhalt: Yin-Yoga ist ein sanfter und äußerlich ruhiger Yogastil, der die eigene Körperwahrnehmung, Geduld und Achtsamkeit schult. Er wirkt stressreduzierend, entspannend und energetisch ausgleichend auf Körper und Geist. Im Unterschied zu anderen Yogastilen werden die Haltungen im Yin-Yoga mittels eigener Schwerkraft und ohne Muskelanspannung (passiv) geübt, um so tiefer liegende Gewebestrukturen wie Bänder und Faszien zu erreichen und ggf. blockiertes Gewebe wieder geschmeidiger werden zu lassen. Im Wesentlichen geht es darum, in die Haltungen hinein zu entspannen und loszulassen. Das körperliche Loslassen fördert dabei den Prozess des geistigen und emotionalen Loslassens. Die Yin-Positionen werden ca. drei bis fünf Minuten gehalten und vorwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Um hier möglichst passiv verweilen zu können, praktizieren Yin-Yogis gerne mit Unterstützung von Hilfsmitteln.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, Yogablock und Yogagurt (falls vorhanden)

Yin-Yoga

Gonsenheim, Neue Sporthalle
Dagmar Hermann

XH81419

Beginn: 10. 9. 2025, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,- €

XH81420

Beginn: 29. 10. 2025, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,- €

XH81421

Beginn: 4. 2. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,- €

XH81422

Beginn: 15. 4. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98,- €

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



Telefon 0151 10788318
dagmar.kohn@vhs-mainz.de



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

ich den Menschen in meinem Ortsteil eine zielgerichtete und abwechslungsreiche Weiterbildung aus diversen Fachbereichen mit kurzen Wegen hier vor Ort ermöglichen möchte. Ich bin überzeugt, dass die vhs den idealen Rahmen dafür bietet.

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

ich gerne und oft mit meinem Hund durch unser schönes Hechtsheim laufe, wir schon gemeinsam Yoga geübt haben, uns sonntags vor dem Bäcker in der Schlange getroffen haben oder uns beim schönsten Mainzer Weinfest im Kirchenstück über den Weg gelaufen sind.

→ **Unser Kursangebot in Hechtsheim ist ...**

bereits recht vielseitig, stetig am Wachsen und wir sind für neue Ideen und Anregungen immer zu haben.

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

es möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht und es jeder/jedem, die/der gerne möchte, eine stetige Weiterbildung ermöglicht.

→ **Ich wünsche mir für das Kursangebot bei uns zukünftig, dass ...**

die Nachfrage und das Interesse an unseren Angeboten gerne weiter wachsen dürfen, denn was gibt es Schöneres, als nette Menschen kennenzulernen und nebenbei etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun, eine (neue) Sprache zu lernen / zu vertiefen oder unbekannte Fähigkeiten bei sich zu ergründen.

Ihre Dagmar Kohn

Sie können was – wir suchen Sie!

Ob Excel oder Entspannung, Kommunikation oder KI, Französisch oder Fitness: Bringen Sie Ihr Know-how in die Welt, als Kursleitung an der vhs Mainz! Mit Sinn, Flexibilität und einem fairen Honorar.

Jetzt gestalten, statt nur dabei sein.

Kontakt: vhs@vhs-mainz.de
Oder direkt bewerben:
www.vhs-mainz.de/kursleitung-werden



vhs-mainz.de

86 Mensch und Gesellschaft

86 Wir Mainzer – Sternstunden und Schicksalsjahre unserer Stadt

88 Planet Erde

88 Wein und Zukunft: Future Skills erleben mit Weingut Stenner

89 Fremdsprachen

89 Spanisch

90 Gesundheit und Fitness

- 90 Hatha-Yoga
- 91 Hatha-Yoga mit Flow-Elementen
- 92 Yin-Yoga mit Schwerpunkt Rücken
- 92 Pilates
- 93 Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

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

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/VolkshochschuleMainz

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

Mensch und Gesellschaft

Wir Mainzer – Sternstunden und Schicksalsjahre unserer Stadt

Mit unterhaltsamen und informativen Multimediavorträgen nimmt Sie der Mainzer Buchautor Dr. Rudolf Büllsbach mit auf eine Reise durch die 2.000-jährige Geschichte unserer Stadt.

Wir Mainzer – Sternstunden und Schicksalsjahre unserer Stadt

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,– €
Hechtsheim, Bürgerhaus
Dr. Rudolf Büllsbach

Teil 1: Das römische Mainz – Provinzhauptstadt und Legionslager

Erleben Sie das römische Mainz auf eine völlig neue Weise. Auf eindrucksvollen Rekonstruktionen werden Sie sehen, wie die heute noch vorhandenen Sehenswürdigkeiten in der römischen Zeit ausgesehen haben und in welcher Größe oder Pracht sie im römischen Mainz auf die Bewohnerinnen und Bewohner gewirkt haben.

XH13107

Fr., 7. 11. 2025, 18.15–19.45 Uhr

Teil 2: Das goldene Mainz – ein strahlendes Zentrum im Reich

Das Mittelalter war in Mainz nicht dunkel, sondern bunt und farbig. Im goldenen Mainz haben Karl der Große, Kaiser Friedrich Barbarossa und die Mainzer Fürstbischöfe bis heute ihre Spuren hinterlassen. Lassen Sie sich hiervon, aber auch von dem größten Fest des Mittelalters, dem Mord an einem Erzbischof und dem Straßenkampf eines Bischofs gegen die Bürger der Stadt überraschen.

XH13108

Fr., 5. 12. 2025, 18.15–19.45 Uhr

Teil 3: Das barocke Mainz – eine Stadt zwischen Himmel und Erde

Barocke Adelspaläste und Kirchen, überall begegnen sie uns in der Stadt. Vieles andere, darunter auch das prächtige Lustschloss Favorite, ist jedoch verschwunden. Gehen Sie mit auf eine Entdeckungstour und tauchen Sie ein in den Mainzer Barock.

XH13109

Fr., 23. 1. 2026, 18.15–19.45 Uhr

Teil 4: Das französische Mainz – grand boulevard de la France

Der Zeitabschnitt beginnt mit einem glänzenden Fest in der Favorite, wird mit Kämpfen und Belagerungen fortgesetzt, schreibt Geschichte mit einer Republik, erlebt mit Napoleon einen Aufschwung und endet mit tausendfachem Sterben innerhalb der Mainzer Festungsmauern. Erleben Sie eine Achterbahn unserer Geschichte.

XH13110

Fr., 6. 2. 2026, 18.15–19.45 Uhr

Teil 5: Das hessische Mainz – die Herrschaft von bunten Löwen und schwarzen Adlern

Österreicher, Preußen und Hessen bestimmen das Leben der Mainzer. Mit Beginn des Deutschen Reichs entsteht ein neues Mainz mit Eisenbahnen und Dampfschiffen, einem repräsentativen Rheinufer und einer großen Stadterweiterung, mit exklusiven Hotels und starken Festungswerken. Lernen Sie diese Stadt mit vielen Fotos kennen.

XH13111

Fr., 6. 3. 2026, 18.15–19.45 Uhr

Teil 6: Die Festungsstadt Mainz – das Bollwerk Deutschlands am Rhein

Fast 2.000 Jahre war Mainz eine Festungsstadt mit starken Mauern, Bastionen, Forts und Garnisonen. Werfen Sie einen Blick auf gigantische Mainzer Festungswerke und sehen Sie auf vielen Bildern, wie sie das Stadtbild prägten und was aus ihnen wurde.

XH13112

Fr., 27. 3. 2026, 18.15–19.45 Uhr

Planet Erde

Wein und Zukunft: Future Skills erleben mit Weingut Stenner **NEU**

Weingut Stenner steht für Tradition, Qualität und Innovation. Bei dieser Weinprobe verbinden wir diese Werte mit den Kompetenzen, die für die Zukunft entscheidend sind: Kreativität, Kommunikation, Nachhaltigkeit und Teamarbeit. Unsere Weine dienen als Inspiration, um die Sinne zu schärfen und in einer lockeren Atmosphäre über Future Skills nachzudenken und zu diskutieren. Es erwarten Sie eine Weinprobe und viele Infos über den Winzeralltag sowie unser Weinmosaik. Buchen Sie alleine oder mit Ihren Freunden die Weinreise bei uns.

XH22003

Wein und Zukunft: Future Skills erleben mit Weingut Stenner

Do., 12. 3. 2026, 19.00–21.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 29,– €

Weingut Stenner, Grauelstraße 11
Malenka Stenner

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

XH57490

Spanisch (A1) auffrischen und erweitern

Beginn: 3. 9. 2025, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Hechtsheim, Bürgerhaus
N. N.

Gesundheit und Fitness

Hatha-Yoga

Zielgruppe: Erwachsene jeder Altersstufe, ob geübt oder ungeübt; keine körperlichen Voraussetzungen; Erwachsene ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden

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

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

Hatha-Yoga

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,- €
Hechtsheim, Bürgerhaus
Dagmar Kohn

XH81340

Beginn: 16. 9. 2025, Di., 20.00–21.30 Uhr

XH81341

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr

XH81342

Beginn: 14. 4. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr

Hatha-Yoga mit Flow-Elementen

Zielgruppe: Der Kurs ist für Teilnehmende, die zumindest Grundkenntnisse in Hatha- und/oder Vinyasa-Yoga besitzen oder aber für sportliche Anfänger/-innen.

Inhalt: Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Bei den erlernten Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga werden Sie durch die Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Einzelne Asanas werden länger gehalten, um in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu kommen. In den Flow-Sequenzen werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden, sodass fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltene Asanas in Verbindung mit dem Atem entstehen, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss, in den man eintaucht und durch die meditative Annäherung an individuelle Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille erlebt.

Empfehlenswert ist es, ca. zwei Stunden vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu sich zu nehmen.

Sie benötigen: Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen

XH81363

Hatha-Yoga mit Flow-Elementen

Beginn: 9. 9. 2025, Di., 9.00–10.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 136,- €
Hechtsheim, Bürgerhaus
Marianne Harries

Yin-Yoga mit Schwerpunkt Rücken

Im Yin-Yoga steht das sanfte statische Dehnen im Vordergrund. In der Yogapraxis vereinigen wir beide Elemente, Yin und Yang. In der Trainingslehre und im Sport überwiegt der sogenannte Yang-Anteil, d. h. das Training der Muskulatur. Bindegewebige Strukturen des Körpers wie Bänder, Sehnen und Faszien reagieren nicht auf schnelle, rhythmische, kurze Reize, sondern auf langsame, sanfte, lang anhaltende Reize. Die Yogaübungen, die das gewährleisten, werden als Yin bezeichnet. Dabei bleibt die Muskulatur entspannt, sodass der Trainingsreiz das Gelenk erreichen kann. Es ist ein sanftes In-die-Stellung-Hineinsinken anstatt ein kraftvolles Bis-an-die-Grenzen-Gehen. Die erlernten Yogastellungen werden über längere Zeit (3 bis 5 Minuten) ohne Anstrengung gehalten. Durch die meditative Innenschau während der Stellungen wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrzunehmen und loslassen zu können. Energetische Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Die Teilnahme am Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Sie benötigen: Matte, Decke, Kissen, Yogaklötze, Gurt, bequeme Kleidung

XH81424

Yin-Yoga mit Schwerpunkt Rücken

Beginn: 11. 9. 2025, Do., 17.30–19.00 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 136,– €

Hechtsheim, Bürgerhaus

Marianne Harries

Pilates

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

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

Pilates

Hechtsheim, Bürgerhaus

Ulrich Lehmann

XH86309

Beginn: 11. 9. 2025, Do., 9.00–10.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 129,– €

XH86310

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 9.00–10.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 160,– €

XH86311

Beginn: 16. 4. 2026, Di., 9.00–10.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 129,– €

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



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



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

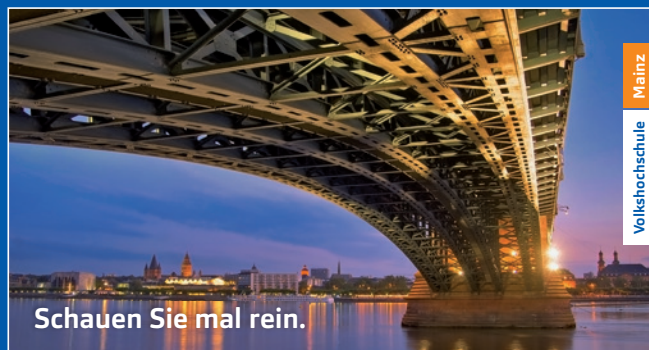
Ihre
Seval Humali-Czerner

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.



Mainz
Volkshochschule

Schauen Sie mal rein.



Information und Beratung:

vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-0
facebook.com/VolkshochschuleMainz

www.vhs-mainz.de

98 Planet Erde

98 Führung durch das ZDF-Sendezentrum

99 Kunst und Kultur

99 Blockflöten-Ensemble

100 Haus und Garten

100 Vegetarisch/vegane Kochkurs für junge Erwachsene

101 Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

102 Vegan ist einfach – Kochkurs für den unkomplizierten Einstieg

103 Gesundheit und Fitness

103 Den Wald einmal anders erleben

104 Hatha-Yoga

105 Pilates

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

instagram.com/vhs_mainz/

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Planet Erde

Führung durch das ZDF-Sendezentrum

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

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

Führung durch das ZDF-Sendezentrum

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

Treffpunkt: ZDF Casino-Gebäude (Empfangshalle)
ZDF

XH23003

Fr., 7. 11. 2025, 15.00–16.30 Uhr

XH23004

Sa., 13. 6. 2026, 15.30–17.00 Uhr

Kunst und Kultur

Blockflöten-Ensemble

Zielgruppe: Blockflötenspieler/-innen ab 40 Jahren

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

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

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

Blockflöten-Ensemble

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 117,- €

Lerchenberg, Realschule plus
Dorothee Schwerdtner

XH64305

Beginn: 9. 9. 2025, Di., 17.00–18.30 Uhr

XH64306

Beginn: 10. 3. 2026, Di., 17.00–18.30 Uhr

Haus und Garten

Vegetarisch/veganer Kochkurs für junge Erwachsene **NEU**

Zielgruppe: junge Erwachsene

Inhalt: Herzlich willkommen zu unserem Kochkurs für junge Erwachsene! Hier dreht sich alles um das Entdecken der Welt der Kulinarik – auf eine kreative und entspannte Weise. Egal, ob Sie ein erfahrener Hobbykoch / eine erfahrene Hobbyköchin sind oder gerade erst in die Welt der Küche eintauchen – dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Rezepte auszuprobieren. Gemeinsam werden wir einfache, aber leckere Gerichte zubereiten, die nicht nur Ihren Gaumen verwöhnen, sondern auch viel Spaß beim Kochen machen. Sie werden lernen, frische Zutaten zu kombinieren, verschiedene Kochtechniken zu meistern und all das tierschonend und gesund mit vegetarischen und veganen Gerichten.

Vegetarisch/veganer Kochkurs für junge Erwachsene

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten
Lerchenberg, Realschule plus
Silke Hothum

XH73310

Sa., 8. 11. 2025, 10.00–13.30 Uhr

XH73311

Sa., 18. 4. 2026, 10.00–13.30 Uhr

Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

NEU

Die „Veganuary“-Challenge. Einen Monat vegan ernähren – schaffen Sie das? In diesem Kurs erhalten Sie dabei Unterstützung. Sie können Ihre bisherigen Erfahrungen austauschen und bekommen weitere Ideen für alltagstaugliche und abwechslungsreiche vegane Gerichte, Brotaufstriche und Desserts. Außerdem erfahren Sie, welche nützlichen Zutaten Ihnen den veganen Alltag erleichtern und was Sie gesundheitlich beachten müssen. Am wichtigsten ist aber der Spaß am gemeinsamen Kochen und am Ende das Verkosten der Resultate.

XH73313

Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

Sa., 10. 1. 2026, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

Vegan ist einfach – Kochkurs für den unkomplizierten Einstieg

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

Vegan ist einfach – Kochkurs für den unkomplizierten Einstieg

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,– €
inkl. 15,– € Lebensmittelkosten
Lerchenberg, Realschule plus
Silke Hothum

XH73314

Sa., 28. 2. 2026, 10.00–13.30 Uhr

XH73315

Sa., 13. 6. 2026, 10.00–13.30 Uhr

Gesundheit und Fitness

Den Wald einmal anders erleben **NEU**

Achtsam und mit all unseren Sinnen

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

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

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

XH81135

Den Wald einmal anders erleben

Sa., 25. 4. 2026, 13.30–16.30 Uhr

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

Lerchenberg, Treffpunkt: Endhaltestelle Hindemithstraße
Cornelia Behr

Hatha-Yoga

Zielgruppe: Erwachsene jeder Altersstufe, ob geübt oder ungeübt; keine körperlichen Voraussetzungen; Erwachsene ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden

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

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

Hatha-Yoga

Lerchenberg, Realschule plus

Ulrich Lehmann **ZPP-zertifiziert**

XH81349

Beginn: 10. 9. 2026, Mi., 20.00 –21.15 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,– €

XH81350

Beginn: 14. 1. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 126,– €

XH81351

Beginn: 15. 4. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 126,– €

Pilates

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

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

Pilates

Lerchenberg, Realschule plus

Ulrich Lehmann

XH86306

Beginn: 9. 9. 2025, Di., 20.00–21.00 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 79,– €

XH86307

Beginn: 13. 1. 2026, Di., 20.00–21.00 Uhr

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

XH86308

Beginn: 14. 4. 2026, Di., 20.00–21.00 Uhr

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

vhs Mainz

vor Ort



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



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

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

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

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

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

Ihr Denny Jera

„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

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

Wir geben unser Wissen gerne weiter:

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

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

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

Information und Beratung:

Andrea Treber
vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

www.kunstwerkstatt-mainz.de

110 Planet Erde

110 Natur vor den Toren der Stadt

111 Kunst und Kultur

111 Stimmbildung für Anfänger/-innen

112 Stimmbildung für Sprechberufe

113 Haus und Garten

113 Walking und Fitness mit Hund

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Planet Erde

Der Mainzer Sand – europaweit einzigartige Natur vor den Toren der Stadt **MainzPass**

Der Mainzer Sand ist auf nationaler und internationaler Ebene geschützt und Teil des europäischen Naturerbes. Im Rahmen der Führung durch dieses europaweit einzigartige Gebiet erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt, den Biotopen, aber auch zur Entstehung und Geschichte, zum Schutzstatus, zu Pflegemaßnahmen, Gefährdungen u. v. a. m.

Hinweis: Die Führung ist nicht barrierefrei und insofern nicht für Rollstuhlfahrende geeignet. Sie dauert ca. 2 Stunden. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,5 km. Bitte denken Sie an Sonnen- und Wetterschutz.

XH22012

Der Mainzer Sand

Sa., 23. 5. 2026, 14.30–17.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 15,– €

Treffpunkt: Mombach, Am Sportpark
Obere Kreuzstr. 30, rechts v. Restaurant
Jürgen Weidmann, Arbeitskreis Umwelt Mombach e. V.

Kunst und Kultur

Stimmbildung für Anfänger/-innen

Inhalt: Sie wollten schon immer einmal singen und Ihre Stimme zum Klingen bringen? Sie haben sich nicht getraut und haben vielleicht auch kein Instrument gelernt und dies immer schon sehr bedauert? Sie möchten Ihre Stimme ausprobieren und möglicherweise einem Chor beitreten oder zu einem Instrument singen?

Die Stimmpädagogin Katrin Reinwald wird Ihnen helfen, mit einfachen Stimmübungen und Liedern, bekannten und neuen, unbekannten, Ihre Stimme zu entdecken, Ihre ganz persönlichen Töne zu finden und Freude an ihnen zu entwickeln.

Kleingruppenkurs: 3 Teilnehmende

Kursort: Musiksalon von Frau Reinwald, Westring 209, Mainz-Mombach; Haltestelle in der Nähe: Am Polygon, 2 Minuten Fußweg

Sie benötigen: Hausschuhe oder -socken und eine Wasserflasche

Stimmbildung für Anfänger/-innen

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

XH64200

Beginn: 22. 8. 2025, Fr., 18.00–18.45 Uhr

XH64201

Beginn: 1. 10. 2025, Mi., 18.00–18.45 Uhr

XH64202

Beginn: 13. 11. 2025, Do., 18.15–19.00 Uhr

Stimmbildung für Sprechberufe

Inhalt: Informationen und Übungen, die helfen, die Klänge und damit die Sprechstimme zu verbessern und sie wirkungsvoller und leistungsfähiger zu machen.

Die Stimmpädagogin Katrin Reinwald wird Ihnen helfen, mit einfachen Stimmübungen und Liedern, bekannten und neuen, unbekannten, Ihre Stimme zu entdecken, Ihre ganz persönlichen Töne zu finden und Freude an ihnen zu entwickeln.

Kleingruppenkurs: 3 Teilnehmende

Kursort: Musiksalon von Frau Reinwald, Westring 209, Mainz-Mombach; Haltestelle in der Nähe: Am Polygon, 2 Minuten Fußweg

Sie benötigen: Hausschuhe oder -socken und eine Wasserflasche

Stimmbildung für Sprechberufe

Kurstage: 6, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 149,- €

Mombach, Musiksalon Reinwald
Katrin Reinwald

XH64210

Beginn: 22. 8. 2025, Fr., 18.45–19.30 Uhr

XH64211

Beginn: 1. 10. 2025, Mi., 18.45–19.30 Uhr

XH64212

Beginn: 13. 11. 2025, Do., 19.00–19.45 Uhr

Haus und Garten

Walking und Fitness mit Hund **NEU**

Wir walken mit dem Hund bei jedem Wetter im Gonsenheimer Wald auf einer ca. 10 km langen Strecke. Auf der Strecke werden wir immer wieder stoppen und Fittesselemente wie Ausfallschritte, Squads, Baumstammliagestütze und vieles mehr ausführen, um unsere Muskulatur zu stärken. Nach dem Dog-Walk werden wir uns ausgiebig dehnen. Geeignet für alle Hunderassen vom Chihuahua bis zur Dogge und für alle Fitnesslevel, von Ungeübten bis zu Fortgeschrittenen. Wir treffen uns auf dem Parkplatz des Mombacher Schwimmbades (Obere Kreuzstraße).

Sie benötigen: Sportkleidung, Laufschuhe, für den Hund ein Laufgeschirr mit Joggingleine und Hüftgürtel

Walking und Fitness mit Hund

Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 59,- €

Treffpunkt: Mombach, Parkplatz
Schwimmbad (Obere Kreuzstraße)
Alexandra Biegler

XH78020

Beginn: 28. 8. 2025, Do., 17.30–18.30 Uhr

XH78021

Beginn: 30. 10. 2025, Do., 17.30–18.30 Uhr

XH78022

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 17.30–18.30 Uhr

XH78023

Beginn: 30. 4. 2026, Do., 17.30–18.30 Uhr

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



Telefon 0176 97913002
claudia.kehrein@vhs-mainz.de



→ **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

Sie können was – wir suchen Sie!

Ob Excel oder Entspannung, Kommunikation oder KI, Französisch oder Fitness: Bringen Sie Ihr Know-how in die Welt, als Kursleitung an der vhs Mainz! Mit Sinn, Flexibilität und einem fairen Honorar.

**Jetzt gestalten,
statt nur dabei sein.**

Kontakt: vhs@vhs-mainz.de

Oder direkt bewerben:

www.vhs-mainz.de/

[kursleitung-werden](#)



vhs-mainz.de

118 Planet Erde

118 Escape Game

119 Fremdsprachen

119 Spanisch

120 Kunst und Kultur

120 Tanzkurs Salsa Cubana und Bachate

121 Gesundheit und Fitness

121 Fit Mix

Schnell und einfach online buchen:

www.vhs-mainz.de

Besuchen Sie uns auf

facebook.com/VolkshochschuleMainz

Unser gesamtes Programm finden Sie unter

www.vhs-mainz.de

Planet Erde

Escape Game – mit einem T-Shirt auf Weltreise

NEU MainzPass

Was ist mit „Herbert“ passiert? Warum klebt Blut an ihm? Gehen Sie gemeinsam mit „Herbert“, dem kultigen T-Shirt, auf Weltreise und lösen Sie den kniffligen Kriminalfall! Anschließend werden in diesem interaktiven Workshop die Hintergründe der Modeindustrie beleuchtet und an welchen Punkten der Reise „Herbert“ hätte gerettet werden können.

XH24000

Escape Game – mit einem T-Shirt auf Weltreise

Fr., 7. 11. 2025, 15.00–17.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 17,50 €

Treffpunkt: UmweltBildungsZentrum,
Wormser Str. 185
KAW Mainz-Bingen

Escape Game – mit Elektroschrott auf Weltreise

NEU MainzPass

Was ist mit „Roswitha“ passiert? Warum klebt Blut an ihr? Gehen Sie gemeinsam mit „Roswitha“, dem neuesten Handy auf dem Markt, auf Weltreise und lösen Sie den kniffligen Kriminalfall! Anschließend werden in diesem interaktiven Workshop die Hintergründe der Elektroindustrie beleuchtet und an welchen Punkten der Reise „Roswitha“ hätte gerettet werden können.

XH24001

Escape Game – mit Elektroschrott auf Weltreise

Fr., 17. 4. 2026, 15.00–17.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 17,50 €

Treffpunkt: UmweltBildungsZentrum,
Wormser Str. 185
KAW Mainz-Bingen

Fremdsprachen

Spanisch A1/1

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Inhalt: Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants teilzuhaben.

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

XH57392

Spanisch A1/1 kompakt

Beginn: 5. 9. 2025, Fr., 17.00–18.30 Uhr

Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 198,– €

Weisenau, Ortsverwaltung
Jaqueline Muñeton

Kunst und Kultur

Tanzkurs Salsa Cubana und Bachata

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene, alle mit Spaß am Tanzen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Salsa- und Bachata-Grundschrirte

Inhalt: Salsa ist eine mitreißende Fusion afrokubanischer und europäischer Tanzstile und gilt als Ausdruck purer Lebensfreude. In diesem Kurs in Weisenau vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Salsa Cubana und Bachata und erweitern Ihr Repertoire um neue Figuren. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und erleben Sie die Freude am Tanzen! Paaranmeldung erforderlich, Einzelpersonen auf Anfrage.

Sie benötigen: kein Dresscode, nur bequeme Schuhe und ein Getränk werden empfohlen

XH65344

Tanzkurs Salsa Cubana und Bachata

Beginn: 15. 1. 2026, Do., 20.00–21.30 Uhr

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

Weisenau, Schillerschule

Stefan Wendt

Gesundheit und Fitness

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

XH86409

Beginn: 2. 9. 2025, Di., 20.15–21.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 117,– €

XH86410

Beginn: 3. 2. 2026, Di., 20.15–21.30 Uhr

Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 82,– €

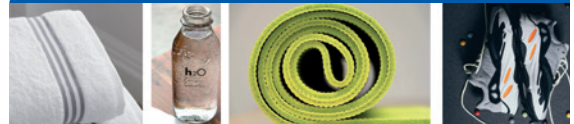
XH86411

Beginn: 14. 4. 2026, Di., 20.15–21.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 117,– €

Bitte mitbringen:

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



„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt.“

Er (der Mensch) hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete ‚Lebensfragen‘ sein.“

Viktor E. Frankl (1905–1997)



Wir stellen uns vor

Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Die Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse an der vhs Mainz ist eine der wenigen in Deutschland, die eine DGLE-zertifizierte Vollausbildung anbieten.

Logotherapie geht auf den österreichischen Neurologen, Psychiater und Holocaust-Überlebenden Viktor E. Frankl zurück, der in den späten

1920er-Jahren diesen eigenständigen Ansatz entwickelte, der in besonderer Weise die geistige Dimension des Menschen in den Blick nimmt und sein existenzielles Streben nach Sinn im Leben als seine primäre Motivationskraft betrachtet.

Neben der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers wird die Logotherapie und Existenzanalyse vielfach auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet und den humanistisch-existenziell orientierten Verfahren zugeordnet.

Lernen Sie die Logotherapie bei uns kennen!

Neben der Ausbildung in Grund- und Aufbaustufe bieten wir für Interessierte zahlreiche Einzelseminare zu unterschiedlichen Themen an.

Ansprechpartnerin:

Heike Suder

E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de

Telefon 06131 2625-110

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.

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

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.

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

250 Kurse
im Programm
in Präsenz und
online

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

**HORI
ZONT
ERWEI
TERER**

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 schwungvolle 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 Gehenheit.

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.

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!
- Viele Kurse rund um die Themen Marketing und KI können Sie bequem von zu Hause aus besuchen.

Das Gesamtprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/online-lernende>. Die Kurse finden in der vhs.cloud oder mit Zoom statt.

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



„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

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

Wir geben unser Wissen gerne weiter:

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

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

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

Information und Beratung:

Andrea Treber
vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

www.kunstwerkstatt-mainz.de

Anmeldezeiten Außenstellen/Stadtteile:

Bitte beachten Sie:

Besuche sind ausschließlich nach vorheriger
Online-Terminvereinbarung möglich.

Mainz-Innenstadt

Bürgerservice
Stadthaus (Lauteren-Flügel)
Kaiserstraße 3–5, 55116 Mainz
Telefon: 06131 12-3820 · Telefax: 06131 12-2775
E-Mail: buergerservice@stadt.mainz.de

Mainz-Bretzenheim

Außenstellenleitung:

Sabine Blum
Telefon: 0178 5242792
E-Mail: sabine.blum@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, An der Wied 2, 55128 Mainz
Telefon: 06131 12-38811 · Telefax: 06131 36-6933
E-Mail: ortsverwaltung.bretzenheim@stadt.mainz.de

Mainz-Ebersheim

Außenstellenleitung:

Bettina Heitor G. Geada
Telefon: 0176 53850729
E-Mail: bettina.heitor@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Römerstr. 17, 55129 Mainz
Telefon: 06131 12-38813 · Fax: 06131 12-47839
E-Mail: ortsverwaltung.ebersheim@stadt.mainz.de

Mainz-Finthen

Außenstellenleitung:

Michaela Heeren
Telefon: 0178 5107210
E-Mail: michaela.heeren@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz
Telefon: 06131 12-38814 · Telefax: 06131 12-47849
E-Mail: ortsverwaltung.finthen@stadt.mainz.de

Mainz-Gonsenheim

Außenstellenleitung:

Anni Bauchwitz Emmel
Telefon: 0176 53562308
E-Mail: annibauchwitz@hotmail.com

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Pfarrstraße 1, 55124 Mainz
Telefon: 06131 12-38815 · Telefax: 06131 12-47859
E-Mail: ortsverwaltung.gonsenheim@stadt.mainz.de

Mainz-Hechtsheim

Außenstellenleitung:

Dagmar Kohn
Telefon: 0151 10788318
E-Mail: dagmar.kohn@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Am Heuergrund 8, 55129 Mainz
Telefon: 06131 12-38817 · Telefax: 06131 59-2535
E-Mail: ortsverwaltung.hechtsheim@stadt.mainz.de

Mainz-Lerchenberg

Außenstellenleitung:

Seval Humali-Czerner
Telefon: 0172 9288104
E-Mail: s.humali-czerner@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Hebbelstr. 2, 55127 Mainz,
Telefon: 06131 12-78171
E-Mail: ortsverwaltung.lerchenberg@stadt.mainz.de

Mainz-Mombach

Außenstellenleitung:

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

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Hauptstraße 136, 55120 Mainz
Telefon: 06131 12-38821 · Telefax: 06131 680635
E-Mail: ortsverwaltung.mombach@stadt.mainz.de

Mainz-Weisenau**Außenstellenleitung vhs:**

Claudia Kehrein

Telefon: 0176 97913002

E-Mail: claudia.kehrein@vhs-mainz.de

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Tanzplatz 3, 55130 Mainz

Telefon: 06131 12-38824 · Telefax: 12-47949

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

Volkshochschule Mainz e. V.

Die Volkshochschulen Mainz Bretzenheim, Mainz-Ebersheim, Mainz-Finthen, Mainz-Gonsenheim, Mainz-Hechtsheim, Mainz-Lerchenberg, Mainz-Mombach und Mainz-Weisenau sind 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

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

Bankverbindung:**Rheinhausen 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 blackliongraphy / 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)

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.

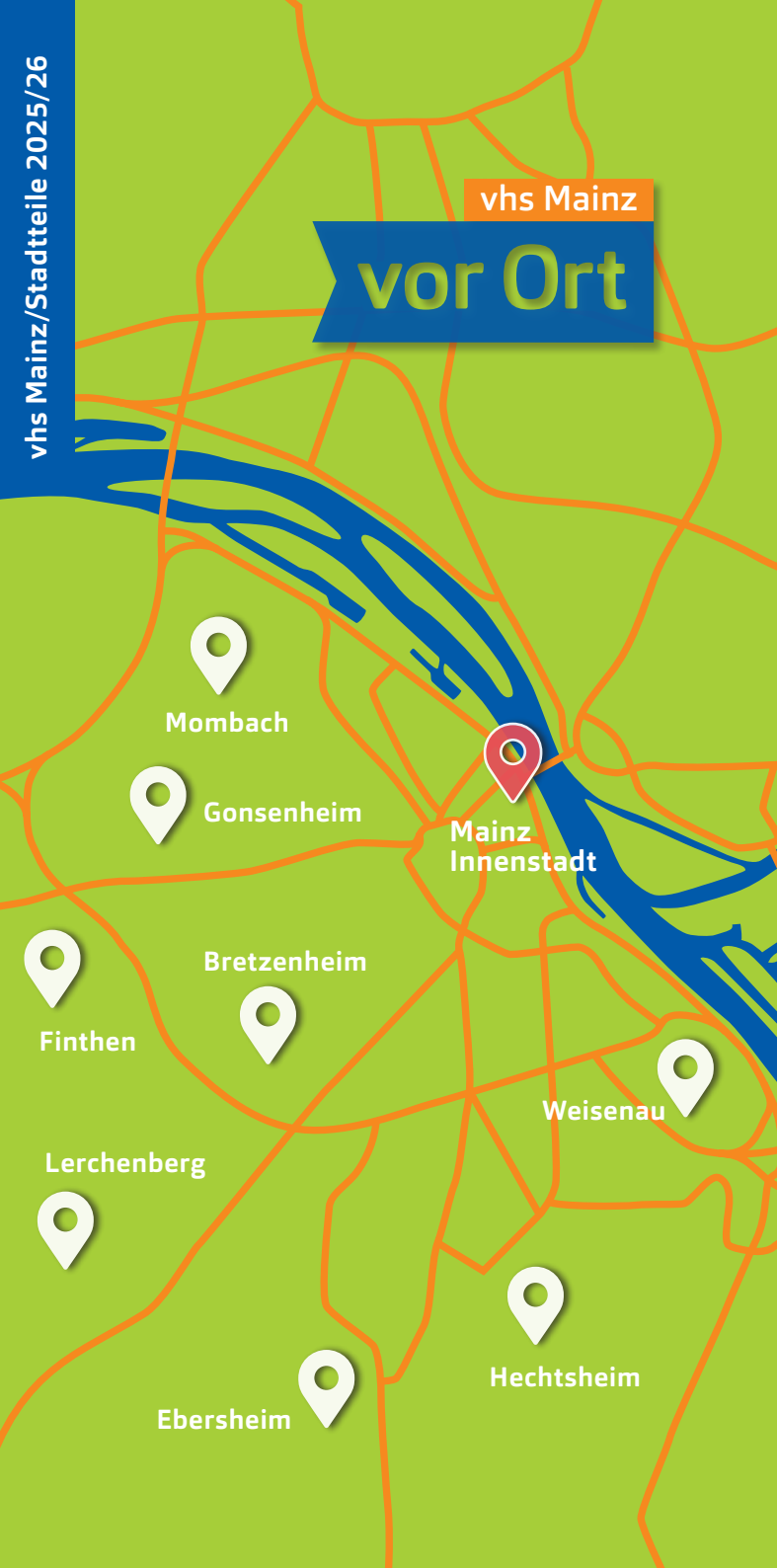
Hörausweis = KombiTicket

Zentrales Dokument für vhs-Veranstaltungen ist der Hörausweis. 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 Hörausweis 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



vhs Mainz

vor Ort

Volkshochschule Mainz e. V.

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

Veranstaltungsorte Mainz/Stadtteile**Mainz-Bretzenheim:****Alte Ziegelei,**

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

IGS Mainz-Bretzenheim,

Hans-Böckler-Straße 2,
Linien 57, 70, 74, 90 (Haltestelle St. Bernhard)

Mainz-Ebersheim:**Grundschule „Im Feldgarten“,**

Feldgartenstraße 5, Eingang über Schulhof,
Parkplatz Töngeshalle, Linien 66, 67 (Haltestelle Neugasse)

Ortsverwaltung,

Römerstraße 17,
Linien 66, 67 (Haltestelle Neugasse)

Mainz-Finthen:**Bürgerhaus Finthen,**

Am Obstmarkt 24,
Linie 71 (Haltestelle Rodeneckplatz)

Freie Waldorfschule Mainz,

Merkurweg 2,
Linien 50, 78 (Haltestelle Römerquelle)

Layenhof,

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

Mainz-Gonsenheim:**Neue Sporthalle,**

Rektor-Forestier-Straße 2,
Linien 62, 92 (Haltestelle Krongarten)

Nimmerland Kinderbuchhandlung,

Kurt-Schumacher-Str. 56,
Linien 50, 51, 62, 79 (Haltestelle Josef-Ludwig-Platz)

Ortsverwaltung,

Pfarrstraße 1, Linie 68

(Haltestelle Rathaus Gonsenheim)

Otto-Schott-Gymnasium,

An Schneiders Mühle 1,

Linien 50, 51 (Haltestelle An der Bruchspitze)

Stadtteiltreff Gonsenheim,

Am Sportfeld 7g (in der Einkaufspassage),

Linien 6, 62, 92 (Haltestelle Elsa-Brändström-Straße)

Vierzehn-Nothelfer-Kapelle,

Kapellenstraße,

Linie 62 (Haltestelle Am Gonsenheimer Wald)

Mainz-Hechtsheim:**Bürgerhaus Hechtsheim,**

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

Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius,

Ringstraße 41 B, Linien 50, 53 (Haltestelle Bürgerhaus)

Weingut Stenner GbR,

Grauelstr. 11, Linien 50, 53 (Haltestelle Bürgerhaus)

Mainz-Lerchenberg:**Realschule plus Mainz Lerchenberg,**

Hindemithstraße 1–5,

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

ZDF-Sendezentrum, Casino-Gebäude,

ZDF-Straße 1, Linien 51, 53 (Haltestelle ZDF),

Linien 71, 630 (Haltestelle Medienberg)

Mainz-Mombach:**Sportpark Mainz-Mombach,**

Obere Kreuzstraße 30, Linien 62, 74, 92

(Haltestelle Obere Kreuzstraße)

Wirtschaftsbetrieb Mainz,

Industriestraße 70,

Linien 74, 76 (Haltestelle In der Dalheimer Wiese)

Mainz-Weisenau:**Kreuzpunkt | Im Viertel,**

Annemarie-Renger-Straße 1g,

Linien 64, 65, 66, 67, 76, 93

(Haltestelle Martin-Luther-Straße)

Kulturheim Weisenau,

Friedrich-Ebert-Straße 61,

Linien 63, 65 (Haltestelle Wilhelm-Th.-Römheld-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)

Sie können was – wir suchen Sie!

*Ob Excel oder Entspannung,
Kommunikation oder KI,
Französisch oder Fitness:
Bringen Sie Ihr Know-how in
die Welt, als Kursleitung an der
vhs Mainz! Mit Sinn, Flexibilität
und einem fairen Honorar.*

**Jetzt gestalten,
statt nur dabei sein.**

Kontakt: vhs@vhs-mainz.de

Oder direkt bewerben:

www.vhs-mainz.de/

kursleitung-werden



vhs-mainz.de

Mainz

Volkshochschule

vhs Mainz vor Ort 2025/2026

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

Telefon 06131 2625-0

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

facebook.com/VolkshochschuleMainz