

Programm für die Stadtteile

August 2026 bis Juli 2027



vhs Mainz

Unser Jahresthema:

vor Ort

Menschen. Medien. Miteinander.

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

4	Jahresthema
	Die Angebote der vhs Mainz für die Stadtteile:
8	Mainz-Bretzenheim
42	Mainz-Ebersheim
52	Mainz-Finthen
66	Mainz-Gonsenheim
84	Mainz-Hechtsheim
94	Mainz-Lerchenberg
108	Mainz-Mombach
112	Mainz-Weisenau
122	Zusätzliche Angebote in weiteren Stadtteilen
127	Vorstellung der Fachbereiche
136	Onlinelernen
137	Impressum
138	Anmeldezeiten Außenstellen/Stadtteile
141	Allgemeine Hinweise
145	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

Einleitung zum vhs-Jahresprogramm „Menschen. Medien. Miteinander.“



Menschen begegnen sich heute auf vielfältige Weise – im direkten Gespräch, in digitalen Räumen, in Bildern, Texten und Tönen. Medien prägen unseren Alltag, unsere Meinungen und unser Miteinander stärker denn je. Sie informieren, verbinden, inspirieren – und fordern uns zugleich heraus.

Gleichzeitig sprechen kritische Beobachter vom Schwinden gesellschaftlichen Zusammenhalts. Die „Zündschnur“ scheint bei manchen Zeitgenossen immer kürzer zu werden, Widersprüche lassen sich schwerer aushalten und der Eindruck, man selbst sei benachteiligt und hätte eigentlich mehr verdient, lässt sich immer öfter bei Meinungsäußerungen herauslesen.

Das diesjährige vhs-Jahresprogramm „Menschen. Medien. Miteinander.“ betont im Medienzeitalter das Menschliche, das Miteinander. Es lädt Sie ein, Wechselwirkungen bewusst zu entdecken, kritisch zu reflektieren und aktiv mitzugestalten.

Im Mittelpunkt stehen aktuelle Fragen: Wie verändert Digitalisierung unsere Kommunikation? Wie entstehen Meinungen in sozialen Netzwerken? Welche Verantwortung tragen wir als Mediennutzerinnen und -nutzer, als Bürgerinnen und Bürger? Und wie können wir Brücken bauen – zwischen Generationen, Kulturen und Lebenswelten?

Mit Vorträgen, Workshops, Seminaren und kreativen Angeboten schafft die vhs Räume für Austausch, Wissen und Begegnung. „Menschen. Medien. Miteinander.“ steht für Dialog, Offenheit und Teilhabe. Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses lebendigen Netzwerks zu werden – denn eine starke Gemeinschaft lebt vom Mitmachen.

Ihr
Christian Rausch
Direktor

Eröffnung des Programmjahres 2026

Unter dem diesjährigen Leitthema „Menschen. Medien. Miteinander.“ widmen wir uns den Fragen, wie die fortschreitende Digitalisierung unser Leben, unsere Kommunikation und unser gesellschaftliches Miteinander verändert. Welche Chancen eröffnen Medien für Bildung, Teilhabe und Austausch? Wie bleibt das menschliche Miteinander und der gesellschaftliche Zusammenhalt in Zeiten der Medialisierung im Fokus? Welche Herausforderungen gilt es gemeinsam zu gestalten?

In einer Welt, in der Informationen jederzeit verfügbar sind und soziale Netzwerke neue Formen der Begegnung schaffen, rückt der Mensch stärker denn je in den Mittelpunkt. Es geht darum, Brücken zwischen Menschen, Generationen, Bezugsgruppen und gesellschaftlichen Subkulturen zu bauen und Räume für Dialog, Verständnis und Zusammenarbeit zu schaffen.

Die Volkshochschule hat traditionell Bildung für alle zum Ziel und strebt Partizipation für alle an. Sie ermöglicht das Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft. Volkshochschulen sind Orte der Begegnung, an denen Menschen ins Gespräch kommen, voneinander lernen und unterschiedliche Perspektiven kennenlernen. Gerade in Zeiten von sozialen Medien, Filterblasen und schneller Meinungsbildung ist es wichtiger denn je, Räume für echten Dialog, Kreativität, respektvollen Austausch und kritisches Denken zu schaffen. Schließlich geht die technische Entwicklung mit menschlichen Fragen einher. Die Volkshochschule vermittelt nicht nur technische Fähigkeiten, sondern ordnet diese auch gesellschaftlich ein: Wie verändern Medien unsere Kommunikation? Wie beeinflussen sie demokratische Prozesse? Und wie können wir sie verantwortungsvoll nutzen? Diese Verbindung von Wissen, Reflexion und Anwendung ist ein zentrales Merkmal des neuen Programmjahres.

Prof. Dr. habil. Sebastian Lerch, Professor für Erwachsenenbildung/Weiterbildung am Institut für Erziehungswissenschaft an der Johannes-Gutenberg-Universität, beleuchtet in seinem Eröffnungsvortrag einige dieser Aspekte.

Dazu laden wir herzlich ein.

XI10000**Eröffnung des Programmjahres 2026**

Di., 11. 8. 2026, 18.00–19.30 Uhr

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

vhs-Haus

Prof. Dr. habil. Sebastian Lerch

Ihr Kursbesuch mit dem MainzPass**MainzPass**

Der MainzPass ist eine freiwillige Leistung der Stadtverwaltung Mainz und ersetzt den vorherigen Sozialausweis. Er erleichtert den Mainzerinnen und Mainzern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, insbesondere in den Bereichen Kultur, Sport und Freizeit.

An der Volkshochschule können Sie ausgewählte Kurse mit einem Preisnachlass von 10 Prozent besuchen. Die Kurse sind in diesem Programmbuch mit dem MainzPass-Logo gekennzeichnet.

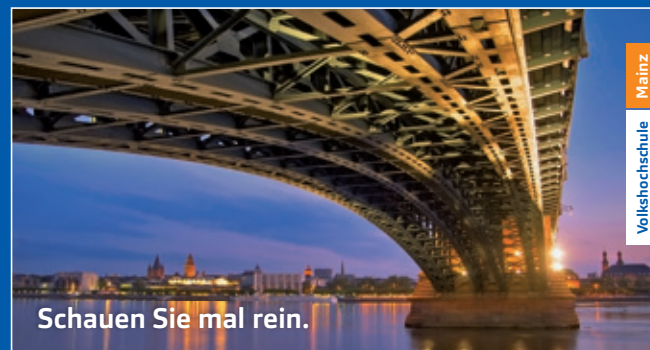
Voraussetzung ist, dass Sie den Kurs an der Anmeldung im vhs-Haus persönlich buchen und Ihren MainzPass dabei vorzeigen. Eine Internet-Buchung ist leider nicht möglich.

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

13 Bretzenheimer Wege zur Freiheit

14 Fremdsprachen

14 Spanisch B2/1

15 Kunst, Kultur und Kreatives

15 Kreatives Schreiben im Herbst

15 Superlearning – Zeichnen

16 Comics & Manga zeichnen: für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

17 DIY-Hefte gestalten – Booklets und Zines

18 Mein Sketchbook – zeichnen, sammeln, experimentieren

18 Figuren in Beton modellieren

19 Keramikworkshop: Kreatives aus Ton

20 Keramik für den Garten

21 Gefäßkeramik am Wochenende – Aufbaukurs auf der Alten Ziegelei

22 Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei – Aufbaukurs

23 Messerbau

24 Bogenbau – Nachbau eines historischen Bogens

24 Goldschmieden kennen und lieben lernen

26 Grundlagenkurs Goldschmieden

26 Goldschmieden kompakt

28 Schmuckgestaltung: alte Schätze in neuem Glanz!

28 Keramikschmuck auf der Alten Ziegelei

29 Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie

30 Casting-Vorbereitung: Solo-Schauspiel

31 West Coast Swing Einstiegs-Tanzkurs für Paare – mit Basic-Figuren

32 West Coast Swing Aufbau-Tanzkurs für Paare – Figuren und Technik

33 Salsa & Bachata mit Basic-Figuren

34 Salsa & Bachata Einstiegs-Tanzkurs für Paare – mit Basic-Figuren

35 Discofox Einstiegs-Tanzkurs für Paare

35 Discofox mit Basic-Figuren

36 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

36 Lu Jong – sanftes Yoga für die Wirbelsäule

37 Outdoor-Bodystyling

37 Bodystyling

38 Naturgemäßer Obstbaumschnitt

39 Kurse für ältere Menschen

39 Möbelseniorenband

40 Kurse für Kinder und Jugendliche

40 Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder

41 Ferienkurs: Goldschmieden für Jugendliche

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

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.

XI13100

Die Alte Ziegelei

So., 2. 5. 2027, 11.00–12.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Die Ziegeleifreunde

Planet Erde

Blickpunkt Bretzenheim

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.

XI22021

Blickpunkt Bretzenheim

Sa., 24. 10. 2026, 15.00–17.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 25,– €

Treffpunkt: Altes Rathaus in der Rathausstraße, Bretzenheim

Geographie für Alle e. V.

Bretzenheimer Wege zur Freiheit **NEU**

Stationen der Geschichte der Demokratie

Beim Rundgang blicken wir mit der historischen Lupe auf die Geschichte der Demokratie in Bretzenheim. Wie hat hier alles angefangen? Wie hart musste die Demokratie erkämpft werden? Welche Rückschläge gab es? Bei diesem Rundgang wird an einen historischen Prozess von weit über 200 Jahren erinnert, der in Bretzenheim sichtbare Spuren hinterlassen hat.

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

XI22022

Bretzenheimer Wege zur Freiheit

Sa., 7. 11. 2026, 15.00–16.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €

Treffpunkt: Kirchenvorplatz St. Georg, Bretzenheim

Geographie für Alle e. V.

Fremdsprachen

Spanisch B2/1

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. Ziel des Kurses ist es, die vorhandenen Kenntnisse auf dem Niveau B1 auszubauen, um in Kürze das Niveau B2 zu erlangen. Dazu sind intensive Wortschatzarbeit sowie die systematische Erweiterung des grammatischen Spektrums und des Sprechvermögens notwendig. Der inhaltliche Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf den kulturellen Besonderheiten Lateinamerikas.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau B1

Sie lernen:

- Sachverhalte verschiedener Fachgebiete, wie der Technologie, darzustellen
- verschiedene Zeitformen gezielt einzusetzen
- anspruchsvolle Texte, wie Essays und Berichte, zu verfassen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B2 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

XI57702

Spanisch B2/1

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr

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

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Barbara Gordon Traeger

Kunst, Kultur und Kreatives

Kreatives Schreiben im Herbst **NEU**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Nutzen Sie die reiche Bilderwelt des Herbstes für ausdrucksstarke Texte! Impulse aus dem „creative writing“ erleichtern Ihnen den Zugang zu Ihren Ideen. Sie experimentieren sowohl mit formalen Mitteln der Verdichtung als auch mit Metaphern und Vergleichen, denn: Poetische Sprache ist dichte Sprache und malt mit Worten.

Außerdem erlaubt uns das Motiv „Herbst“ durch seine Vielschichtigkeit die Umsetzung unterschiedlichster Themen. Kommen Sie mit auf einen kreativen „Herbstspaziergang“!

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

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmende

XI62200

Kreatives Schreiben im Herbst

Fr., 20. 11. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 21. 11. 2026, 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 Stillleben, Porträts, der bewegten Gestalt und aus Ihrer Fantasie heraus arbeiten. Durch spezielle Lehrmethoden 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 DIN A5 (max. DIN A4), 2 weiche Bleistifte (B2–B8), ein dunkler Filzstift

XI63150**Superlearning – Zeichnen**

Fr., 14. 5. 2027, 16.00–19.00 Uhr

Sa., 15. 5. 2027, 10.00–17.00 Uhr

So., 16. 5. 2027, 10.00–17.00 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 188,– €

inkl. 6,– € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Birgitta Volz

Comics & Manga zeichnen: für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene **NEU****Zielgruppe:** Jugendliche und junge Erwachsene mit Spaß an Geschichten und Gestaltung**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich – Neugier genügt**Inhalt:** Von Superheld bis Slice of Life – hier dreht sich alles um das Erzählen mit Bildern. Der Kurs vermittelt Grundlagen des Comiczeichnens und unternimmt Ausflüge in die Welt des Manga. Sechs Termine voller Figuren, Panels, Dynamik und Ausdruck: Schritt für Schritt zum eigenen Stil.**Sie benötigen:** Skizzenbuch, Zeichenmaterial (nach Wahl), Fineliner oder Brushpen**XI63209****Comics & Manga zeichnen: für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene****Beginn:** 7. 9. 2026, Mo., 17.30–19.30 Uhr**Kurstage:** 6, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 150,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Mareike Berenike Gotter

DIY-Hefte gestalten – Booklets und Zines **NEU****Zielgruppe:** Personen, die Freude am kreativen Gestalten und Erzählen haben**Vorkenntnisse:** keine Vorkenntnisse nötig – offen für alle Interessierten**Inhalt:** Kleine Hefte, große Wirkung! In diesem Kurs entstehen persönliche Booklets und sogenannte Zines zu frei wählbaren Themen: ob biografische Spurensuche, Lieblingsrezept oder politische Botschaft. Gestaltet, gefaltet, geheftet wird an drei Terminen, bis das eigene Mini-Magazin Form annimmt. Neben gestalterischen Grundlagen geht es auch um Inhalte, Layout und Ausdruckskraft.**Sie benötigen:** Zeichen- und Collagematerial, Schere, Kleber, Papier (nach persönlicher Vorliebe), evtl. Fotos oder Textsammlungen als Inspirationsquelle**DIY-Hefte gestalten – Booklets und Zines****Kurstage:** 3, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 150,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Mareike Berenike Gotter

XI63700**Beginn:** 15. 11. 2026, So., 13.00–17.00 Uhr**XI63701****Beginn:** 11. 4. 2027, So., 13.00–17.00 Uhr

Mein Sketchbook – zeichnen, sammeln, experimentieren **NEU**

Zielgruppe: alle, die Lust aufs Zeichnen und Entdecken haben

Vorkenntnisse: keine; offen für Anfänger/-innen und erfahrene Zeichenfreunde

Inhalt: Das Skizzenbuch als Labor der Ideen: drei Termine voller Experimente mit Linie, Farbe, Collage, Text und Fundstücken. Neben dem Zeichnen geht es ums Beobachten, Kombinieren und spielerische Gestalten. Mal flüchtig, mal sorgfältig – jede Seite wird zur Momentaufnahme einer kreativen Reise.

Sie benötigen: Skizzenbuch, Zeichen- und Malmaterialien (nach persönlicher Präferenz), evtl. Sammelobjekte oder Fotos

Mein Sketchbook – zeichnen, sammeln, experimentieren

Kurstage: 3, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 150,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Mareike Berenike Gotter

XI63702

Beginn: 13. 9. 2026, So., 13.00–17.00 Uhr

XI63703

Beginn: 28. 2. 2027, So., 13.00–17.00 Uhr

Figuren in Beton modellieren **MainzPass**

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.

XI63801

Figuren in Beton modellieren

Sa., 8. 5. 2027, 10.30–16.30 Uhr

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

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Friederike Seibel

Keramikworkshop: Kreatives aus Ton

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die mit Ton gestalten möchten

Vorkenntnisse: keine erforderlich

Inhalt: Ton in Form bringen – drei intensive Tage voller Ideen und Handwerk! Am ersten Tag entstehen Entwürfe und Modelle, an den folgenden Tagen werden sie plastisch umgesetzt. Ob Gefäß, Objekt oder Fantasiefigur – Sie erlernen Schritt für Schritt die Aufbautechnik. Ihrer Kreativität sind so keine Grenzen gesetzt. Den Ton erhalten Sie im Kurs nach Bedarf; er ist im Entgelt enthalten. Im Kurspreis enthalten sind außerdem zwei Brände. Weitere Brände werden direkt über die Dozentin abgerechnet. Ein Glasurtermin erfolgt nach Absprache. Individuelle Kosten für Glasuren werden bei der Kursleitung beglichen.

Sie benötigen: Arbeitskleidung, falls vorhanden eigenes Werkzeug und Ideenmaterial

Keramikworkshop: Kreatives aus Ton

Kurstage: 3, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 184,- €

inkl. 10,- € für Material

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Mareike Berenike Gotter

XI63820

Fr., 9. 10. 2026, 17.00–20.00 Uhr

Sa., 10. 10. 2026, 13.00–17.30 Uhr

So., 11. 10. 2026, 13.00–17.30 Uhr

XI63821

Fr., 6. 11. 2026, 17.00–20.00 Uhr

Sa., 7. 11. 2026, 13.00–17.30 Uhr

So., 8. 11. 2026, 13.00–17.30 Uhr

XI63822

Fr., 9. 4. 2027, 17.00–20.00 Uhr
 Sa., 10. 4. 2027, 13.00–17.30 Uhr
 So., 11. 4. 2027, 13.00–17.30 Uhr

XI63823

Fr., 21. 5. 2027, 17.00–20.00 Uhr
 Sa., 22. 5. 2027, 13.00–17.30 Uhr
 So., 23. 5. 2027, 13.00–17.30 Uhr

Keramik für den Garten **NEU**

Zielgruppe: Personen mit Freude an Handarbeit und Gartengestaltung

Vorkenntnisse: keine, geeignet für Anfänger/-innen und Erfahrene

Inhalt: Gartenschmuck, der bleibt! In diesem Kurs entstehen keramische Werke für draußen – von der Insektentränke bis zum geheimnisvollen Dinoskelett im Beet. Mit Aufbautechnik entstehen wetterfeste Einzelstücke, charmant, verspielt oder ganz schlicht. Ein Glasurtermin erfolgt nach Absprache. Den Ton erhalten Sie im Kurs nach Bedarf; er ist im Entgelt enthalten. Im Kurspreis enthalten sind außerdem zwei Brände. Weitere Brände werden direkt über die Dozentin abgerechnet. Individuelle Kosten für Glasuren werden bei der Kursleitung beglichen.

Sie benötigen: Arbeitskleidung, falls vorhanden eigenes Werkzeug, Inspiration aus dem eigenen Garten

XI63825**Keramik für den Garten**

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 17.00–19.30 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 15,3, **Entgelt:** 140,- €
 inkl. 10,- € für Material
 Bretzenheim, Alte Ziegelei
 Mareike Berenike Gotter

Gefäßkeramik am Wochenende – Aufbaukurs auf der Alten Ziegelei

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Ein Samstag nur für Gefäßkeramik: Hoch die Tassen und her mit den Schüsseln, Schalen und Tellern, dazu eine Einführung in die verschiedenen Arten des Gefäßaufbaus. Für die Neulinge gibt es Materialkunde rund um das Thema Ton. Es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel zur Oberflächengestaltung bereit.

Bitte beachten: Der zweite Termin ist der Glasurtermin! Die Werkstücke sind dann zwei bis drei Wochen später abholbereit.

Im Kurspreis enthalten sind drei Brände. Weitere Brände werden direkt über die Dozentin abgerechnet.

Sie benötigen: Messer, Schwamm, altes Geschirrtuch, 2–3 Plastiktüten, Arbeitskleidung, möglichst kurze Fingernägel und ca. 10,- bis 20,- € Materialkosten (Ton, Glasur)

Gefäßkeramik am Wochenende – Aufbaukurs auf der Alten Ziegelei

Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 120,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei
 Stefanie Heine

XI66120

Sa., 22. 8. 2026, 10.00–16.00 Uhr
 Sa., 12. 9. 2026, 10.00–13.00 Uhr

XI66121

Sa., 26. 9. 2026, 10.00–16.00 Uhr
 Fr., 30. 10. 2026, 18.00–21.00 Uhr

XI66122

Sa., 23. 1. 2027, 10.00–16.00 Uhr
 Sa., 13. 2. 2027, 10.00–13.00 Uhr

Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei – Aufbaukurs

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. Es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel zur Oberflächengestaltung bereit.

Drei 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: Messer, Schwamm, altes Geschirrtuch, 2–3 Plastiktüten, Arbeitskleidung, möglichst kurze Fingernägel und ca. 10,– bis 20,– € Materialkosten (Ton, Glasur)

Gefäßkeramik auf der Alten Ziegelei – Aufbaukurs

Kurstage: 5, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 129,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Stefanie Heine

XI66130

Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.30-21.00 Uhr

XI66131

Beginn: 23. 2. 2027, Di., 18.30-21.00 Uhr

XI66132

Beginn: 27. 4. 2027, Di., 18.30-21.00 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.

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.:** 10,7, **Entgelt:** 95,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Michel Bombardier

XI66220

So., 11. 10. 2026, 9.00–18.00 Uhr

XI66221

So., 9. 5. 2027, 9.00–18.00 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:** 205,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Michel Bombardier

XI66230

Sa. u. So., 26. 9. u. 27. 9. 2026, 9.00–18.00 Uhr

XI66231

Sa. u. So., 22. 5. u. 23. 5. 2027, 9.00–18.00 Uhr

Goldschmieden kennen und lieben lernen **NEU**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Geübte

Inhalt: In diesem Wochenendkurs lernen Sie die grundlegenden Techniken des Goldschmiedens kennen: Sägen, Feilen, Biegen, Hämmern und Lötten. Schritt für Schritt entstehen aus einfachen Materialien erste Übungsstücke und ein eigenes, kleines Schmuckstück nach individueller Idee (z. B. Ring, Ohrringe oder Anhänger). Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und verbindet handwerkliches Lernen mit kreativem Gestalten.

Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch. Silber oder Zirkonia oder Niello-Pulver – je nach Bedarf (wird direkt bei der Dozentin im Kurs erworben).

Sie benötigen: etwas zum Ideenaufzeichnen, am besten Heft oder Block und Bleistift (4B), optional kleine Steine oder Fundstücke, die eventuell mit eingebaut werden können. Getränke und Selbstverpflegung für die Pausen.

Goldschmieden kennen und lieben lernen

Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 160,- €

inkl. 12,- € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Renate Schwarz Kraft

XI66400

Sa. u. So., 19. 9. u. 20. 9. 2026, 11.00–16.00 Uhr

XI66401

Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026, 11.00–16.00 Uhr

XI66402

Sa. u. So., 13. 3. u. 14. 3. 2027, 11.00–16.00 Uhr

XI66403

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027, 11.00–16.00 Uhr



Grundlagenkurs Goldschmieden

Zielgruppe: alle Menschen ab 18 Jahren

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Mit Spaß und Leichtigkeit Einblick in den kreativen Handwerksberuf des Goldschmiedens erhalten. Nach anfänglichen Übungen an Messing, um das Anzeichnen, Bohren, Sägen, Feilen und Biegen zu erlernen, setzen die Teilnehmenden mit Unterstützung einen individuellen Schmuckentwurf in Silber um. (Das Edelmetall kann bei der Workshopleitung gekauft werden, in der Regel ist hier mit 15,- bis 30,- € zusätzlichen Kosten zu rechnen.) Egal ob Anfänger/-in oder mit Erfahrung, alle sind willkommen und lernen von- und miteinander.

Sie benötigen: Zeichenmaterialien, Getränke, Snacks, falls benötigt. Eventuell Sehhilfe, gute Nahsicht ist wichtig. Geduld mit sich selbst, angefangene Schmuckstücke, alte Stücke aus Edelmetall zum Umarbeiten oder Einschmelzen.

Grundlagenkurs Goldschmieden

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Katrin Marx

XI66404

Beginn: 10. 8. 2026, Mo., 9.00–12.00 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 260,- €
inkl. 14,- € Pauschale für Werkzeugabnutzung

XI66405

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.00–21.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 220,- €
inkl. 14,- € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Goldschmieden kompakt

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. Die Nahsicht sollte gut sein – evtl. Lupen- oder Lesebrille mitbringen. Der Kurs wird mit acht Teilnehmenden durchgeführt, sodass alle an einem eigenen Werkbrett arbeiten können.

Sie benötigen: Notizblock, Stifte, Kittel oder Schürze, Getränk und Essen für den Tag, Werkzeug – falls vorhanden. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

Goldschmieden kompakt

Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 200,- €
inkl. 14,- € Pauschale für Werkzeugabnutzung
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Frauke Witzke

XI66420

Sa., 17. 10. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 18. 10. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XI66421

Sa., 14. 11. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 15. 11. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XI66422

Sa., 12. 12. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 13. 12. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XI66423

Sa., 23. 1. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 24. 1. 2027, 10.00–16.30 Uhr

XI66424

Sa., 20. 2. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 21. 2. 2027, 10.00–16.30 Uhr

XI66425

Sa., 10. 4. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 11. 4. 2027, 10.00–16.30 Uhr

XI66426

Sa., 19. 6. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 20. 6. 2027, 10.00–16.30 Uhr

Schmuckgestaltung: alte Schätze in neuem Glanz! **NEU**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Schmuck ist mehr als ein Accessoire – er zeigt Persönlichkeit und Individualität. In diesem Kurs gestalten Sie aus vorhandenen oder neuen Schmuckstücken, Einzelteilen und Fundobjekten individuelle Unikate – durch kreative Umgestaltung und neue Kombinationen mit Ihren Lieblingsmaterialien. Sie erlernen grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit Schmuckzubehör wie Quetschperlen, Kettelstiften, Verschlüssen und einfachen Makramee-Knoten. Der Kurs verbindet Kreativität mit nachhaltigem Gestalten.

Sie benötigen: Papier, Bleistift für Skizzen, alte und neue Schmuckelemente, Fundstücke usw., Materialien je nach Vorliebe, Seitenschneider sowie Rund- und Flachzange für Schmuck, ggf. eine Brille, kleine Verpflegung für zwischendurch. Zusätzlich fallen Materialkosten nach Verbrauch an.

Schmuckgestaltung: alte Schätze in neuem Glanz!

Kurstage: 2, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 156,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Andrea Trautwein

XI66450

Mi., 4. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr
So., 8. 11. 2026, 10.00–16.00 Uhr

XI66451

Mi., 14. 4. 2027, 18.30–21.00 Uhr
So., 18. 4. 2027, 10.00–16.00 Uhr

XI66452

Mi., 2. 6. 2027, 18.30–21.00 Uhr
So., 6. 6. 2027, 10.00–16.00 Uhr

Keramikschmuck auf der Alten Ziegelei **NEU** **MainzPass**

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Warum nicht Schmuck aus Keramik? Besonders geeignet für Keramikschmuck sind Anhänger für Ketten und Ohringe. Wir werden formen, ausschneiden oder ausstechen, die Oberfläche bearbeiten. Es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel zur Oberflächengestaltung bereit.

Bitte beachten: der zweite Termin ist der Glasurtermin – ein Sonntag!

In diesem Kurs können wir nur modellieren und glasieren – die Ausarbeitung und Fertigstellung erfolgt in Eigenregie! Der Kurspreis beinhaltet je einen Schrüh- und Glasurbrand.

Sie benötigen: Messer, Schwamm, altes Geschirrtuch, 2–3 Plastiktüten, Arbeitskleidung, idealerweise Pinsel für das Glasieren, möglichst kurze Fingernägel und ca. 5,- bis 20,- € Materialkosten (Ton, Glasur)

XI66135

Keramikschmuck auf der Alten Ziegelei

Sa., 14. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr

So., 22. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 96,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei
Stefanie Heine

Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie

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. Am 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

XI67310

Herbstspaziergang mit der Kamera – experimentelle Naturfotografie

Fr., 23. 10. 2026, 18.00–20.00 Uhr

Sa., 24. 10. 2026, 14.00–18.00 Uhr

Fr., 30. 10. 2026, 18.00–20.00 Uhr

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

vhs-Haus u. Exkursion Bretzenheim,
Alte Ziegelei
Christiane Weismüller

Casting-Vorbereitung: Solo-Schauspiel **NEU**

Zielgruppe: Schauspielbegeisterte mit Vorkenntnissen

Inhalt: Sie suchen nach einem intensiven Vorbereitungstag für Schauspielcastings? Dann sind Sie bei diesem Workshop im Masterclass-Format genau richtig. In diesem Tagesworkshop lernen Sie in entspannter Atmosphäre wichtige Grundlagen für ein überzeugendes Vorspiel. Durch praktische Übungen und Vorspiel-Situationen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Nervosität und lernen, Monologe authentisch zu präsentieren.

Nach einem gemeinsamen Warm-up arbeitet die erfahrene Dozentin mit jedem Teilnehmenden mindestens 30 Minuten intensiv in der Einzelarbeit. Durch das Zuschauen der anderen Teilnehmenden erleben Sie gleichzeitig eine realistische Casting-Situation und können den ganzen Tag über aus der Arbeit der anderen lernen.

Gerne können Sie sich vorab überlegen, welchen Schwerpunkt Sie in der Einzelarbeit setzen möchten. Mögliche Themen sind Sprech- und Stimmtechnik, Interpretation, mentale Vorbereitung auf die Casting-Situation und vieles mehr.

WICHTIG: Bitte bereiten Sie einen (ggf. gekürzten) Monolog vor, der nicht länger als zwei Minuten dauert, und beschäftigen Sie sich mit der Figur, die Sie darstellen, und mit dem Theaterstück oder dem Film, aus dem sie stammt. Bitte bringen Sie außerdem den Text des Monologes ausgedruckt mit, damit sich die Dozentin Notizen machen kann.

Sie benötigen: Getränk, Snacks, Text des Monologs ausgedruckt, bequeme Kleidung

XI65204**Casting-Vorbereitung: Solo-Schauspiel**

So., 24. 1. 2027, 10.00–17.15 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 78,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Svenja Isabel Baumann

West Coast Swing Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen

Inhalt: West Coast Swing ist ein moderner Paartanz aus den USA, der zu Swing, Blues, Pop und aktuellen Charts getanzt wird. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschriffe sowie erste Basic-Figuren kennen. Sie üben Führen und Folgen, Timing und die charakteristischen fließenden Bewegungen dieses linearen Tanzstils. Schritt für Schritt entwickeln Sie Sicherheit auf der Tanzfläche und können einfache Figurenfolgen zur Musik tanzen.

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

West Coast Swing Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 48,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XI65322

Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 19.15–20.15 Uhr

XI65328

Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 19.15–20.15 Uhr

XI65354

Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 19.15–20.15 Uhr

West Coast Swing Aufbau-Tanzkurs für Paare

Figuren und Technik

Zielgruppe: Tänzer/-innen, die bereits leichte Vorerfahrungen haben

Vorkenntnisse: Sugar Push, Left and Right Side Pass

Inhalt: Sie beherrschen die Basic-Figuren wie Sugar Push, Left and Right Side Pass sowie die Whip bereits sicher oder sind damit vertraut? Dann vertiefen Sie in diesem Kurs Ihr West-Coast-Swing-Tanzen. Sie erweitern Ihr Figurenrepertoire, verbessern Timing, Führung und Folgen und arbeiten gezielt an Connection und Elastizität im Paar. Neue Figuren und Variationen – etwa Rock and Go – helfen Ihnen, Ihren Tanzfluss zu verfeinern und Musik noch kreativer zu interpretieren.

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

West Coast Swing Aufbau-Tanzkurs für Paare

Figuren und Technik

Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 48,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XI65323

Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 20.30–21.30 Uhr

XI65329

Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 20.30–21.30 Uhr

Salsa & Bachata mit Basic-Figuren

Wochenend-Workshop

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen

Inhalt: Erleben Sie die Lebensfreude lateinamerikanischer Tänze! In diesem Workshop erlernen Sie die Grundschriffe von Salsa und Bachata sowie erste einfache Figuren. Sie üben Rhythmusgefühl, Körperhaltung sowie Führen und Folgen im Paar und setzen die Bewegungen sicher zur Musik um. Ziel ist es, kleine Figurenfolgen tanzen zu können und ein Gefühl für Stil und Dynamik beider Tänze zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Salsa & Bachata mit Basic-Figuren

Wochenend-Workshop

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

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Thomas Frohn

XI65321

Sa. u. So., 29. 8. u. 30. 8. 2026, 14.45–16.15 Uhr

XI65324

Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026, 13.00–14.30 Uhr

XI65350

Sa. u. So., 20. 2. u. 21. 2. 2027, 13.00–14.30 Uhr

XI65353

Sa. u. So., 13. 3. u. 14. 3. 2027, 14.45–16.15 Uhr

Salsa & Bachata Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen
Inhalt: Erleben Sie die Lebensfreude lateinamerikanischer Tänze! In diesem Workshop erlernen Sie die Grundschrirte von Salsa und Bachata sowie erste einfache Figuren. Sie üben Rhythmusgefühl, Körperhaltung sowie Föhren und Folgen im Paar und setzen die Bewegungen sicher zur Musik um. Ziel ist es, kleine Figurenfolgen tanzen zu können und ein Gefühl für Stil und Dynamik beider Tänze zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt gilt pro Person.

Salsa & Bachata Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 48,- €
 Bretzenheim, Alte Ziegelei
 Thomas Frohn

XI65327

Beginn: 11. 11. 2026, Mi., 20.30–21.30 Uhr

XI65355

Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 20.30–21.30 Uhr

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

Discofox Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen
Inhalt: Egal ob auf Partys, Hochzeiten oder im Club – mit Discofox machen Sie immer eine gute Figur! In diesem Kurs erlernen Sie mit viel Spaß und in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundschrirte, rhythmische Bewegungen und attraktive Figuren. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt, während Sie gleichzeitig Taktgefühl, Koordination und Sicherheit auf der Tanzfläche gewinnen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

XI65326

Discofox Einstiegs-Tanzkurs für Paare mit Basic-Figuren

Beginn: 11. 11. 2026, Mi., 19.15–20.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 48,- €
 Bretzenheim, Alte Ziegelei
 Thomas Frohn

Discofox mit Basic-Figuren Wochenend-Workshop

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen
Inhalt: Egal ob auf Partys, Hochzeiten oder im Club – mit Discofox machen Sie immer eine gute Figur! In diesem Wochenend-Workshop erlernen Sie mit viel Spaß und in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundschrirte, rhythmische Bewegungen und attraktive Figuren. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt, während Sie gleichzeitig Taktgefühl, Koordination und Sicherheit auf der Tanzfläche gewinnen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt gilt pro Person.

XI65352

Discofox mit Basic-Figuren Wochenend-Workshop

Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €
 Sa. u. So., 13. 3. u. 14. 3. 2027, 13.00–14.30 Uhr
 Bretzenheim, Alte Ziegelei
 Thomas Frohn

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Lu Jong – sanftes Yoga für die Wirbelsäule

Im Zentrum von Lu Jong steht die Wirbelsäule, die mit jedem Teil des Körpers verbunden ist und als Energielieferant des Körpers beschrieben wird. Lu Jong kann Blockaden und Spannungen auf physischer, geistiger und energetischer Ebene auflösen. Lu Jong bringt die Elemente, und damit Körper und Geist, ins Gleichgewicht. Lu Jong ist einfach, teils sanft, teils fordernd – und geht immer nur so weit, wie Sie es zulassen.

Sie benötigen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Lu Jong – sanftes Yoga für die Wirbelsäule

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

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim

Jost Faust

XI81451

Beginn: 27. 8. 2026, Do., 19.30–21.00 Uhr

XI81452

Beginn: 12. 11. 2026, Do., 19.30–21.00 Uhr

XI81453

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.30–21.00 Uhr

XI81454

Beginn: 15. 4. 2027, Do., 19.30–21.00 Uhr

Outdoor-Bodystyling

Vorkenntnisse: gute allgemeine Grundfitness

Inhalt: Bodystyling ist 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. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Sie benötigen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Sportschuhe für das Außengelände sowie Hallensportschuhe

XI86205

Outdoor-Bodystyling

Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.30–19.45 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 49,- €

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim

Anna Lena Leifke

Bodystyling

Vorkenntnisse: gute allgemeine Grundfitness

Inhalt: Bodystyling ist 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

XI86420

Bodystyling

Beginn: 20. 10. 2026, Di., 18.30–19.45 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 94,- €

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim

Anna Lena Leifke

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

XI87005

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Sa. u. So., 16. 1. u. 17. 1. 2027, 10.30–15.30 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Hannah Neu

Kurse für ältere Menschen

Männerseniorenband

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

Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Männerseniorenband

Bretzenheim, Alte Ziegelei

XI17023

Beginn: 3. 8. 2026 Mo., 18.00–20.00 Uhr

XI17024

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 18.00–20.00 Uhr

Kurse für Kinder und Jugendliche

Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder

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. ca. 40,– € Materialkosten

Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder

Entgelt: 80,– €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Michel Bombardier

XI66290

Beginn: 6. 10. 2026, Di.–Do., 10.00–15.00 Uhr

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

XI66291

Beginn: 30. 3. 2027, Di.–Do., 10.00–15.00 Uhr

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

XI66292

Beginn: 26. 7. 2027, Mo.–Do., 10.00–14.00 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 21,3

Ferienkurs: Goldschmieden für Jugendliche **NEU**

Zielgruppe: Jugendliche von 13–17 Jahren

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Hast du Lust, in den Ferien mit Spaß und Leichtigkeit einen Einblick in den kreativen Handwerksberuf des Goldschmiedens zu erhalten? In diesem Kurs üben wir zuerst mit Messing, um das Anzeichnen, Bohren, Sägen, Feilen und Biegen zu erlernen. Danach setzt ihr mit Unterstützung der Kursleitung einen ganz persönlichen Schmuckentwurf in Silber um. (Das Silber kann bei der Workshopleitung gekauft werden, in der Regel ist hier mit 15,– bis 30,– € zusätzlichen Kosten zu rechnen.)

Du benötigst: Zeichenmaterialien, ein Getränk und Snack für die Pause

XI66490

Ferienkurs: Goldschmieden für Jugendliche

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 119,– €
inkl. 14,– € Pauschale für Werkzeugabnutzung

Stornoschluss: 21. 9. 2026

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Katrin Marx

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 25 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](http://www.vhs-mainz.de/kursleitung-werden)



vhs-mainz.de

46 Fremdsprachen

- 46 Italienisch A1/1
- 47 Italienisch B1/B2 auffrischen und vertiefen

48 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

- 48 Hatha-Yoga
- 49 Yoga am Abend
- 50 Rückenfit

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

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

In angenehmer Lernatmosphäre erwerben Sie sprachliche Grundlagen und bauen Ihren Wortschatz Schritt für Schritt verständlich und praxisnah auf. Übungen zu Aussprache und Betonung runden den Unterricht ab.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen
- sich zu begrüßen, nach dem Befinden zu fragen und sich zu verabschieden
- grundlegende Satzstrukturen und Fragewörter
- Kennenlernfloskeln, die bei der Kontaktaufnahme helfen
- Unterschiede in Aussprache und Betonung

Lehrwerk: *Dieci A1*, Hueber Verlag

XI56412

Italienisch A1/1

Beginn: 20. 10. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr

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

Ebersheim, Ortsverwaltung

Leonardo Rodio

Italienisch B1/B2 auffrischen und vertiefen

In diesem Auffrischkurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau B1/B2 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau B1/B2

Sie wiederholen und festigen:

- das erlernte Vokabular und Ihre Sprechfertigkeit
- die bekannten grammatikalischen Regeln

Italienisch B1/B2 auffrischen und vertiefen

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

Ebersheim, Ortsverwaltung

Leonardo Rodio

XI56627

Beginn: 20. 10. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr

Lehrwerk: *Con piacere nuovo B1 Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

XI56629

Beginn: 16. 2. 2027, Di., 17.30–19.00 Uhr

Lehrwerk: *Con piacere nuovo B1+/B2*, Klett Verlag

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

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

XI81426

Beginn: 1. 9. 2026, Di., 16.10–17.40 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 168,– €

XI81427

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 16.10–17.40 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81428

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 16.10–17.40 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 154,– €

XI81429

Beginn: 1. 9. 2026, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 168,– €

XI81430

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81431

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 17.50–19.20 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 154,– €

Yoga am Abend **NEU**

Zielgruppe: Erwachsene, die für sich etwas Gutes tun wollen
Inhalt: Gemeinsam wollen wir den Tag ausklingen lassen und die Herausforderungen des Tages hinter uns lassen.

Mit Yoga-Asanas und kleinen Flows haben Sie die Möglichkeit, körperliche und mentale Spannungen abzubauen mit Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen des Körpers.

Atemübungen und Tiefenentspannung bringen anschließend Ihr Nervensystem und die Gedanken zur Ruhe.

Und dann – gibt es nichts mehr zu tun

Sie benötigen: rutschfeste Matte, Socken, Handtuch oder leichte Decke, falls vorhanden 2 Blöcke und 1 Gurt

Yoga am Abend

Ebersheim, Grundschule „Im Feldgarten“
Christine Knußmann

XI81455

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 74,– €

XI81456

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 74,– €

XI81457

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €

Rückenfit

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 rückenschonende 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.

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

Rückenfit

Ebersheim, Grundschule „Im Feldgarten“
Jasmin Heuer

XI86114

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 63,- €

XI86115

Beginn: 22. 10. 2026, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 84,- €

XI86116

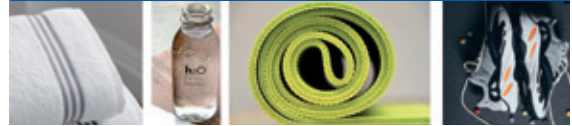
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 84,- €

XI86117

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 93,- €

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, Kunst, Kultur und Kreatives.

→ **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.

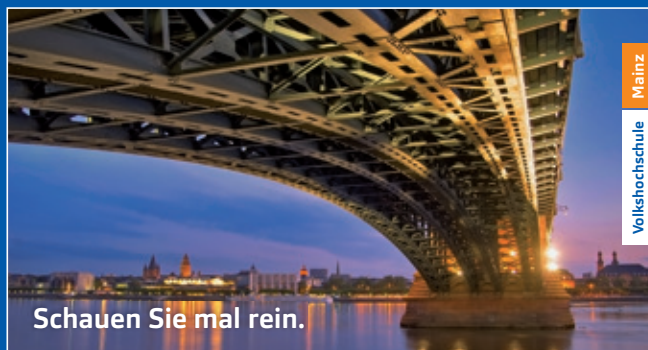
Ihre
Michaela Heeren

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

56 Planet Erde

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

57 Fremdsprachen

- 57 Not just talking (B2)
- 58 Buongiorno Italia A1
- 58 Italienisch Niveau A2/1
- 59 Italienisch Niveau A2/2
- 59 Spanisch A2/4
- 60 Spanisch A2/5

61 Kunst, Kultur und Kreatives

- 61 Patchwork-Werkstattwochenende I
- 62 Patchwork-Werkstattwochenende II
- 62 Patchwork-Werkstattwochenende III
- 63 Drehen auf der Töpferscheibe
- 64 Djembe trommeln wie im Senegal

65 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

- 65 Garten(t)räume

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)?

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?

XI24006

Welche Nutzungsmöglichkeiten bietet die Wasserstofftechnologie?

Di., 3. 11. 2026, 18.15–19.45 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Volker Hans

Praktische Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoff

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?

XI24007

Praktische Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoff

Di., 9. 3. 2027, 18.15–19.45 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Volker Hans

Fremdsprachen

Not just talking (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2

Inhalt: For students on an upper-intermediate level. The course is aimed at improving your general speaking skills. A course book will be used for vocabulary work, listening and speaking activities, and the revision and extension of grammar. In addition, we will read and discuss articles on interesting topics and/or short stories.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Not just talking (B2)

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €

Finthen, Bürgerhaus

Elke Stumme

XI54408

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 8.45–10.15 Uhr

XI54412

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 8.45–10.15 Uhr

XI54410

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 8.45–10.15 Uhr

XI54414

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 8.45–10.15 Uhr

Buongiorno Italia A1

Italienisch für die Reise 1

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende sprachliche Kenntnisse, um sich auf Reisen einfach und verständlich auszudrücken. Bereiten Sie sich gezielt auf typische Reise- und Kommunikationssituationen vor und gewinnen Sie erste sprachliche Sicherheit.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich vorzustellen und nach dem Befinden zu erkundigen
- einfache Fragen nach Ort und Zeit zu stellen und zu beantworten
- sich in einer fremden Umgebung sprachlich zu orientieren
- Aktuelles zur Landeskultur

Lehrwerk: *Italienisch für den Urlaub A1*, Klett Verlag

XI56300

Buongiorno Italia A1

Italienisch für die Reise 1

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 8.30–10.00 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Monica Brochetta Nestola

Italienisch Niveau A2/1

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachreise. Mit Übungen und Dialogen trainieren Sie Ihr Hörverständnis und Ihre Ausdrucksfähigkeit in einem unterhaltsamen und sympathischen Lernumfeld.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A1

Sie lernen:

- Ihren Standpunkt in kleinen Diskussionen zu verteidigen
- Enttäuschung und Zufriedenheit auszudrücken
- eine weitere Vergangenheitsform, um differenzierter von Erlebnissen zu berichten

Lehrwerk: *Dieci A2*, Hueber Verlag

XI56517

Italienisch Niveau A2/1

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.45–12.15 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Monica Brochetta Nestola

Italienisch Niveau A2/2

Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erweitern Sie Ihren Wortschatz um Begriffe aus den Bereichen Familie, Freizeit und Beruf. Übungen und Dialoge mit anderen Teilnehmenden sind die Basis für Ihren Lernerfolg.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/1

Sie lernen:

- den differenzierten Gebrauch bisher erlernter Vergangenheitsformen
- für den beruflichen Alltag wesentliche Formulierungen

Lehrwerk: *Dieci A2*, Hueber Verlag

XI56522

Italienisch Niveau A2/2

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 10.45–12.15 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Monica Brochetta Nestola

Spanisch A2/4

Mucho tiempo para estudiar

Im praxisnahen, abwechslungsreich gestalteten Unterricht runden Sie Ihre Kenntnisse des Sprachniveaus A2 ab. Mit dem Fokus auf der Kommunikation trainieren Sie, anspruchsvollere Gespräche in verschiedenen Situationen zu führen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/3

Sie lernen:

die Vergangenheitsformen in unterschiedlichem Kontext einzusetzen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

XI57548

Spanisch A2/4

Mucho tiempo para estudiar

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 16.30–18.00 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Mirtha Ruiz

Spanisch A2/5**Mucho tiempo para estudiar**

Im praxisnahen, abwechslungsreich gestalteten Unterricht runden Sie Ihre Kenntnisse des Sprachniveaus A2 ab. Mit dem Fokus auf der Kommunikation trainieren Sie, anspruchsvollere Gespräche in verschiedenen Situationen zu führen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/3

Sie lernen:

die Vergangenheitsformen in unterschiedlichem Kontext einzusetzen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

XI57550**Spanisch A2/5****Mucho tiempo para estudiar**

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 16.30–18.00 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Mirtha Ruiz

Kunst, Kultur und Kreatives**Patchwork-Werkstattwochenende I****Upcycling**

Zielgruppe: alle Interessierten für textiles Gestalten

Vorkenntnisse: Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

Inhalt: Die ursprünglichste Idee, Patchwork/Flickwerk zu machen, ist wohl die, Stoffreste oder noch gut erhaltene Textilien weiter zu nutzen. Ob das Hemden, Jeans, Krawatten, Wollstoffe oder Bettwäsche etc. sind, spannend wird, wie aus diesen Materialien und mit welchen Techniken Neues entstehen kann. Block-Design, „Quilt as you go“ oder „Art-Quilt“, vieles ist möglich, um aus Alt Neu zu machen. Oder Sie arbeiten in der „offenen Werkstatt“ an Ihrem eigenen Projekt und erhalten, wenn nötig, Hilfe dabei (siehe Patchwork-Werkstattwochenende III).

Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Schreibzeug
Vorbesprechung am Fr., 23. 10. 2026, 19.00–21.00 Uhr

XI66200**Patchwork-Werkstattwochenende I**

Fr., 23. 10. 2026, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 31. 10. 2026, 10.00–18.00 Uhr

So., 1. 11. 2026, 10.00–17.00 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Eva-Renata Wetter

Patchwork-Werkstattwochenende II

Interpretation zu einem Künstler

Zielgruppe: alle Interessierten für textiles Gestalten

Vorkenntnisse: Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

Inhalt: Ein ausgewähltes Bild eines Lieblingskünstlers ist die Inspiration für diesen Kurs.

Wir untersuchen die Gestaltungsprinzipien des Künstlers und die Farbstimmung des Bildes und überlegen, mit welcher textilen Technik diese in eine eigene Interpretation und mit persönlichem Touch übernommen werden kann.

Oder Sie arbeiten in der „offenen Werkstatt“ an Ihrem eigenen Projekt und erhalten, wenn nötig, Hilfe dabei (siehe Patchwork-Werkstattwochenende III).

Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Schreibutensilien, Zeichenblock DIN A3

Vorbesprechung am Fr., 19. 2. 2027, 19.00–21.00 Uhr

XI66201

Patchwork-Werkstattwochenende II

Fr., 19. 2. 2027, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 27. 2. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 28. 2. 2027, 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 bitte mitbringen:

Projekte, an denen weitergearbeitet werden soll,
Schreibzeug

Vorbesprechung am Fr., 16. 4. 2027, 19.00–21.00 Uhr

XI66202

Patchwork-Werkstattwochenende III

Fr., 16. 4. 2027, 19.00–21.00 Uhr

Sa., 24. 4. 2027, 10.00–18.00 Uhr

So., 25. 4. 2027, 10.00–17.00 Uhr

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

Finthen, Bürgerhaus

Eva-Renata Wetter

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

XI66150

Beginn: 22. 10. 2026, Do., 19.00–21.00 Uhr

XI66151

Beginn: 18. 2. 2027, Do., 19.00–21.00 Uhr

Brand der Werkstücke: Pro Kurs sind maximal zwei Brennvorgänge für die gesamte Gruppe im Entgelt inklusive, außer es ist in der Kursbeschreibung anders ausgewiesen. 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.

Djembe trommeln wie im Senegal MainzPass

Inhalt: Ein Workshop für alle, von jung bis alt, die die Rhythmik der Trommeln entdecken und erleben möchten. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte und Schlagtechnik werden einfache Rhythmen Schritt für Schritt erlernt. Trommeln macht den Kopf frei, baut Stress ab und bringt neue Energie. Mit den schwungvollen Rhythmen, dem dynamischen Erlebnis in der Gruppe und der temperamentvollen Art von Moulaye Seck lernen Sie gleichzeitig afrikanische Lebensfreude kennen.

Trommeln werden gegen eine Leihgebühr von 5,- € zur Verfügung gestellt, die Leihgebühr ist vor Ort zu entrichten. Eigene Djembes können mitgebracht werden, sofern sie eine Höhe von mind. 60 cm haben.

Eine ausführliche Wegbeschreibung erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn per E-Mail.

Sie benötigen: gesunde Hände, für die Pausen etwas zu trinken, ggf. eigene Djembes oder 5,- € Leihgebühr

Djembe trommeln wie im Senegal

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

Finthen, Layenhof
Moulaye Seck

XI64310

So., 6. 9. 2026, 15.00–18.00 Uhr

XI64311

So., 8. 11. 2026, 15.00–18.00 Uhr

XI64312

So., 21. 2. 2027, 15.00–18.00 Uhr

XI64313

So., 18. 4. 2027, 15.00–18.00 Uhr

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

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 Power-Point-Präsentation und mitgebrachten Plänen erläutert. Der Kurs kann allerdings keine individuelle Gartenberatung ersetzen und enthält keinen Praxisteil zur Gartenplanung.

XI87020

Garten(t)räume

Fr., 12. 3. 2027, 15.00–18.00 Uhr

Sa., 13. 3. 2027, 10.00–14.30 Uhr

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

inkl. 5,- Euro Materialkosten

Finthen, Bürgerhaus
Sven Beling

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

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 an der vhs Mainz 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 durch Gonsenheim

71 Historischer Spaziergang durch Gonsenheim –
Flugzeuge und Kasernen

72 Menschen, Medien, Miteinander im
Lennebergwald

72 Lennebergwald im Klimawandel – 75 Jahre
Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes

74 Grundbildung/Schulabschlüsse

74 Lerncafé im Stadtteiltreff Gonsenheim

75 Fremdsprachen

75 Reading and Discussion (B2)

76 Kunst, Kultur und Kreatives

76 Buchfreunde: Lesezirkel & Literaturgespräch

77 Zeichnen lernen leicht gemacht

78 Tierzeichnen im Wildpark

79 Schnitzen

80 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

80 Hatha-Yoga-Flow

81 Yin-Yoga

82 Kräuterwanderung im Gonsbachtal

83 Kurse für Kinder und Jugendliche

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

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

XI12192

Mainzer Hospiz: dabei sein im Ehrenamt

Mo., 28. 9. 2026, 18.00–19.30 Uhr

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

Planet Erde

Historischer Spaziergang durch Gonsenheim

NEU

Lernen Sie an diesem Abend den Stadtteil Gonsenheim kennen. Zu Beginn spazieren Sie durch den historischen Ortskern (St. Stephan, Rathaus, Bauerndorf, evangelische Kirche, Breite Straße) und erfahren Wissenswertes. Danach gibt es im Museum des Heimat- und Geschichtsvereins einen Vortrag. Darin geht es u. a. um Gonsenheim und die Römer, Gonsenheim und das Militär, Flugzeugbau in Gonsenheim, vom Vorort zum Stadtteil.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Mainz Gonsenheim e. V. statt.

XI22009

Historischer Spaziergang durch Gonsenheim

Di., 11. 5. 2027, 19.00–20.30 Uhr

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

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Kapellenstr./Richtung Finthen
Prof. Dr. Gunnar Schwarting

Historischer Spaziergang Gonsenheim – Flugzeuge und Kasernen

Dieser 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.

XI22010

Historischer Spaziergang Gonsenheim – Flugzeuge und Kasernen

Fr., 11. 6. 2027, 19.00–20.30 Uhr

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

Treffpunkt: Haltestelle Hugo-Eckener-Straße, Gonsenheim
Prof. Dr. Gunnar Schwarting

Menschen, Medien, Miteinander im Lennebergwald **NEU** **MainzPass**

Der Lennebergwald ist Ökosystem und Naturschutzgebiet und gleichzeitig auch das größte und naturnächste Erholungsgebiet für die Mainzer Bürgerinnen und Bürger. Aufgrund der Intensität und Vielfalt der Nutzungsansprüche ist das Miteinander der Waldbesucher leider nicht immer frei von Konflikten. Förster Stefan Dorschel lädt dazu ein, mit ihm und anderen Waldnutzern ins Gespräch zu kommen und sich bei einem Waldspaziergang im Gonsenheimer Teil des Lennebergwaldes darüber auszutauschen, wie der Waldbesuch für alle zu einem schönen, entspannenden Erlebnis wird. Als Input wird Förster Dorschel schildern, welche unterschiedlichen Anforderungen an den Lennebergwald im Laufe seiner Geschichte gestellt wurden, und aus seiner rund 37-jährigen Berufserfahrung berichten.

XI24003

Menschen, Medien, Miteinander im Lennebergwald

Di., 9. 3. 2027, 16.00–18.00 Uhr

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

Treffpunkt: Gonsenheim, Vierzehn-Nothelfer-Kapelle
Stefan Dorschel

Lennebergwald im Klimawandel **MainzPass**

75 Jahre Zweckverband zur Erhaltung des Lennebergwaldes – 30 Jahre Naturschutzgebiet

Revierförster Stefan Dorschel zeigt bei einem Waldrundgang im Gonsenheimer Teil des Lennebergwaldes die Folgen des Klimawandels im Lennebergwald 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 entscheidenden 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.

XI24004

Lennebergwald im Klimawandel

Di., 8. 9. 2026, 16.00–18.00 Uhr

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

Treffpunkt: Gonsenheim, Vierzehn-Nothelfer-Kapelle
Stefan Dorschel



Grundbildung/Schulabschlüsse

Lerncafé im Stadtteiltreff Gonsenheim

Das Lerncafé ist ein niedrigschwelliges und offenes Angebot unterhalb der Kursebene für deutschsprachige Erwachsene mit Schriftsprach- und Grundbildungsbedarf. Es ist kostenlos, unverbindlich und jede oder jeder kann ohne Anmeldung vorbeikommen.

XI44011

Lerncafé im Stadtteiltreff Gonsenheim

Beginn: laufender Einstieg und Teilnahme möglich, bitte beachten Sie die Aushänge vor Ort oder Informationen auf der Homepage der vhs

Kurstage: 1–2x wöchentlich

Entgelt: entgeltfrei

Gonsenheim, Stadtteiltreff

Fremdsprachen

Reading and Discussion (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2

Inhalt: For students on an upper-intermediate level who enjoy reading and discussing authentic texts from various sources, such as short stories, novels, magazine and newspaper articles. Ohne Lehrwerk

Reading and Discussion (B2)

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,- €
Gonsenheim, Ortsverwaltung
Meredith Braunbeck

XI54430

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.30–12.00 Uhr

XI54432

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 10.30–12.00 Uhr

Kunst, Kultur und Kreatives

Buchfreunde: Lesezirkel & Literaturgespräch

NEU MainzPass

Zielgruppe: Literaturinteressierte jeden Alters

Vorkenntnisse: keine erforderlich; Diskussionsfreude erwünscht

Inhalt: Dieser Lesezirkel bietet Raum für die gemeinsame Diskussion ausgewählter Romane. Im Mittelpunkt steht der offene Gedankenaustausch über Leseindrücke, Themen und persönliche Perspektiven. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die geplante Lektüre finden Sie auf unserer Homepage unter der jeweiligen Kursnummer.

Bitte die jeweiligen Werke vorab lesen und mitbringen.

Buchfreunde: Lesezirkel & Literaturgespräch

Kurstage: 8, **UStd.:** 18,7, **Entgelt:** 130,- €

Gonsenheim, Nimmerland Kinderbuchhandlung
Dr. Frank Hoffmann

XI62140

Beginn: 30. 10. 2026, Fr., 10.00–11.45 Uhr

XI62141

Beginn: 15. 1. 2027, Fr., 10.00–11.45 Uhr

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 abhanden gekommen 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: Bleistifte 4B, 2B, HB, 2H, Bleistiftspitzer, Bleistiftradierer, Knetradierer, Kopierpapier, Papiertücher (Kleenex), 1 schwarzer Filzstift WASSERFEST (z. B. Staedtler PERMANENT Lumocolor), 1 schwarzer Filzstift NICHT WASSERFEST (z. B. Staedtler NON PERMANENT Lumocolor), 1 Stück Plexiglas (DIN A4), Grafitstift 4B, Klebeband, 2 Bogen Pappe (DIN A4) (Achtung KEINE Wellpappe!), etwas größer als DIN A4, 1 Schuhkarton, 1 Lineal (30 cm)

Zeichnen lernen leicht gemacht

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

inkl. 10,- € Materialkosten

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium
Peter Beckhaus

XI63120

Beginn: 20. 10. 2026, Di., 19.00–20.30 Uhr

XI63121

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.00–20.30 Uhr

Tierzeichnen im Wildpark **MainzPass**

Naturstudien unter freiem Himmel

Zielgruppe: Erwachsene

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

Inhalt: Im Wildpark Gonsenheim entstehen Tierstudien direkt vor dem lebendigen Motiv. Füchse, Hirsche oder Vögel bieten ideale Gelegenheiten, Proportionen, Bewegung und typische Haltungen präzise zu erfassen. Sie schulen Ihre Wahrnehmung für Details in Körperbau und Ausdruck und entwickeln sichere, lebendige Skizzen. Das Arbeiten im Freien intensiviert den kreativen Prozess. Bei schlechtem Wetter wird mit geeigneten Vorlagen im Innenraum gearbeitet.

Sie benötigen: Zeichenblock (mind. DIN A3), bevorzugte Zeichenmaterialien, leichte Sitzgelegenheit (z. B. Klappstuhl oder Kissen), dem Wetter angepasste Kleidung sowie Getränke/Verpflegung

Der Eintritt in den Wildpark ist frei. Bei sehr schlechtem Wetter wird kurzfristig ein alternativer Innenraum bekannt gegeben.

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.

Tierzeichnen im Wildpark

Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 68,- €

Treffpunkt: Gonsenheim, Wildpark am Futterautomat (Richtung Kirchstraße)
Ferdinando Terelle

XI63222

Sa., 29. 8. 2026, 11.00–15.00 Uhr

XI63223

Sa., 12. 6. 2027, 11.00–15.00 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.

Es fallen Kosten für Holz zum Schnitzen an, das Sie direkt beim Kursleiter zum Selbstkostenpreis erwerben können.

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

Schnitzen

Entgelt: 124,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium
Robert Martiné

XI66210

Beginn: 3. 11. 2026, Di., 18.30–21.00 Uhr

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

XI66211

Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 18.30–21.00 Uhr

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

XI66212

Beginn: 16. 2. 2027, Di., 18.00–21.00 Uhr

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

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Hatha-Flow-Yoga

Zielgruppe: Interessierte mit Yoga-Vorkenntnissen, 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 atem-synchron 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

XI81442

Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €

XI81443

Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 93,– €

XI81444

Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 93,– €

XI81445

Beginn: 7. 4. 2027, 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

XI81446

Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81447

Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81448

Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81449

Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98,– €

Kräuterwanderung im Gonsbachtal MainzPass

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.

Dieser Kurs ist für MainzPass-Inhaber/-innen um 10 Prozent ermäßigt. Die Ermäßigung kann nur bei Anmeldung vor Ort in der vhs Mainz gegen Vorlage des MainzPasses in Anspruch genommen werden.

Sie benötigen: feste Schuhe, Getränk

XI87010**Kräuterwanderung im Gonsbachtal**

Sa., 19. 9. 2026, 10.00–13.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €

Gonsenheim, Parkplatz hinter der Kanonikus-Kir-Realschule

Vanessa Schloß

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

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Vorkenntnisse: gute zeichnerische Grundlagen

Inhalt: Zeichnen, was wir lieben: Die Tiere im Wildpark Gonsenheim sind immer ein dankbares Motiv, um es auf Papier zu bannen. Ob Wollschwein, Hirsch oder Fasan ... diese Wesen versprechen einen schönen Charakter! Und die Teilnehmer/-innen haben einen schönen Tag im Gonsenheimer Wildpark! 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 Lieblingszeichenmaterialien, transportable Sitzgelegenheit, 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.

XI63292**Tierzeichnen im Wildpark für Kinder und Jugendliche von 12–16 Jahren**

Beginn: 26. 7. 2027, Mo.–Fr., 11.00–15.00 Uhr

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

inkl. 10,– € Materialkosten

Gonsenheim, Wildpark

Ferdinando Terelle

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



vhs-mainz.de

88 Mensch und Gesellschaft

- 88 Das alte Mainz – eine historische Bilderreise
- 88 Das Lustschloss Favorite – eine Entdeckungsreise durch das barocke Mainz

89 Fremdsprachen

- 89 Italienisch A1/1
- 89 Italienisch A1/2
- 90 Italienisch A1/3

91 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

- 91 Hatha-Yoga
- 92 Yoga am Morgen

93 Kurse für ältere Menschen

- 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

Das alte Mainz – eine historische Bilderreise

NEU

Mainz vor 200 Jahren. Es beginnt ein neuer Abschnitt unserer Stadtgeschichte. Österreicher, Preußen und Hessen verändern die Stadt und es entsteht ein Mainz mit Eisenbahnen und Dampfschiffen, einem repräsentativen Rheinufer und einer großen Stadterweiterung mit exklusiven Hotels und neuen Festungswerken.

Sehen Sie bei einem Multimediavortrag des Mainzer Buchautors Dr. Rudolf Bülllesbach die Bilder der alten am Ende des Zweiten Weltkriegs zerstörten Stadt während der Zeit zwischen dem Ende des Wiener Kongresses 1815 und dem Beginn des Ersten Weltkrieges 1914.

XI13111

Das alte Mainz – eine historische Bilderreise

Fr., 19. 2. 2027, 18.15–19.45 Uhr

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

Hechtsheim, Bürgerhaus

Dr. Rudolf Bülllesbach

Das Lustschloss Favorite – eine Entdeckungsreise durch das barocke Mainz **NEU**

Der Barock ist im Mainzer Stadtbild präsent, das zeigen sandsteinrot leuchtende Adelspaläste oder barocke Kirchen wie St. Ignaz, die Augustinerkirche oder St. Peter. Am Rhein sind Zeughaus, Deutschhaus und das Kurfürstliche Schloss prächtige Visitenkarten der Stadt. Trotz dieser alltäglichen Präsenz ist vieles vom Mainzer Barock vergessen und verschwunden, vor allem als die Stadt zweimal, 1793 und 1945, in Schutt und Asche sank. Der Mainzer Buchautor Dr. Rudolf Bülllesbach nimmt Sie in seinem multimedialen Vortrag mit auf eine Entdeckungstour durch das barocke Mainz. Staunen Sie über die vergangene Pracht des kurfürstlichen Lustschlosses Favorite im Mainzer Stadtpark.

XI13112

Das Lustschloss Favorite

Fr., 19. 3. 2027, 18.15–19.45 Uhr

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

Hechtsheim, Bürgerhaus

Dr. Rudolf Bülllesbach

Fremdsprachen

Italienisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre erwerben Sie sprachliche Grundlagen und bauen Ihren Wortschatz Schritt für Schritt verständlich und praxisnah auf. Übungen zu Aussprache und Betonung runden den Unterricht ab.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen
- sich zu begrüßen, nach dem Befinden zu fragen und sich zu verabschieden
- grundlegende Satzstrukturen und Fragewörter
- Kennenlernfloskeln, die bei der Kontaktaufnahme helfen
- Unterschiede in Aussprache und Betonung

Lehrwerk: *Dieci A1*, Hueber Verlag

XI56416

Italienisch A1/1

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr

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

Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius Theresia Saame

Italienisch A1/2

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Sie, einfache Gespräche im Alltag zu führen. Durch Dialoge und Hörübungen trainieren Sie, in verschiedenen wiederkehrenden Situationen sicherer zu kommunizieren.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/1

Sie lernen:

- über tägliche Routinen und Freizeitaktivitäten zu sprechen
- in der einfachen Vergangenheitsform von Erlebnissen zu berichten
- sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *Dieci A1*, Hueber Verlag

XI56440

Italienisch A1/2

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr

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

Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius Theresia Saame

Italienisch A1/3

Lernen Sie, verschiedene Themen des Alltags mit größerer Sicherheit zu besprechen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Dialoge bauen Sie Ihren Wortschatz weiter praxisnah auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/2

Sie lernen:

- beim Shopping, im Restaurant und auf dem Markt zu kommunizieren
- Wissenswertes zu Gerichten, Bräuchen, Festen und kulturellen Eigenheiten
- kurze Texte zu verfassen und Formulare auszufüllen

Lehrwerk: *Dieci A1*, Hueber Verlag

XI56474

Italienisch A1/3

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr

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

Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius
Theresa Saame

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

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

Hechtsheim, Bürgerhaus

XI81422

Beginn: 1. 9. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,- €

Marianne Harries

XI81423

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 9.00–10.30 Uhr

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 126,- €

Ulrich Lehmann **ZPP-zertifiziert**

XI81424

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 9.00–10.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 153,- €

Ulrich Lehmann **ZPP-zertifiziert**

XI81425**Beginn:** 8. 4. 2027, Do., 9.00–10.30 Uhr**Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 126,– €Ulrich Lehmann **ZPP-zertifiziert****Yoga am Morgen** **NEU**

Die Yoga-Stunden beginnen und enden mit einer kurzen Entspannung und Atemübungen. In den erlernten Flow-Sequenzen werden Asanas verbunden, sodass fließende Sequenzen in Verbindung mit dem Atem entstehen, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Einzelne Asanas werden länger gehalten, um in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu kommen. Durch die meditative Annäherung an individuelle Leistungsgrenzen kann man eine tiefe innere Stille erleben.

Empfehlenswert ist es, ca. 2 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu sich zu nehmen.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Sitzkissen, Yoga-Klötze, Trinkwasser

XI81450**Yoga am Morgen****Beginn:** 1. 9. 2026, Di., 9.00–10.30 Uhr**Kurstage:** 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Hechtsheim, Bürgerhaus

Marianne Harries

Kurse für ältere Menschen**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. 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.

Sie benötigen: bequeme Kleidung

XI81480**Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren****Beginn:** 31. 8. 2026, Mo., 10.00–11.00 Uhr**Kurstage:** 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 93,– €

Hechtsheim, Bürgerhaus

Marianne Harries

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

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.

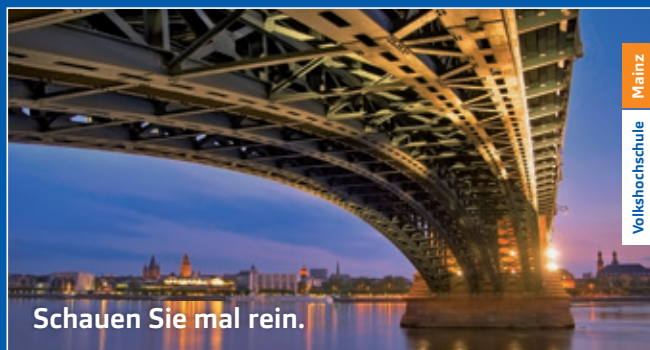
Ihre
Seval Humali-Czerner

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.



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, Kultur und Kreatives

99 Blockflöten-Ensemble

100 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

100 Vegan Basics – der Einstieg in die pflanzliche Küche

100 Brotworkshop – einfach und vollwertig

101 Vegetarischer/veganer Kochkurs für junge Erwachsene

102 Nachhaltig kochen – vegan und regional

102 Veganes Weihnachtsmenü

103 Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

103 Den Wald einmal anders erleben

104 Hatha-Yoga

105 Pilates

106 Boxen für Anfänger/-innen

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, **Entgelt:** 7,- €

Treffpunkt: ZDF Casino-Gebäude (Empfangshalle)
ZDF

XI23003

Fr., 6. 11. 2026, 15.00–16.30 Uhr

XI23004

Sa., 5. 6. 2027, 13.00–14.30 Uhr

Kunst, Kultur und Kreatives

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). 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,- €

XI64305

Blockflöten-Ensemble

Beginn: 15. 9. 2026, Di., 17.00–18.30 Uhr

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

Lerchenberg, Realschule plus
Dorothee Schwerdtner

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Vegan Basics – der Einstieg in die pflanzliche Küche

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.

XI83310

Vegan Basics – der Einstieg in die pflanzliche Küche

Sa., 20. 2. 2027, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

Brotworkshop – einfach und vollwertig

Getreide ist eines unserer Grundnahrungsmittel, was Sie an der Vielfalt der lokalen Brotsorten erkennen können. Sauerteig, Hefeteig, hefefreie Varianten – in diesem Kurs lernen Sie, Brote, Brötchen, Fladen und Chips mit frisch gemahlenem Vollkornmehl zu backen. Wir verzichten auf Weizen.

Dazu stellen Sie vegetarische und vegane Aufstriche her. Zusätzlich erfahren Sie viel über die verschiedenen Getreidesorten.

Bitte mitbringen: Schürze, Haarband, mehrere kleine Dosen für Kostproben – Allergien und Sonderkostformen bitte angeben

XI83201

Brotworkshop – einfach und vollwertig

Fr., 26. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr

Sa., 27. 2. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 11,3, **Entgelt:** 122,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Anja Töws

Vegetarischer/vegane Kochkurs für junge Erwachsene

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.

Vegetarischer/vegane Kochkurs für junge Erwachsene

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

XI83305

Sa., 7. 11. 2026, 10.00–13.30 Uhr

XI83306

Sa., 17. 4. 2027, 10.00–13.30 Uhr

Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:

Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Speisereste und, je nach Kochkurs, eigene Getränke. Bitte beachten Sie hierfür auch die individuellen Hinweise auf Ihrem Hörerausweis und bei der Kursbeschreibung im Internet.

Nachhaltig kochen – vegan und regional

In diesem Kochkurs möchten wir Ihnen zeigen, dass vegane Küche auch ohne exotische Zutaten auskommt und trotzdem vielfältig und reizvoll sein kann. Das verringert Transportwege, dient damit der Umwelt und schont außerdem Ihren Geldbeutel. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg widmen wir uns ganz praktisch dem regional-veganen Kochen. Die zubereiteten Gerichte werden wir gemeinsam verkosten, Sie können Erfahrungen austauschen und Anregungen für den Alltag mitnehmen.

XI83311

Nachhaltig kochen – vegan und regional

Sa., 12. 6. 2027, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 72,– €

inkl. 16,– € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

Veganes Weihnachtsmenü

Weihnachten ist die Zeit des gemütlichen Beisammenseins und des guten Essens. Doch was ist „gutes Essen“? Daran scheiden sich die Geister. Manch einer möchte gerne auf Fleisch und tierische Zutaten verzichten. Deshalb wollen wir zusammen ausprobieren, wie das Weihnachtsmenü auch ohne Gänsebraten ein genussvolles Highlight werden kann. Rezepte mit Suchtfaktor für alle garantiert! Lernen Sie die Zubereitung eines veganen Weihnachtsmenüs. Auf dem Kochplan stehen: Nussbraten, eine „sahnige“ Maronen-Cremesuppe mit geröstetem Salbei, eine Räucherlachs-Alternative, fluffige Kokos-Schneebälle und mehr.

XI83308

Veganes Weihnachtsmenü

Sa., 12. 12. 2026, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 72,– €

inkl. 16,– € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

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.

XI83309

Veganer Januar – der Kochkurs zur Unterstützung

Sa., 9. 1. 2027, 10.00–13.30 Uhr

Kurstage: 1, UStd.: 4,7, Entgelt: 72,– €

inkl. 16,– € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Silke Hothum

Den Wald einmal anders erleben

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 Atem-Übungen 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

XI81122**Den Wald einmal anders erleben**

Sa., 24. 4. 2027, 13.30–17.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 37,- €**Treffpunkt:** Lerchenberg, 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****XI81419****Beginn:** 2. 9. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr**Kurstage:** 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,- €**XI81420****Beginn:** 13. 1. 2027, Mi., 20.00–21.15 Uhr**Kurstage:** 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 126,- €**XI81421****Beginn:** 7. 4. 2027, Mi., 20.00–21.15 Uhr**Kurstage:** 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 126,- €**Pilates**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Sie erlernen Übungen, die effektiv sind und rasch Erfolge zeigen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Der Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen**Pilates**

Lerchenberg, Realschule plus

Ulrich Lehmann

XI86300**Beginn:** 1. 9. 2026, Di., 20.00–21.00 Uhr**Kurstage:** 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 79,- €**XI86301****Beginn:** 12. 1. 2027, Di., 20.00–21.00 Uhr**Kurstage:** 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 89,- €**XI86302****Beginn:** 6. 4. 2027, Di., 20.00–21.00 Uhr**Kurstage:** 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 99,- €

Boxen für Anfänger/-innen

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

Sie benötigen: Getränk, Boxhandschuhe (soweit vorhanden), Bandagen (können beim Dozenten für 7,- € erworben werden)

XI86450

Boxen für Anfänger/-innen

Beginn: 27. 8. 2026, Do., 18.30–20.00 Uhr

Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 114,- €

Lerchenberg, Pfarrheim St. Franziskus

Karl-Heinz Schimpf

Warum kostet ein Kurs, was er kostet?

Die Volkshochschule ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und hat keine Gewinnerzielungsabsicht. Die tatsächlichen Kosten eines Kurses und der Einrichtung müssen durch die Entgelte und Zuschüsse gedeckt werden. Daher kann es auch zu – manchmal deutlichen – Preiserhöhungen gegenüber dem Vorjahr kommen, wenn z. B. die Anzahl der Teilnehmenden zurückgeht oder Raumkosten steigen (siehe auch Seite 14 im Hauptprogramm). Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.





vhs Mainz

vor Ort

110 Planet Erde

- 110 Der Mainzer Sand – europaweit einzigartige Natur vor den Toren der Stadt
- 110 Störche und Wiesen
- 111 Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“
- 111 Zentralklärwerk Mainz

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 international 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 Rollstuhlfahrer geeignet. Sie dauert ca. 2 Stunden. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,5 km. Bitte denken Sie an Sonnen- und Wetterschutz.

XI22012

Der Mainzer Sand

Sa., 22. 5. 2027, 14.30–17.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 16,– €

Treffpunkt: Am Sportpark, Obere Kreuzstr. 30, rechts v. Restaurant

Jürgen Weidmann, Arbeitskreis Umwelt Mombach e. V.

Störche und Wiesen **MainzPass**

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

Hinweis: Die Führung dauert 2 bis 2,5 Stunden. Die Wegstrecke beträgt ca. 4 km. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, Sonnen- und Wetterschutz. Die Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß“ sein. Die Führung ist nicht barrierefrei und insofern nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

XI22013

Störche und Wiesen

Sa., 5. 6. 2027, 14.30–17.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 16,– €

Treffpunkt: Umspannwerk Budenheim

Jürgen Weidmann, Arbeitskreis Umwelt Mombach e. V.

Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“ **NEU**

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

XI23000

Mainzer Spezialität „Jambon de Mayence“

Mi., 3. 3. 2027, 17.00–18.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 33,– €

Treffpunkt: Metzgerei Walz, Suderstraße 5
Peter Walz

Zentralklärwerk Mainz

Bei einer Führung durch das städtische Klärwerk erhalten Sie einen anschaulichen Einblick in die moderne Abwasserreinigung. Sie erfahren, wie mithilfe innovativer Technik aus Abwasser wieder sauberes Wasser wird und wie so ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz geleistet wird. Das Klärwerk ist das erste und bislang einzige in Rheinland-Pfalz mit einer vierten Reinigungsstufe. Dadurch können selbst kleinste Spurenstoffe entfernt und besonders sauberes Wasser in die Oberflächengewässer zurückgeführt werden.

XI23002

Zentralklärwerk Mainz

Di., 20. 10. 2026, 9.30–11.30 Uhr

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

Treffpunkt: Industriestraße 70
Klaus Stephan, Stadtwerke Mainz

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



vhs-mainz.de

116 Planet Erde

116 Escape Games

117 Fremdsprachen

117 Spanisch A1/3

117 Spanisch A2/1

118 Kunst, Kultur und Kreatives

118 Tanzkurs Salsa Cubana, Bachata, Merengue

119 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

119 Fit-Mix

120 Werkstatt für Ältere vor Ort

120 Kreativwerkstatt

121 Wir wollen doch nur spielen

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

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.

Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren

XI24000

Escape Game – mit einem T-Shirt auf Weltreise

Fr., 6. 11. 2026, 15.00–17.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 16,- €

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

Escape Game – mit Elektroschrott auf Weltreise

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.

Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren

XI24001

Escape Game – mit Elektroschrott auf Weltreise

Fr., 16. 4. 2027, 15.00–17.30 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 16,- €

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

Fremdsprachen

Spanisch A1/3

Lernen Sie, verschiedene Themen des Alltags mit größerer Sicherheit zu besprechen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Dialoge bauen Sie Ihren Wortschatz weiter praxisnah auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/2

Sie lernen:

- beim Shopping, im Restaurant und auf dem Markt zu kommunizieren
- Wissenswertes zu Gerichten, Bräuchen, Festen und kulturellen Eigenheiten
- kurze Texte zu verfassen und Formulare auszufüllen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag

XI57466

Spanisch A1/3

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 17.00–18.30 Uhr

Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,- €

Weisenau, Ortsverwaltung
Jaqueline Muñeton

Spanisch A2/1

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachreise. Mit Übungen und Dialogen trainieren Sie Ihr Hörverständnis und Ihre Ausdrucksfähigkeit in einem unterhaltsamen und sympathischen Lernumfeld.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A1

Sie lernen:

- Ihren Standpunkt in kleinen Diskussionen zu verteidigen
- Enttäuschung und Zufriedenheit auszudrücken
- eine weitere Vergangenheitsform, um differenzierter von Erlebnissen zu berichten

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

XI57502

Spanisch A2/1

Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 16.30–18.00 Uhr

Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,- €

Weisenau, Ortsverwaltung
Jaqueline Muñeton

Kunst, Kultur und Kreatives

Tanzkurs Salsa Cubana, Bachata, Merengue

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Salsa-Grundschrift und erste Figuren

Inhalt: In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden weitere Salsa-Cubana- und Bachatafiguren. Wichtig ist, dass der Grundschrift gefestigt ist und bereits erste Salsafiguren vorhanden sind.

Paaranmeldung erforderlich, Einzelpersonen auf Anfrage

Sie benötigen: Wechselschuhe, Spaß am Tanzen und ein Getränk

XI65344

Tanzkurs Salsa Cubana, Bachata, Merengue

Beginn: 13. 8. 2026, Do., 20.00–21.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 120,– €

Weisenau, Schillerschule

Stefan Wendt

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

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

XI86407

Beginn: 8. 9. 2026, Di., 20.15–21.30 Uhr

Kurstage: 11, **UStd.:** 18,3, **Entgelt:** 129,– €

XI86408

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 20.15–21.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 119,– €

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.



Werkstatt für Ältere vor Ort

Hier finden Sie die Angebote der Werkstatt für Ältere vor Ort in Weisenau. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

Kreativwerkstatt

Hier können Sie unter Anleitung gemeinsam kreativ werden. Wir besprechen, was Sie gerne machen möchten. Dann legen wir gemeinsam in der Gruppe fest, wann wir was machen. Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Kreativwerkstatt

Weisenau, AWO-Tagesstätte

XI17030

Beginn: 14. 8. 2026, Fr., 10.00–11.30 Uhr

XI17031

Beginn: 5. 2. 2027, Fr., 10.00–11.30 Uhr

Wir wollen doch nur spielen

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

Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken.

Sie können Spiele, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, vorstellen.

Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen wird spielend Einblick genommen.

Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie auch eigene Spiele mitbringen.

Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen.

Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Wir wollen doch nur spielen

Weisenau, AWO-Tagesstätte

XI17032

Beginn: 13. 8. 2026, Do., 10.00–11.30 Uhr

XI17033

Beginn: 4. 2. 2027, Do., 10.00–11.30 Uhr

Zusätzliche Angebote in weiteren Stadtteilen

vhs Mainz

vor Ort

Laubenheim Werkstatt für Ältere vor Ort

Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

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

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

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

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen

Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

Laubenheim, AWO-Seniorentreff

Achtung: 9 Treppenstufen!

XI17040

Beginn: 10. 8. 2026, Mo., 9.45–12.00 Uhr

XI17041

Beginn: 1. 2. 2027 Mo., 9.45–12.00Uhr

Sumi e ... malen mit Tusche

Bilder entstehen aus schwärzester Tusche auf Reispapier ...

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

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

Kommt und macht mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen, Getränk

Sumi e ... malen mit Tusche

Laubenheim, AWO-Seniorentreff

Achtung: 9 Treppenstufen!

XI17042

Beginn: 10. 8. 2026, Mo., 9.45–12.00 Uhr

XI17043

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 9.45–12.00 Uhr

Ihr Wissen verbindet den Stadtteil!

Volkshochschule

vor Ort

Menschen mit kreativen Ideen, wertvollen Fähigkeiten und spannenden Erfahrungen machen unser Kursangebot lebendig und vielfältig.

Ob Sprachen, Handwerk, Kunst, Bewegung, Geschichte, Digitalisierung oder ganz neue Themen – die Begeisterung für eine Sache kann andere inspirieren und bereichern.

Haben Sie also ein Talent, ein Faible oder einfach Lust, Ihrem Stadtteil ein bisher fehlendes Angebot zu machen? Dann sucht die vhs Mainz genau Sie! Keine Sorge, dafür brauchen Sie keine jahrelange Lehrerfahrung. Viel wichtiger sind die Freude am Austausch, Aufgeschlossenheit und die Lust, Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrundes zusammenzubringen.

Für Ihren eigenen Kurs stellen wir Ihnen einen Raum direkt vor Ort zur Verfügung, unterstützen Sie auf dem Weg zur Kursleitung und bieten ein offenes Bildungsumfeld. Gestalten Sie mit uns einen Ort, an dem Lernen Spaß macht!

Wir freuen uns auf Ihre Kursideen – gern mit einer Bewerbung.

Kontaktieren Sie uns:

vhs@vhs-mainz.de

Telefon: 06131 2625-0

„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)

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.

70 Kurse
im Programm

Planet Erde

Unsere Themenvielfalt

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

Kurs-Highlights

Das Karmeliterkloster und die Karmeliterkirche in Mainz

Die Führung bietet einen Einblick in die Welt des Karmeliterordens. Neben der Besichtigung der Kirche und ausgewählter Klosterbereiche stehen persönliche Gespräche mit den Brüdern im Mittelpunkt. Dabei erfahren die Teilnehmenden aus erster Hand mehr über das klösterliche Leben, Spiritualität und Gemeinschaft.

Historischer Spaziergang durch Gonsenheim

Lernen Sie an diesem Abend den Stadtteil Gonsenheim kennen. Zu Beginn spazieren Sie durch den historischen Ortskern (St. Stephan, Rathaus, Bauerndorf, evangelische Kirche, Breite Straße) und erfahren Wissenswertes. Danach gibt es im Museum des Heimat- und Geschichtsvereins einen Vortrag zu den Themen Gonsenheim und die Römer, Gonsenheim und das Militär, Flugzeugbau in Gonsenheim, vom Vorort zum Stadtteil.

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

Smart Home, künstliche Intelligenz und PC-Einstieg

Unsere Angebote richten sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen ebenso wie an Fortgeschrittene.

Digitale Resilienz und Führung

Unsere Kurse unterstützen Sie dabei, den Wandel in der Arbeitswelt souverän zu gestalten und in einer zunehmend digitalisierten Welt handlungsfähig zu bleiben.

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 2026.

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!



300 Kurse
im Programm
in Präsenz und
Online

Deutsch

Unsere Kursvielfalt

- Integrationskurse und Berufssprachkurse
- Tages-Intensivkurse von A1 bis C1
- Abendkurse und Onlinekurse von A1 bis C2
- Prüfungsvorbereitung und telc-Prüfungen
- Spezialkurse, z. B. Kommunikation, Literatur oder Aussprache-Training
- Deutschkurse für Unternehmen und Mitarbeitende

Kurs-Highlights

Prüfungsvorbereitung

Bereiten Sie sich gezielt auf telc-Deutschprüfungen vor. Unsere Wochenendkurse trainieren die wichtigsten Prüfungsformate und geben Sicherheit für die Prüfungssituation – inklusive individuellem Feedback.

Maßgeschneiderte Deutschkurse für Unternehmen

Ob Fachsprache, Kommunikation im Arbeitsalltag, spezielles Schreibtraining oder Präsentationen: Wir entwickeln passgenaue Deutschkurse für Unternehmen, Teams und geschlossene Gruppen entweder online, in der vhs oder direkt vor Ort.

550 Kurse
im Programm
28 Sprachen
von A bis U

Fremdsprachen

Unsere Themenvielfalt

- Einstiegskurse ohne Vorkenntnisse
- Kurse für langsames oder schnelleres Lerntempo
- 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

Not just talking (B2)

Sie haben bereits gute Englischkenntnisse auf B2-Niveau und möchten Ihre Sprechfertigkeiten gezielt verbessern. Mithilfe eines Lehrbuchs erweitern Sie zudem Wortschatz, verbessern Ihr Hörverständnis und wiederholen und vertiefen grammatische Strukturen.

Französisch A1 komplett

In sympathischer Lernumgebung erwerben Sie sprachliche Grundlagen und erarbeiten ein Sprachniveau vollständig. Das Lerntempo ist höher als in den Standardkursen.

Spanisch B1: ¡Vamos de viaje!

Bereiten Sie sich in diesem Sprachkurs auf Ihre nächste Reise nach Lateinamerika oder Spanien vor!

Gebärdensprachkurse

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

420 Kurse
im Programm

Kunst, Kultur und Kreatives

Unsere Themenvielfalt

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

Kurs-Highlights

Manga- und Comiczeichnen

Entwickeln Sie eigene Figuren, üben Sie Mimik, Bewegung und Proportion – von der Skizze bis zur farbigen Szene.

Krimis und Thriller schreiben

Plotten Sie spannende Geschichten, gestalten Sie starke Figuren und entdecken Sie, wie Nervenkitzel auf dem Papier entsteht.

Kunstgeschichte kompakt: Mittelalter & Renaissance

Entdecken Sie zentrale Werke, Künstler und Bildwelten – von mittelalterlicher Buchkunst bis zur Renaissance.

Die eigene Stimme entdecken

Für alle, die gern singen möchten: mit einfachen Liedern, Stimmübungen und Freude am gemeinsamen Klang.



500 Kurse
im Programm

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Unsere Themenvielfalt

- Essen und Trinken – Ernährungsbildung
- Entspannung/Körpererfahrung
- Stressbewältigung/Coaching
- Präventionskurse, krankenkassenzertifiziert
- Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qigong
- Feldenkrais®
- Gedächtnistraining
- Massagetechnik
- Rückenfit, Nordic Walking
- Kampfsport/Selbstverteidigung
- ZUMBA®, Cross-Training
- Kaha®, Tae-Bo, Step Aerobic
- Kosmetik, Garten, Kräuter, Tier

Kurs-Highlights

Fittes Immunsystem –Theorie und Praxis

In diesem Kurs lernen Sie Lebensmittel kennen, die unser Immunsystem stärken und sogar entzündlich wirken können. Es werden entsprechende vegetarische und vegane Gerichte zubereitet.

Garten(t)räume

Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien der naturnahen Gartengestaltung im Klimawandel. Weitere Inhalte sind z. B. saisonale Gartenarbeiten.

Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Kurse vermitteln in didaktisch aufeinander aufbauenden Lerneinheiten grundlegende Selbstverteidigung für die jeweilige Altersgruppe.

„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

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

Wir geben unser Wissen gerne weiter:

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

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

Information und Beratung:

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

www.kunstwerkstatt-mainz.de

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

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/>.



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: © depositphotos.com (Titelseite); © Adobe
 Stock: 57952028, 146166446, 80123240, 51704428, 230936791, 65123390, 98561398, 129734037, 121109011;
 © Canva; © Pixabay 5790141

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, Bahnstraße 8, 55128 Mainz
Telefon: 06131 12-38811 · Telefax: 06131 12-47879
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 · Telefax: 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 12-47879
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 12-38819 · Telefax: 06131 12-47899
E-Mail: ortsverwaltung.lerchenberg@stadt.mainz.de

Mainz-Mombach

Außenstellenleitung:

N.N.

Anmeldung:

Ortsverwaltung, Hauptstraße 136, 55120 Mainz
Telefon: 06131 12-38821 · Telefax: 06131 12-47919
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

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.

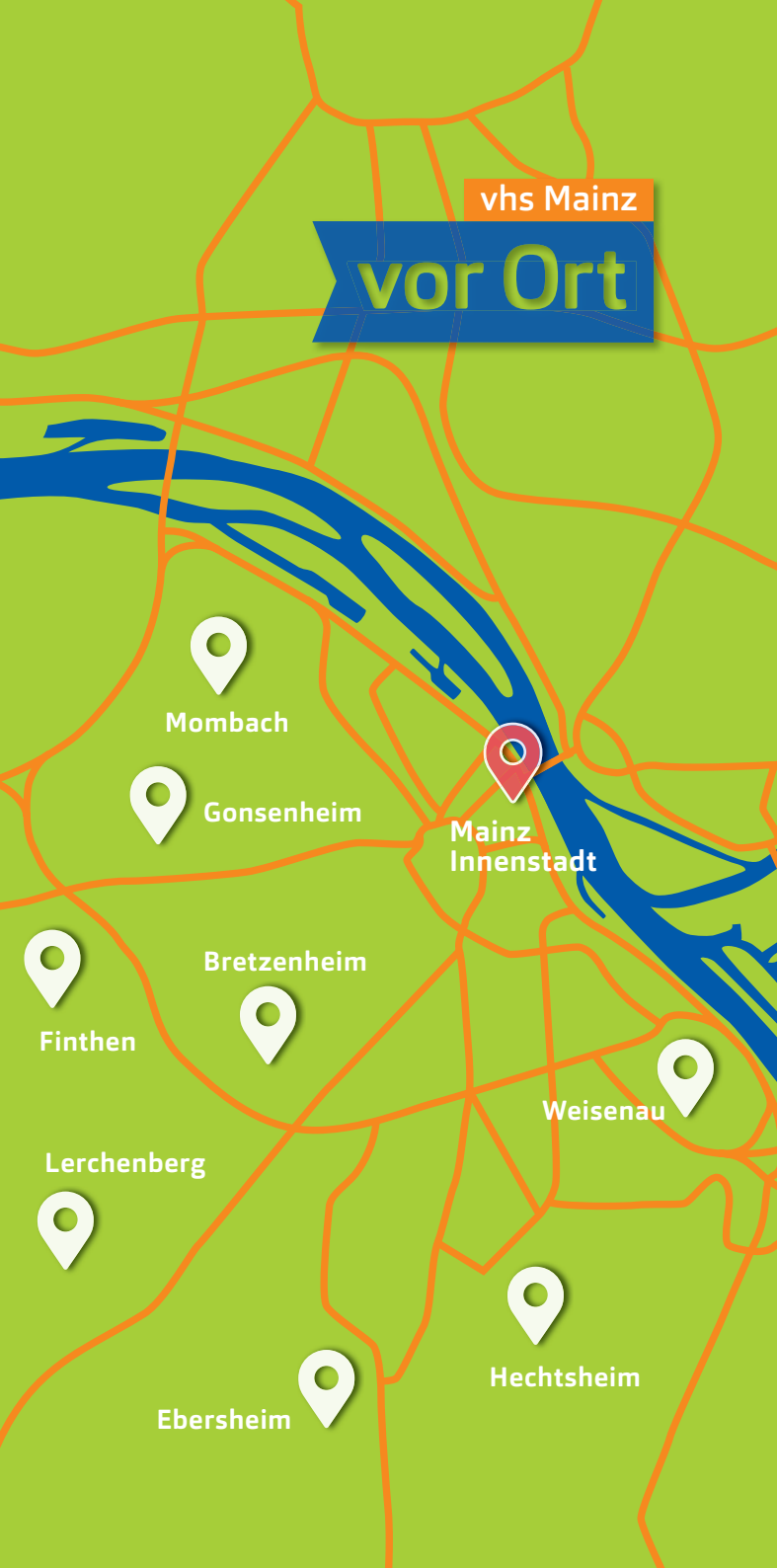
Wird ein Präsenzkurs vor oder nach Beginn in einen Onlinekurs umgewandelt, so besteht ein kostenfreies Rücktrittsrecht. Bereits in Anspruch genommene Leistungen werden angerechnet.

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.

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Sie können einen bestimmten Kurs buchen oder einen beliebigen Betrag wählen. Wir beraten Sie gerne!
Telefon: 06131 2625-0



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:

Mainzer Hospizgesellschaft e. V.

Im Niedergarten 18

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)

Gonsenheimer Wildpark

Kirchstraße 107

Mainz-Hechtsheim:**Bürgerhaus Hechtsheim**

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

Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius

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

Mainz-Laubenheim:**Arbeiterwohlfahrt e. V.**

Leuschnerstraße 14

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)

Pfarrheim St. Franziskus

Rubensallee 5

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

Obere Kreuzstraße 30, Linien 62, 74, 92
(Haltestelle Obere Kreuzstraße)

Metzgerei Walz

Hauptstraße 55

Umspannwerk Budenheim

Steinweg (nahe Mainzer Landstraße)

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)

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)

AWO-Tagesstätte

Karl-Trau-Straße 16
Linien 62, 65 (Haltestelle Schillerschule)
Linie 63 (Haltestelle Alter Friedhof)

Kontaktdaten (freiwillige Angabe)

Bei einem Kursausfall oder einer Verlegung informieren wir Sie gerne per SMS oder E-Mail. Hierfür benötigen wir Ihre entsprechenden Kontaktdaten. Bitte lassen Sie uns diese bereits bei der Kursanmeldung zukommen.

Hörerausweis = KombiTicket

Zentrales Dokument für vhs-Veranstaltungen ist der Hörerausweis. Dieser ist nicht übertragbar. Er dient als Quittung für das eingezahlte Kursentgelt, berechtigt zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung und wird vom Finanzamt und anderen Ämtern anerkannt.

Der Hörerausweis ist an einem Veranstaltungstag auf allen nicht zuschlagspflichtigen Verkehrsmitteln (in Zügen in der 2. Klasse) im RMV-Tarifgebiet 6500 ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der angegebenen Unterrichtszeit als Fahrschein für eine Hin- und Rückfahrt anerkannt. Dieses Kombiticket ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.



 **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.deInternet: www.vhs-mainz.defacebook.com/VolkshochschuleMainz