

Programm

August 2026 bis Juli 2027

Weiterbildung für Ältere

Unser Jahresthema:

Menschen. Medien. Miteinander.

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

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

Mainz

Volkshochschule

4 Menschen. Medien. Miteinander.**8 Das Programm für ältere Menschen**

- 10 Gedächtnistraining
- 11 Treff am Freitag
- 11 Aktive Freizeit
- 12 Gesprächskreis
- 13 Pflege
- 14 Wohnumfeldanpassung
- 14 Neue Lebensphase
- 16 Einkommensteuer
- 17 Erbe
- 17 Mainz und die Welt
- 20 Künstliche Intelligenz
- 21 Computer, Internet und Co.
- 22 Fremdsprachen
- 26 Kunst, Kultur und Kreatives
- 30 Kochen
- 30 Yoga
- 33 Gymnastik
- 34 Erste Hilfe

35 Werkstatt für Ältere

- 35 Schreiben, Gestalten, Werken
- 37 Töpfern, Modellieren
- 38 Figurentheater
- 38 Spielen und Handarbeiten
- 39 Nähen
- 39 Seidenmalerei
- 40 Filzen
- 40 Handlettering
- 41 Männerseniorenband

42 Werkstatt für Ältere vor Ort**45 Impressum****46 Allgemeine Hinweise****50 Veranstaltungsorte****51 Fachbereichsinformationen**

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.

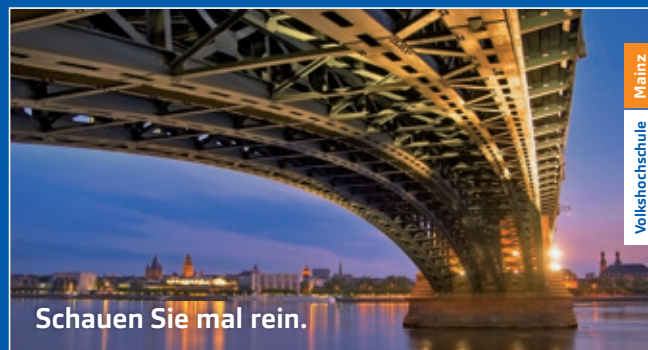
Voraussetzung ist, dass Sie den Kurs an der Anmeldung im vhs-Haus persönlich buchen und Ihren MainzPass dabei vorzeigen. Eine Internet-Buchung ist leider nicht möglich.

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

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

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

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

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

vhs gegen Einsamkeit

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

- fehlende Sozialkontakte oder
- finanzielle Einschränkungen,
- Mobilitätseinschränkungen.

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

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

In der vhs Mainz können Sie in Präsenzkursen andere Menschen kennenlernen und sich einbringen. In der Werkstatt für Ältere können Sie mit Gleichgesinnten Ihr Hobby ausüben, unter fachlicher Anleitung neue Techniken erlernen und finden jederzeit eine/-n Ansprechpartner/-in.

Wenn Sie einen MainzPass besitzen, können Sie vergünstigt an entsprechend ausgewiesenen Kursen teilnehmen. Bitte beachten Sie auch die Werkstatt für Ältere und die kostenfreien Angebote der Werkstatt für Ältere vor Ort. An unseren vhs-Kursen in den Stadtteilen und der Werkstatt für Ältere vor Ort können Sie auch teilnehmen, wenn Sie (bspw. aufgrund einer Mobilitätseinschränkung) eher Angebote in Ihrem Stadtteil wahrnehmen. Barrierefreiheit ist uns ein wichtiges Anliegen, an dem wir kontinuierlich arbeiten.

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

Übrigens:

Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Fantasievolles Gedächtnistraining

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

Fantasievolles Gedächtnistraining

Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 106,- €

vhs-Haus

Sabine Uecker

XI12801

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 11.00–12.30 Uhr

XI12802

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 14.00–15.30 Uhr

XI12803

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 11.00–12.30 Uhr

XI12804

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 14.00–15.30 Uhr

XI12805

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 11.00–12.30 Uhr

XI12806

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 14.00–15.30 Uhr

Treff am Freitag

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

Treff am Freitag

Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 55,- €

vhs-Haus

Ingrid Suder

XI14801

Beginn: 28. 8. 2026, Fr., 15.00–16.30 Uhr

XI14802

Beginn: 12. 2. 2027, Fr., 15.00–16.30 Uhr

Aktive Freizeit

Der Kurs *Aktive Freizeit* gibt älteren Menschen die Möglichkeit zur geistigen Betätigung. Vorträge, Filme und Lesungen über geschichtliche, literarische, künstlerische, rechtliche und medizinische Fragen dienen der Information und Aussprache. In dem abwechslungsreichen Programm sind auch Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen und Museumsführungen enthalten.

Das detaillierte Gesamtprogramm ist immer zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle erhältlich.

XI14803

Aktive Freizeit

Beginn: 14. 10. 2026, Mi., 15.00–16.30 Uhr

Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 95,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Gunnar Schwarting

Verbindungen und Verbundenheit – Loslassen und Festhalten

Gesprächskreis für Frauen über 70

Wenn wir die 70 überschritten haben, werden Verbindungen immer hilfreicher in unserem Leben: Wen kann ich ansprechen, wenn etwas kaputtgeht, wer kann mir ein schönes Ausflugsziel, einen lohnenden Film empfehlen, welcher Arzt, welche Ärztin könnte mir in meiner Situation besonders gut helfen? Auf Fragen wie diese gibt ein gutes Netzwerk oft bessere Antworten als das Internet.

Verbundenheit mit der Familie und mit Freundinnen und Freunden schafft Nähe, Vertrauen und Stetigkeit. Das braucht es ganz besonders beim Älterwerden. Was ist Ihnen persönlich besonders wichtig? Was macht Ihnen Freude? Was belastet Sie? Was möchten Sie loslassen, woran festhalten? Neugierig? Dann sind Sie in unserem Gesprächskreis herzlich willkommen! Wir werden uns miteinander austauschen, mit unseren Erfahrungen sowie mit praktischen Tipps. Für eine gemütliche Kaffeepause wird gesorgt. Es wäre schön, wenn die ein oder andere Teilnehmerin etwas Gebäck mitbringen könnte.

Verbindungen und Verbundenheit – Loslassen und Festhalten

Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

XI14410

Do., 12. 11. 2026, 15.00–18.00 Uhr

XI14411

Do., 25. 2. 2027, 15.00–18.00 Uhr

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte **Mainz**Pass

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

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte

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

vhs-Haus

Dr. Jessica Wendler

XI12163

Di., 8. 9. 2026, 15.00–19.00 Uhr

XI12164

Di., 16. 2. 2027, 15.00–19.00 Uhr

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

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

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

Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden!

Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 17,- €

vhs-Haus

Dr. Jessica Wendler

XI12165

Di., 27. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr

XI12166

Di., 20. 4. 2027, 18.00–19.30 Uhr

Die dritte Lebensphase bewusst gestalten **NEU**

„Wenn man alt ist, muss man mehr tun, als da man jung war.“ (J. W. v. Goethe). Gemeint ist nicht die äußere Aktivität, sondern das innere Wirken: das Innehalten, Nachdenken, Reifen. Vielleicht spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit dieser Lebensphase intensiver zu nutzen – und merken zugleich, dass manches Sie daran hindert, Neues auszuprobieren? In diesem Seminar entdecken Sie, welche Potenziale in Ihnen liegen, um diesen Lebensabschnitt bewusst und erfüllend zu gestalten. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Situation, Ihre Ziele und Ihre Möglichkeiten. Mit Impulsen aus Coaching, praktischen Übungen und dem Austausch in der Gruppe entwickeln Sie eine stimmige Ausrichtung und konkrete nächste Schritte.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

XI12186

Die dritte Lebensphase bewusst gestalten

Fr., 22. 1. 2027, 9.00–18.00 Uhr

Sa., 23. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Kurstage: 2, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 119,- €

vhs-Haus

Norbert Büth

Die nachberufliche Lebensphase aktiv gestalten

NEU

Zielgruppe: Frauen und Männer – gerne auch Paare –, die sich auf die nachberufliche Lebensphase vorbereiten oder diese bewusst gestalten möchten

Der Übergang in die nachberufliche Lebensphase bringt große Veränderungen mit sich: neue Freiräume entstehen, vertraute Strukturen lösen sich auf, Beziehungen und eigene Bedürfnisse gewinnen an Bedeutung. Dieses Seminar lädt dazu ein, diesen Lebensabschnitt bewusst zu reflektieren und aktiv zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, das Erkennen persönlicher Stärken sowie die Entwicklung neuer Perspektiven für die Zukunft. Themen sind unter anderem Partnerschaft und Freundschaft in der neuen Lebensphase, der Aufbau von Netzwerken sowie praxisnahe Kommunikationstechniken. Das Seminar bietet Orientierung, Austausch und Impulse für einen Lebensabschnitt, in dem Zeit erstmals wieder ganz neu erlebt werden kann.

Die nachberufliche Lebensphase aktiv gestalten

Kurstage: 1, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 99,- €

vhs-Haus

Karin Engel

XI12187

Sa., 21. 11. 2026, 9.00–18.00 Uhr

XI12188

Sa., 29. 5. 2027, 9.00–18.00 Uhr

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen steuerbaren Einkünften führt meine Brutto-rente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

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

vhs-Haus

N.N.

XI15230

Sa., 24. 10. 2026, 10.00–14.00 Uhr

XI15231

Mi., 21. 4. 2027, 14.00–18.00 Uhr

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

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 26 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u. a. Deutsche Herzziftung, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS, Johanniter) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken.

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

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

Online mit Zoom

Susanne Anger

XI15243

Mo., 9. 11. 2026, 18.00–19.00 Uhr

XI15244

Do., 11. 3. 2027, 18.00–19.00 Uhr

Magenza – das jüdische Mainz

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

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

XI22020

Magenza – das jüdische Mainz

So., 31. 1. 2027, 14.30–16.30 Uhr

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

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e. V.

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: Bretzenheim, Altes Rathaus in der Rathausstraße
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: Bretzenheim, Kirchenvorplatz St. Georg
Geographie für Alle e. V.

Omas for Future: mit Herz und Humor für eine lebenswerte Zukunft **NEU**

In diesem Abendkurs lernen wir die Initiative Omas for Future kennen. Carmen Rinkler und Hans-Peter Müller, die im Kreis Bad Kreuznach in zwei der deutschlandweit über 80 Regionalgruppen aktiv sind, geben Auskunft über die Struktur der Organisation sowie über ihre Motivation, Ziele und Aktivitäten. Wir erfahren, warum sie sich engagieren und mit welchen Aktionen sie vor Ort konkrete Veränderungen anstoßen. Anschließend spielen wir das Zukunftsqiz der Omas for Future. In kleinen Gruppen entdecken wir spielerisch Wissenswertes über Klimawandel, nachhaltige Alltagslösungen und innovative Projekte – und können unser Wissen direkt unter Beweis stellen. Spaß, spannende Diskussionen und neue Impulse für den eigenen Alltag sind garantiert. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Engagement, Wissensaustausch und Begegnung. Vielleicht werden auch Sie bald Teil einer wachsenden Bewegung für Klimagerechtigkeit.

XI24020**Omas for Future: mit Herz und Humor für eine lebenswerte Zukunft**

Do., 8. 4. 2027, 18.00–20.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 22,– €

vhs-Haus

Hans-Peter Müller

Carmen Rinkler

Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen – Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren

NEU

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen im Bereich künstliche Intelligenz, die neugierig auf neue digitale Möglichkeiten sind und lernen möchten, wie KI im Alltag hilfreich eingesetzt werden kann. Grundlegende Erfahrung mit Smartphone oder Tablet ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Inhalt: Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – sei es bei Navigation, Übersetzungen, Suchmaschinen oder Sprachassistenten. In diesem verständlich gestalteten Einstiegskurs lernen Seniorinnen und Senioren Schritt für Schritt, was sich hinter dem Begriff „KI“ verbirgt und wie entsprechende Anwendungen sicher und sinnvoll genutzt werden können.

Der Kurs legt den Schwerpunkt auf praktische Übungen statt theoretischer Technik. Die Teilnehmenden probieren direkt aus, wie KI beim Schreiben kleiner Texte, beim Finden von Rezepten, bei Reiseideen, bei Übersetzungen oder bei kreativen Aufgaben unterstützen kann. Ebenso werden Sicherheitsaspekte, Datenschutz und der kritische Umgang mit Informationen verständlich erläutert.

Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen, Selbstvertrauen im Umgang mit digitalen Werkzeugen zu fördern und einen entspannten, alltagstauglichen Zugang zur neuen Technologie zu ermöglichen. Technisches Fachwissen oder Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist bewusst langsam aufgebaut, bietet ausreichend Zeit für Fragen und richtet sich nach dem Lerntempo der Gruppe.

Vorkenntnisse: keine

Eigene Geräte (Smartphone oder Tablet) können mitgebracht werden, sind jedoch nicht zwingend notwendig.

Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen – Einstiegskurs für Seniorinnen und Senioren

Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 180,- €

vhs-Haus

Rosanna Preller

XI33524

Beginn: 16. 9. 2026, Mi., 17.30–20.45 Uhr

XI33525

Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 17.30–20.45 Uhr

PC-Einstieg leicht gemacht

Zielgruppe: ältere Menschen

Voraussetzungen: Übungsmöglichkeiten an einem privat genutzten PC sind notwendig.

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

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

XI33711

PC-Einstieg leicht gemacht

Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 9.00–12.15 Uhr

Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 246,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter

PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs

Zielgruppe: ältere Menschen

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

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

XI33720

PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs

Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 9.00–12.15 Uhr

Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 150,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter

Sprachenlernen – in Ihrem Rhythmus und mit Lernenden in gleichem Lebensabschnitt: Dadurch bleiben Sie geistig fit, informiert, in Kontakt mit einer fremden Kultur.

Entweder Sie intensivieren Ihre Kenntnisse und wenden Sie in geschütztem Rahmen an. Oder aber, Sie lernen eine neue Sprache: und warum nicht? Sie lernen das, was Sie wissen wollen, und üben dies, bis Sie die grammatischen Strukturen und das Vokabular beherrschen und anwenden können.

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

Eine Übersicht über die Beschreibung der Niveaus finden Sie in unserem Hauptprogramm auf Seite 188.

Englisch A2/3

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

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

Lehrwerk: *Great! A2, 2nd Edition, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag

XI54330

Englisch A2/3

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 10.30–12.00 Uhr

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

vhs-Haus

Keike Barth

Englisch A2/4

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

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

Lehrwerk: *Great! A2, 2nd Edition, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag

XI54332

Englisch A2/4

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 10.30–12.00 Uhr

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

vhs-Haus

Keike Barth



Englisch Conversation A2

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

Inhalt: Sie erweitern und vertiefen Ihre Kenntnisse auf dem Niveau A2, indem Sie sich mit allgemeinen und landeskundlichen Themen beschäftigen und sich darin üben, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und geübt. Ziel des Kurses ist es, sicherer im Sprechen zu werden und Sie auf den Übergang zu B1 vorzubereiten.

Lehrwerk: *Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English, Kurs- und Übungsbuch mit Audios*, Klett Verlag

Englisch Conversation A2

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

vhs-Haus

Elke Matz

XI54334

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 10.30–12.00 Uhr

XI54336

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 10.30–12.00 Uhr

Conversation Practice (B1)

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

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

Lehrwerk: *Key B1*, Cornelsen Verlag

Conversation Practice (B1)

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

vhs-Haus

Maria-Anna Weinberger

XI54364

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

XI54366

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

Let's Talk (B1)

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

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

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Let's Talk (B1)

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

vhs-Haus

Mark Aylward-Greenway

XI54368

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI54370

Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI54372

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

XI54374

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

Conversation Practice (B2)

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

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

Lehrwerk: *In Conversation B2 (2nd Edition) Student's Book*, Klett Verlag

Conversation Practice (B2)

Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,- €
vhs-Haus
Sharmila Steimer

XI54452

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI54454

Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr

Was heißt „etwas wissen“? **NEU**

Zielgruppe: alle, die sich für Philosophie und Theologie interessieren

Inhalt: Die Erkenntnistheorie gehört zu den meistdiskutierten und bis heute einer einvernehmlichen Lösung harrenden Problemen der Philosophie.

Der griechische Philosoph Platon (427–347) hat sich in seinem Dialog *Theätet* mit diesem Thema beschäftigt. Gesprächspartner sind Sokrates und der junge Mathematiker Theätet. Nach der kritischen Auseinandersetzung mit dem Relativismus/Sensualismus wird ein Weg aufgezeigt, der zu einer Lösung des Problems führt.

Der Dialog ist geeignet, in philosophisches Denken einzuführen. Wir lesen und interpretieren gemeinsam ausgewählte Texte.

Sie benötigen: *Platon: Theätet, Griechisch/Deutsch*, Reclam 2020, oder jede andere Übersetzung

XI62120

Was heißt „etwas wissen“?

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr

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

vhs-Haus

Dr. h. c. Kurt Roeske

Liebesbriefe mythischer Frauen. Ovids Heroides

Zielgruppe: alle, die an der Antike und an Dichtung interessiert sind

Inhalt: Der Ruhm des römischen Dichters Ovid (43 v. Chr.–18/19 n. Chr.) beruht hauptsächlich auf den Metamorphosen, den Verwandlungsgeschichten. Nicht weniger lesenswert sind die Liebesbriefe, die er berühmten mythischen Frauen in die Feder diktiert, z. B. Penelope, Phaidra, Ariadne, Helena. Sie deuten den Mythos aus ihrer Sicht. Die Subjektivität ist das Kennzeichen dieser Literatur.

Der Briefwechsel zwischen Hero und Leander ist vielfach rezipiert worden, z. B. von Hölderlin, Schiller, Grillparzer. Wir lesen und interpretieren gemeinsam ausgewählte Texte in deutscher Übersetzung.

Sie benötigen: *Ovid: Heroides, Briefe der Heroinnen, Lateinisch/Deutsch*, Reclam 1399, oder jede andere Übersetzung

XI62121

Liebesbriefe mythischer Frauen. Ovids Heroides

Beginn: 4. 2. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr

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

vhs-Haus

Dr. h. c. Kurt Roeske

Lebensspuren – die eigene Geschichte entdecken und festhalten (für Seniorinnen und Senioren)

NEU

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des biografischen Schreibens kennen und nehmen sich Zeit, prägende Lebensphasen, Wendepunkte und Glücksmomente zu reflektieren. Ziel ist es, Erinnerungen zu ordnen, persönliche Stärken bewusst wahrzunehmen und neue Perspektiven auf das eigene Leben zu gewinnen. Gesprächsimpulse und Schreibübungen begleiten Sie dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lebensspuren – die eigene Geschichte entdecken und festhalten (für Seniorinnen und Senioren)

Kurstage: 6, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 115,- €

vhs-Haus

Herbert Cartus

XI62260

Beginn: 22. 10. 2026, Do., 14.00–16.00 Uhr

XI62261

Beginn: 11. 2. 2027, Do., 14.00–16.00 Uhr

Filzen (für Seniorinnen und Senioren) **NEU**

MainzPass

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Nassfilzens kennen und gestalten Schritt für Schritt kleine herbstliche Filzobjekte, z. B. dekorative Blätter, Schalen oder textile Accessoires. Gearbeitet wird mit warmen Naturfarben und weicher Schafwolle. Die Technik wird in ruhigem Tempo erläutert und ist auch für Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Der Kurs bietet eine entspannte und wertschätzende Arbeitsatmosphäre. Neben der kreativen Gestaltung fördert das Filzen die Feinmotorik, die Wahrnehmung und den Austausch in der Gruppe.

Sie benötigen: Nähadeln in verschiedenen Größen, Handarbeitsschere

XI63760

Filzen (für Seniorinnen und Senioren)

Beginn: 23. 10. 2026, Fr., 9.30–11.30 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 93,- €

inkl. 15,- € Materialkosten

vhs-Haus

Julia Stotz

Schauspielen (für ältere Menschen)

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

Schauspielen (für ältere Menschen)

Kurstage: 8, **UStd.:** 21,3, **Entgelt:** 158,- €

vhs-Haus

Rolf Bidingner

XI65270

Beginn: 7. 9. 2026, Mo., 14.00–16.00 Uhr

XI65271

Beginn: 15. 2. 2027, Mo., 14.00–16.00 Uhr

Gut kochen ohne Rezept – Kochkurs für Senioren und Seniorinnen **NEU**

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen (ab ca. 60 Jahren)

Inhalt: In diesem Kochkurs lernen Sie die Welt der mediterranen Küche kennen und erfahren mehr über ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorteile. Gemeinsam üben wir das Kochen ohne Rezept und fördern unsere Kreativität in der Küche. Auf dem Speiseplan steht ein köstliches Menü aus frischem Lachs, Dinkelnudeln und Zucchini Salat. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für den kreativen Umgang mit regionalen Zutaten, um künftig noch abwechslungsreicher kochen zu können.

XI83210

Gut kochen ohne Rezept – Kochkurs für Senioren und Seniorinnen

So., 20. 9. 2026, 10.00–14.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 73,– €

inkl. 15,– € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Martina Gahn

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: 7. 9. 2026, Mo., 10.00–11.00 Uhr

Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 41,– €

Hechtsheim, Bürgerhaus

Marianne Harries

Yoga auf dem Stuhl

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren

Inhalt: Yoga auf dem Stuhl ist eine achtsame Form des Yoga, die im Sitzen und Stehen am Stuhl praktiziert wird. Der Stuhl bietet Sicherheit und Unterstützung, sodass die Übungen individuell angepasst werden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga in einem geschützten Rahmen praktizieren möchten.

Sie benötigen: bequeme Kleidung

Yoga auf dem Stuhl

Kurstage: 6, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

vhs-Haus

Elly Nabel

XI81481

Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 10.30–11.45 Uhr

XI81482

Beginn: 3. 3. 2027, Mi., 10.30–11.45 Uhr

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren

Vorkenntnisse: für Anfänger/-innen geeignet

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

Sie benötigen: bequeme Kleidung im Zwiebellook, Getränk

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

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

vhs-Haus

Agnes Vinken

XI81483

Beginn: 31. 8. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr

XI81484

Beginn: 9. 11. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr

XI81485

Beginn: 22. 2. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr

Yoga für Ältere

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren

Vorkenntnisse: für Anfänger/-innen geeignet

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

Sie benötigen: Gymnastikmatte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung im Zwiebellook, Handtuch oder Decke, Getränk

Yoga für Ältere

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

vhs-Haus

Agnes Vinken

XI81487

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 10.00–11.30 Uhr

XI81488

Beginn: 19. 11. 2026, Do., 10.00–11.30 Uhr

XI81489

Beginn: 18. 2. 2027, Do., 10.00–11.30 Uhr

Gymnastik für Ältere

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

Sie benötigen: Decke bzw. Handtuch, kleines Kissen

Gymnastik für Ältere

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

vhs-Haus

Marie-Laure Avenier

XI86185

Beginn: 10. 9. 2026, Do., 10.30–11.45 Uhr

XI86186

Beginn: 10. 9. 2026, Do., 12.00–13.15 Uhr

Erste Hilfe für aktive ältere Menschen

Sie sind noch genauso aktiv wie in früheren Zeiten oder sind durch die neu gewonnene Freizeit aktiver geworden? Dann melden Sie sich für den Erste-Hilfe-Lehrgang für aktive ältere Menschen an.

In diesem Lehrgang werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Notfällen im Alltag und Freizeit geschult. Praxis und Theorie werden anschaulich und lebhaft vermittelt.

Die wichtigsten Fragen, wie beispielsweise „Muss ich jetzt ins Krankenhaus oder zum Hausarzt?“ oder „Was muss ich in dieser Situation tun?“ werden geklärt und beantwortet. Ziel des Lehrgangs ist es, Ihnen Sicherheit in verschiedenen Bereichen zu vermitteln.

Themen:

- Akute Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes ...)
- Wundversorgung (u. a. Blutungen, Verbrennungen)
- Sturzprophylaxe und Maßnahmen bei Knochenbrüchen
- Absetzen eines Notrufes
- Sinn und Zweck eines Funkfingers (Hausnotruf)
- Patientenverfügung (Maßnahmen im Falle des Falles?)

Praktische Übungen (je nach körperlicher Fitness):

- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Hinweis: Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Mainz-Bingen e. V. statt.

Sie benötigen: bequeme, sportliche Kleidung, Verpflegung, Schreibmaterialien

XI82113

Erste Hilfe für aktive ältere Menschen

Mo., 22. 3. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus

Petra Sulzbacher

Werkstatt für Ältere

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

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

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

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

Die Teilnehmendenzahl jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, Leiterin der Werkstatt für Ältere, auf, Telefon: 06131 26 25-235. Der Mitgliedsbeitrag für die Werkstatt für Ältere beträgt 30 € pro Halbjahr. Sie bezahlen zusätzlich das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder bringen es mit (z. B. Stoffe, Garne).

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

Die Kreativangebote der Werkstatt für Ältere präsentieren sich zwei Mal im Jahr mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz. Bitte Aushänge beachten!

Schreibwerkstatt

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

Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Schreibwerkstatt

vhs-Haus

XI17001

Beginn: 3. 8. 2026, Mo., 10.00–12.00 Uhr

XI17002

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 10.00–12.00 Uhr

Plastisches Gestalten in Speckstein

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

Plastisches Gestalten in Speckstein

vhs-Haus

XI17003

Beginn: 4. 8. 2026, Di., 9.00–12.30 Uhr

XI17004

Beginn: 2. 2. 2027, Di., 9.00–12.30 Uhr

Werken und Gestalten

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

Werken und Gestalten

vhs-Haus

XI17005

Beginn: 4. 8. 2026, Di., 9.00–12.30 Uhr

XI17006

Beginn: 2. 2. 2027, Di., 9.00–12.30 Uhr

Töpfern und Modellieren

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

Töpfern und Modellieren

vhs-Haus

XI17007

Beginn: 3. 8. 2026, Mo., 13.30–16.30 Uhr

XI17008

Beginn: 5. 8. 2026, Mi., 9.00–12.30 Uhr

XI17009

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 13.30–16.30 Uhr

XI17010

Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 9.00–12.30 Uhr

Figurentheater

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

Figurentheater vhs-Haus

XI17011

Beginn: 4. 8. 2026, Di., 13.45–15.30 Uhr

XI17012

Beginn: 2. 2. 2027, Di., 13.45–15.30 Uhr

Spielen und Handarbeiten

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

Spielen und Handarbeiten vhs-Haus

XI17013

Beginn: 3. 8. 2026, Mo., 9.00–12.30 Uhr

XI17015

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 9.00–12.30 Uhr

Nadel und Faden

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

Nadel und Faden vhs-Haus

XI17014

Beginn: 5. 8. 2026, Mi., 9.00–12.30 Uhr

XI17016

Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 9.00–12.30 Uhr

Seidenmalerei und mehr

Sie können Tücher, Schals oder Bilder malen. Wir experimentieren mit den verschiedenen Techniken, die die Seidenmalerei bietet, z. B. mit Wachs, Salz, Gutta oder verdickter Farbe. Themen oder auch Künstler wie Hundertwasser, Klimt oder Miró inspirieren zur eigenen Farb- und Motivkombination. In offener Projektarbeit beschäftigen wir uns außerdem mit weiteren kreativen Gestaltungstechniken, rund um Farbe und Pinsel. Inhalte und Projekte werden zu Semesterbeginn bekanntgegeben.

Seidenmalerei und mehr vhs-Haus

XI17017

Beginn: 6. 8. 2026, Do., 9.00–12.30 Uhr

XI17018

Beginn: 4. 2. 2027, Do., 9.00–12.30 Uhr

Filzen

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

Filzen

vhs-Haus

XI17019

Beginn: 6. 8. 2026, Do., 9.00–12.30 Uhr

XI17020

Beginn: 4. 2. 2027, Do., 9.00–12.30 Uhr

Kreatives Gestalten mit Handlettering

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

Kreatives Gestalten mit Handlettering

vhs-Haus

XI17021

Beginn: 7. 8. 2026, Fr., 9.00–12.30 Uhr

XI17022

Beginn: 5. 2. 2027, Fr., 9.00–12.30 Uhr

Männerseniorenband

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



Werkstatt für Ältere vor Ort

Hier finden Sie die Angebote der Werkstatt für Ältere vor Ort in Weisenau und Laubenheim. 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 Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen!

Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken.

Sie können Spiele, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, vorstellen. Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen wird spielend Einblick genommen.

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

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

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

Ganz normale Kunst! Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien

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

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

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

Volkshochschule Mainz e. V.

Gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Gefördert durch die Landeshauptstadt Mainz und das Land Rheinland-Pfalz.

vhs-Haus, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

Bankverbindung:

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

Es gelten die im Gesamtprogramm der Volkshochschule Mainz abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Das Gesamtprogramm ist kostenlos im Haus der Volkshochschule, im Stadthaus Große Bleiche, in den Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers“, den Stadtteilbüchereien und in den Buchhandlungen erhältlich.

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

Vertragsschluss

Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einer/einem Teilnehmenden und der Volkshochschule Mainz kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme dieser Anmeldung durch die Volkshochschule Mainz zustande. Die Anmeldungen für die gewünschten Veranstaltungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen und schnellstmöglich gebucht. Im Regelfall erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreicher Buchung der Veranstaltung einen Hörerausweis, der als Teilnahmeberechtigung dient. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, diesen Hörerausweis mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der Volkshochschule Mainz auszuweisen.

Entgelt

Das Entgelt muss in voller Höhe bei der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Ausnahmen hiervon sind Kurse mit Ratenzahlungsplänen und Studienreisen. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung eine Anzahlung fällig. Weitere Zahlungstermine werden durch einen Weiterbildungsvertrag oder eine Leistungsbeschreibung mitgeteilt.

Möglichkeiten der Anmeldung

Persönliche Anmeldung

Bei einer Anmeldung im vhs-Haus ist das volle Kursentgelt in bar, per Giro- oder Debitcard oder durch Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss wird ein persönlicher Hörerausweis erstellt, der als Zahlungsnachweis und Teilnahmeberechtigung dient. In den Ortsverwaltungen können Anmeldungen nur entgegengenommen werden, wenn gleichzeitig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt (siehe Kasten „SEPA-Lastschrift“).

Schriftliche Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen sind möglich per Briefpost (Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz), per Fax (06131 2625-200) oder per E-Mail (anmeldung@vhs-mainz.de). Eine schriftliche Anmeldung muss vollständige Angaben enthalten zu den Kursdaten (Kursnummer, Kursbezeichnung, Kursentgelt) und zu den persönlichen Daten der/des Teilnehmenden (Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort, E-Mail-Adresse und Telefonnummer). Eine schriftliche Anmeldung kann nur dann bearbeitet werden, wenn der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat beigelegt ist oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

Internet-/Online-Anmeldung (www.vhs-mainz.de)

Kunden können auf der Homepage der Volkshochschule Mainz Kurse ihrer Wahl buchen. Die Hörerausweise werden zeitnah zur Buchung per PDF-Datei an die E-Mail-Adresse der zahlenden Person geschickt.

Rücktritt vom Vertrag

Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule Mainz kann von dem Vertrag zurücktreten,

- wenn die erforderliche Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird; abweichend hiervon kann die Volkshochschule Mainz auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Entgeltaufzahlung und/oder eine Unterrichtsverkürzung vereinbart wird. Die Kürzung erfolgt unter Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
 - wenn die verpflichtete Lehrkraft aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt und ein Ersatz nicht zur Verfügung steht.
 - wenn die zur Durchführung der Veranstaltung notwendigen räumlichen oder technischen Kapazitäten wider Erwarten nicht zur Verfügung gestellt werden können.
- Für Veranstaltungen, die nicht zustande kommen, wird das eingezahlte Entgelt zurückgezahlt oder die teilnehmende Person auf einen anderen Kurs umgebucht. Es gilt die regelmäßige Verjährungsfrist. Weitergehende Ansprüche der Teilnehmer/-innen gegen die Volkshochschule bestehen nicht.

Rücktritt durch Teilnehmer/-innen

Die Volkshochschule Mainz behält sich vor, eine andere Lehrkraft als im Programmheft angegeben einzusetzen. Ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zum Rücktritt.

Teilnehmer/-innen können ihren Rücktritt vom Vertrag bis spätestens zum Geschäftsschluss des dritten Werktages nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich oder persönlich erklären (allgemeine Rücktrittsfrist), sofern nicht besondere Rücktrittsfristen zu beachten sind oder ein Rücktrittsverzicht vereinbart wurde.

Eine Angabe von Gründen für den Rücktritt ist nicht erforderlich. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Zugangs der Willenserklärung im vhs-Haus.

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

Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das eingezahlte Entgelt abzüglich eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 5,- € zurückgezahlt. Bei Kursen mit obligatorischer Beratung beträgt das Bearbeitungsentgelt 15,- €. Erfolgt der Rücktritt von einem Kurs mit Ratenzahlung, so entspricht das Bearbeitungsentgelt der einmaligen Anzahlung.

Die vhs empfiehlt den Teilnehmenden den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung, die unter bestimmten Bedingungen die Rücktrittskosten übernimmt. Passende Angebote finden Sie bei namhaften Versicherungen im Internet.

Kontaktdaten (freiwillige Angabe)

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

Hörausweis = KombiTicket

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

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

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

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

Veranstaltungsorte

vhs-Haus,

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

(Haltestelle Brückenplatz)

Linien 28, 62, 64, 65, 66, 68, 78, 79, 79E, 93

(Haltestelle Schusterstraße/Kaufhof)

Mainz-Bretzenheim:

Alte Ziegelei,

Nähe Südring/Bezirkssportanlage,

Linien 70, 71, 74 (Haltestelle Alte Ziegelei)

Mainz-Hechtsheim:

Bürgerhaus Hechtsheim,

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

Mainz-Laubenheim:

AWO-Seniorentreff,

Wilhelm-Leuschner-Straße 14,

Linien 76, 80, 81 (Haltestelle Laubenheim/Bahnhof)

Mainz-Weisenau:

AWO-Tagesstätte

Karl-Trau-Straße 16

Linien 62, 65 (Haltestelle Schillerschule)

Linie 63 (Haltestelle Alter Friedhof)



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

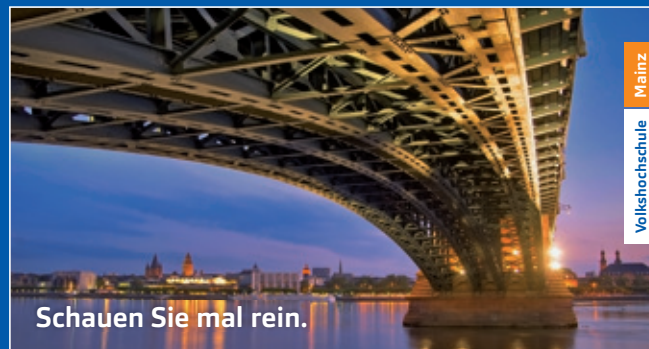
Die Kurse vermitteln in didaktisch aufeinander aufbauenden Lerneinheiten grundlegende Selbstverteidigung für die jeweilige Altersgruppe.

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



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

Volkshochschule Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0
Telefax 06131 2625-100
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de
Internet: www.vhs-mainz.de
facebook.com/VolkshochschuleMainz