Programm

Volkshochschule Mainz

August 2026 bis Juli 2027

Unser Jahresthema:

Menschen. Medien. Miteinander.



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

Mainz

Volkshochschule

Deutsch lernen.
Ohne Umwege.

Sprechen. Verstehen. Mitreden.
Im Alltag. Im Job. Im Leben.



→ intensiv, abends oder online
→ Kurse von A1 bis C2
→ erfahrene Lehrkräfte, faire Preise
→ für Sie oder Ihr Unternehmen

vhs Mainz – Gemeinsam Deutsch.

Jetzt beraten lassen – kostenlos und persönlich
vhs Mainz
06131 2625-150

Unser Deutschangebot →

August 2026 bis Juli 2027

Öffnungszeiten der Anmeldung/Information:

→ Montag bis Donnerstag, 8.30–18.00 Uhr
Freitag, 8.30–16.00 Uhr

→ **abweichend hiervon an Ferientagen der Volkshochschule Mainz:**
(Kalender siehe Seite 565)
Montag bis Freitag, 8.30–16.00 Uhr

→ **das vhs-Haus bleibt geschlossen:**
- an jedem letzten Samstag eines Monats (mit Ausnahme der Seminarwochenenden)
- an allen Samstagen in den Ferien
- an Sonntagen (mit Ausnahme der Seminarwochenenden)
- an Feiertagen
- vom 23. 12. 2026 bis zum 3. 1. 2027, in der Fastnachtszeit vom 6. 2. 2027 bis zum 9. 2. 2027

Während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Ausnahmen sind Veranstaltungen im vhs-Haus. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Kalender auf Seite 565. Die Unterrichtstage sind für jeden Kurs auf unserer Homepage aufgelistet.

Gefördert durch die Landeshauptstadt Mainz und das Land Rheinland-Pfalz

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*

Programme sind kostenlos im Haus der Volkshochschule, im Stadthaus Große Bleiche, in den Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers", den Stadtteilbüchereien und in Buchhandlungen erhältlich.
Unternehmen und Verwaltungen können die benötigte Anzahl von Programmen unter Telefon 06131 2625-120 anfordern.

Verzeichnis der Mitarbeiter/-innen
Auszeichnungen und Kooperationen
Barrierefreies und inklusives Lernen in der vhs Mainz
Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten
Beratung
vhs-Sonntag

25 Jahresthema: Menschen. Medien. Miteinander.

49 Mensch und Gesellschaft
Philosophie
Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse
Psychologie, Kommunikation und Pädagogik
Geschichte
Zeitgeschehen und Politik
Wirtschaft
Recht

91 Planet Erde
Ferne Länder
Mainz und Umgebung
Betriebsbesichtigungen
Natur und Umwelt
Astronomie

115 Beruf und IT
Soft Skills
Existenzgründung und Führung
IT- und Medienkompetenzen
IHK-Zertifikatslehrgänge
Berufsabschlüsse und Aufstiegsfortbildungen
Berufsfeld Pädagogik

149 Grundbildung und Schulabschlüsse
Deutsch als Erstsprache: Lesen und Schreiben
Geld und Finanzen
Schulabschlüsse

157 Deutsch
Allgemeine Informationen
Beratung und Einstufung
Onlineanmeldung
Prüfungen
Integrationskurse (BAMF)
Berufssprachkurse (DeuFöV)
Kursangebot Selbstzahlende
Übersicht unserer Kursformate
Kursangebot nach Niveaustufen A1–C2

185 Fremdsprachen
Sprachkurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen
telc Sprachenzertifikate und Cambridge English Certificates
Einstufung und Beratung für das Kursprogramm
Unterschiedliche Kursformen
Kurslaufzeiten und Laufzeitkürzungen/Aufzahlungen
Schnuppereinstieg
Erforderliche Lehrwerke
Einzelunterricht für privat und Business/Firmenkurse
Hinweise zu Onlinekursen
Kursangebote in Präsenz und online

295 Kunst, Kultur und Kreatives
Literatur und Kreatives Schreiben
Bildende Kunst: Kunstgeschichte und -theorie, Zeichnen, Malen, plastisches Gestalten, Kunstwerkstatt Mainz
Kalligrafie und Sütterlin
Textiles Gestalten und Handarbeit
Kunsthandwerk
Goldschmieden und Schmuckgestaltung
Fotografie
Musik (Gesang, Instrumente spielen)
Darstellende Kunst (Schauspiel, Tanzen, Artistik)

371 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil
Essen und Trinken – Ernährungsbildung
Entspannung/Körpererfahrung
Stressbewältigung/Coaching
Yoga
Feldenkrais
Tai-Chi, Taijquan, Qigong
Massagetechnik
Forum für Gesundheit
Körpertraining und Beweglichkeit
Pilates
Fitness
Kampfsport/Selbstbehauptung
Boxen
Escrima
Wassersportboot
Style und Kosmetik
Garten, Pflanzen und Kräuter
Tiere

463 Kurse für ...
Unternehmen und Verwaltungen
Barrierefreies und inklusives Lernen
Ältere Menschen
Werkstatt für Ältere
(Seniorenwerkstatt)
Frauen
Kinder und Jugendliche

517 vhs-Sommer 2027

527 Bildungszeit
Allgemeine Informationen
Beruf und IT
Fremdsprachen
Gesundheit

547 Allgemeine Hinweise
Anmeldezeiten und -bedingungen
Impressum
Veranstaltungsorte
Allgemeine Geschäftsbedingungen
Kalender
Stichwortverzeichnis
Anmeldeformulare
Lageplan Innenstadt

www.vhs-mainz.de

Hörerausweis = Fahrausweis
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. Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dieses Angebot der Umwelt zuliebe in Anspruch zu nehmen.

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!
Sie können einen bestimmten Kurs buchen oder einen beliebigen Betrag wählen. Wir beraten Sie gerne.

„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)

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.

Akademie
für Logotherapie
und Existenzanalyse

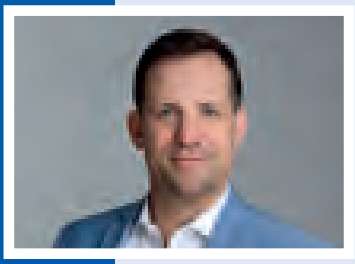
Neben der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers wird die Logotherapie und Existenzanalyse vielfach auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie" bezeichnet und den humanistisch-existenziell orientierten Verfahren zugeordnet.

Lernen Sie die Logotherapie bei uns kennen!
Neben der Ausbildung in Grund- und Aufbaustufe bieten wir für Interessierte zahlreiche Einzelseminare zu unterschiedlichen Themen an.

Das Programm finden Sie auf Seite 53.

Ansprechpartnerin:
Heike Suder
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de
Telefon 06131 2625-110

Grußwort des Oberbürgermeisters



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit großer Freude stelle ich Ihnen das neue Jahresprogramm unserer Volkshochschule vor. Die vhs ist seit mehr als hundert Jahren ein unverzichtbarer Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs in unserer Stadt. Sie steht für Bildung für alle – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation – und leistet damit einen wertvollen Beitrag zu einem lebendigen Gemeinwesen. Mehr noch trägt sie zum gesellschaftlichen Zusammenhalt – zum Miteinander – bei. Das neue Jahresthema „Menschen. Medien. Miteinander." verweist darauf.

In einer Zeit des raschen gesellschaftlichen und technologischen Wandels gewinnen Teilhabe und lebenslanges Lernen immer mehr an Bedeutung. Unsere Volkshochschule greift aktuelle Entwicklungen auf, schafft Räume für Diskussion und Reflexion und eröffnet zugleich Möglichkeiten, Neues zu entdecken und persönliche Interessen zu vertiefen. Sie verbindet Wissenserwerb mit Gemeinschaftserlebnis – und stärkt damit Zusammenhalt und Demokratie in unserer Stadt.

Das neue Jahresprogramm überzeugt erneut durch seine Vielfalt und Aktualität. Es lädt dazu ein, Horizonte zu erweitern, Kompetenzen auszubauen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeitenden, Kursleitenden und ehrenamtlich Engagierten, die mit großem Einsatz und Kreativität dieses Programm möglich machen.

Nutzen Sie die Angebote unserer Volkshochschule: Bildung lebt vom Mitmachen – und unsere vhs lebt von Ihnen.

Herzliche Grüße
Ihr

Nino Haase
Oberbürgermeister

Hauptberufliche Mitarbeiter/-innen

(Vorwahl für Mainz: 06131)

Direktion/Geschäftsführung
Direktor:
Christian Rausch 2625-110
E-Mail: christian.rausch@vhs-mainz.de
stellv. Direktorin:
Alexandra Matern 2625-113
stellv. Direktorin:
Andrea Treber 2625-141
Leiterin Direktionsbüro:
Heike Suder 2625-110
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de



C. Rausch



H. Suder

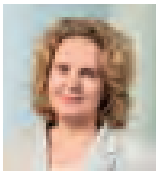
Abteilung 1
Abteilungsleitung:
Christian Rausch 2625-110
E-Mail: christian.rausch@vhs-mainz.de

Fachbereich: Mensch und Gesellschaft
Leitung: Christian Rausch
Sachbearbeitung:
Heike Suder 2625-110
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung Additive Lernangebote:
Julia Suder 2625-147
E-Mail: julia.suder@vhs-mainz.de



J. Suder

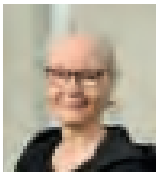
Fachbereich: Planet Erde
Leitung: Christian Rausch
Sachbearbeitung:
Astrid Osten 2625-112
E-Mail: astrid.osten@vhs-mainz.de



A. Osten

Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse
Sachbearbeitung:
Heike Suder 2625-110
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de

Werkstatt für Ältere, Koordinatorin für barrierefreies und inklusives Lernen
Leitung: Franziska Wienzek 2625-235
E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de



F. Wienzek

Informations- und Kommunikationssysteme
Thorsten Brehm 2625-116
E-Mail: thorsten.brehm@vhs-mainz.de
Thorsten Muth 2625-116
E-Mail: thorsten.muth@vhs-mainz.de

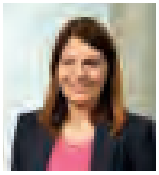
Marketing
Sophie Said 2625-133
E-Mail: sophie.said@vhs-mainz.de

Technischer Service 2625-133
Teamleiter: Johann Gradinaru
Team: Mehmet-Emin Ciftci,
Corinna Rosenzweig
E-Mail: ts@vhs-mainz.de



J. Gradinaru

Abteilung 2
Abteilungsleitung:
Alexandra Matern 2625-113
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de



A. Matern

Fachbereich: Beruf und IT
Leitung:
Alexandra Matern 2625-113
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de

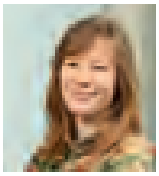
Zertifikate, Abschlüsse, prüfungsbezogene Lehrgänge, Auftragsmaßnahmen für Unternehmen und Verwaltungen, Kooperationen und Projekte
Leitung:
Alexandra Matern 2625-113
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Myriam Essakal 2625-115
E-Mail: myriam.essakal@vhs-mainz.de



M. Essakal

Digitale und berufliche Kompetenzen, Soft Skills, Bildungszeiten
Fachleitung:
N. N.
Sachbearbeitung:
Myriam Essakal 2625-115
E-Mail: myriam.essakal@vhs-mainz.de

Berufsfeld Pädagogik
Fachleitung:
Johanna Gliemann 2625-132
E-Mail: johanna.gliemann@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Carolin Loda 2625-115
E-Mail: carolin.loda@vhs-mainz.de



J. Gliemann

Fachbereich: Grundbildung und Schulabschlüsse
Leitung:
Alexandra Matern 2625-113
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de

Abteilung 3
Abteilungsleitung:
Cornelia Bonk 2625-151
E-Mail: cornelia.bonk@vhs-mainz.de



C. Bonk

Fachbereich: Deutsch
Leitung: Cornelia Bonk

Einstufungen
Anette Zens
E-Mail: anette.zens@vhs-mainz.de



A. Zens

Deutsch als Zweitsprache A1 bis B1, Integrationskurse (BAMF)
Fachleitung:
Kübra Demiröz 2625-155
E-Mail: kuebra.demiroez@vhs-mainz.de
Fachleitung:
Dr. Veliana Olivieri 2625-157
E-Mail: veliana.olivieri@vhs-mainz.de



K. Demiröz



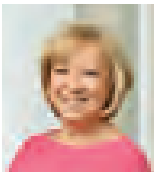
V. Olivieri

Sachbearbeitungen:
Lukas Behr 2625-156
E-Mail: lukas.behr@vhs-mainz.de
Zöhre Polat 2625-152
E-Mail: zoehre.polat@vhs-mainz.de
Jeanette Braun 2625-160
E-Mail: jeanette.braun@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung Prüfungen:
Jana Weber 2625-154
E-Mail: jana.weber@vhs-mainz.de


L. Behr


Z. Polat


J. Braun


J. Weber

Deutsch als Zweitsprache B2 bis C2, Berufssprachkurse (DeuFöV)
Fachleitung:
Jana Ebert 2625-159
E-Mail: jana.ebert@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Monika Defort 2625-158
E-Mail: monika.defort@vhs-mainz.de


J. Ebert


M. Defort

Abteilung 4
Abteilungsleitung:
Sonja Krause 2625-153
E-Mail: sonja.krause@vhs-mainz.de


S. Krause

Fachbereich: Fremdsprachen
Leitung: Sonja Krause

Fremdsprachen (bis auf Englisch)
Fachleitung:
Sebastian Knoth 2625-131
E-Mail: sebastian.knoth@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Juliane Kraus 2625-130
E-Mail: juliane.kraus@vhs-mainz.de


S. Knoth


J. Kraus

Englisch
Fachleitung:
Sonja Krause 2625-153
E-Mail: sonja.krause@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Sabine Schlotthauer 2625-130
E-Mail: sabine.schlotthauer@vhs-mainz.de


S. Schlotthauer

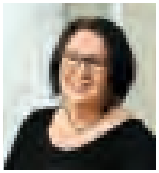
Abteilung 5
Abteilungsleitung:
Andrea Treber 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

Fachbereich: Kunst, Kultur und Kreatives
Fachbereich: Gesundheit, Bewegung, Lebensstil
Leitung: Andrea Treber



A. Treber

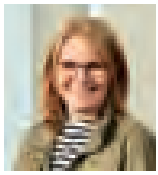
Kunst, Kultur und Kreatives
Fachleitung:
Andrea Treber 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Nicole Gannon 2625-140
E-Mail: nicole.gannon@vhs-mainz.de



N. Gannon

Kunstwerkstatt Mainz
Ansprechperson:
Andrea Treber 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil
Fachleitung: Susanne Lösing 2625-143
E-Mail: susanne.loesing@vhs-mainz.de



S. Lösing

Sachbearbeitung:
Nicole Jooß 2625-142
E-Mail: nicole.jooss@vhs-mainz.de
Sachbearbeitung:
Birgit Maurer 2625-142
E-Mail: birgit.maurer@vhs-mainz.de



N. Jooß

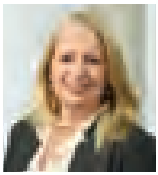


B. Maurer

Abteilung 6
Abteilungsleitung:
Steffen Knecht 2625-121
E-Mail: steffen.knecht@vhs-mainz.de

Kaufmännische Dienste
Leitung: Steffen Knecht
Sachbearbeitung:
Margarete Breier 2625-120
E-Mail: margarete.breier@vhs-mainz.de
Birgit Lehr 2625-120
E-Mail: birgit.lehr@vhs-mainz.de

Anmeldung und Information 2625-0
Judith Braun, Jutta Kozel, Marion Kremer, Ralph Rommel
E-Mail: anmeldung@vhs-mainz.de

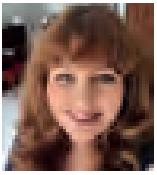


J. Braun

Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in den Stadtteilen



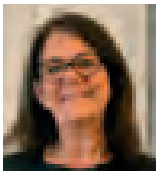
Mainz-Bretzenheim
Sabine Blum
sabine.blum@
vhs-mainz.de



Mainz-Ebersheim
Bettina Heitor G. Geada
bettina.heitor@
vhs-mainz.de



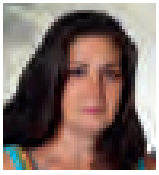
Mainz-Finthen
Michaela Heeren
michaela.heeren@
vhs-mainz.de



Mainz-Gonsenheim
Anni Bauchwitz Emmel
annibauchwitz@
hotmail.com



Mainz-Hechtsheim
Dagmar Kohn
dagmar.kohn@
vhs-mainz.de



Mainz-Lerchenberg
Seval Humali-Czerner
s.humali-czerner@
vhs-mainz.de



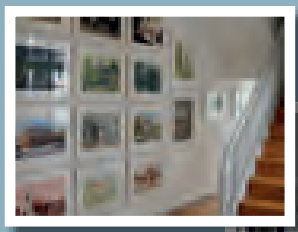
Mainz-Mombach
Denny Jera
denny.jera@
vhs-mainz.de

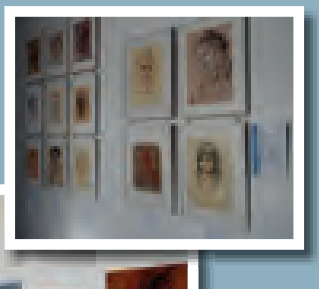


Mainz-Weisenau
Claudia Kehrein
claudia.kehrein@
vhs-mainz.de

Jedes Jahr präsentiert die Volkshochschule Mainz in ihren Räumen eine Jahresausstellung mit ausgewählten Werken von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der renommierten Kunstwerkstatt.

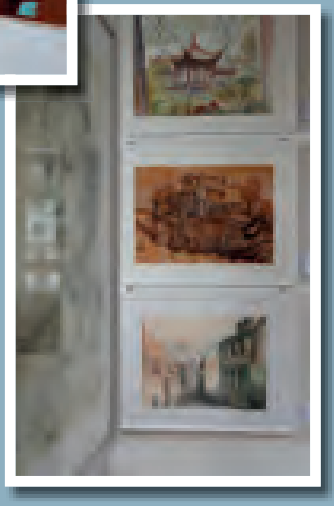
Die Arbeiten spiegeln die zentralen Themen des von der Künstlerin Doris Happel geleiteten Jahreslehrgangs wider und zeugen von der beeindruckenden Entwicklung der Absolventinnen und Absolventen im Laufe der Ausbildung.











KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

www.kunstwerkstatt-mainz.de

Programm 2026/2027

Sie haben Interesse, in die Kunstwerkstatt aufgenommen zu werden?
Kontaktieren Sie uns:
Andrea Treber
vhs Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
Telefon: 06131 2625-141
E-Mail: andrea.treber@vhs-mainz.de

Fotos der Jahresausstellung 2023: Thomas Flohr. Alle Bildrechte liegen bei den Künstlerinnen und Künstlern.

Was kostet das?

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

regelmäßig werden wir wegen unserer Kursentgelte angefragt. Wir möchten transparent sein und Ihnen darlegen, wie unsere Preise zustande kommen.

Neben den Honoraren für die Kursleiterinnen und Kursleiter gibt die vhs Geld für Material, Reparaturen, die Ausstattung der Kursräume, die Erstellung des Programmbuches und die Gehälter der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus – jedes Jahr fast 5 Millionen Euro.

Gleichzeitig erhalten wir öffentliche Zuschüsse im Umfang von knapp 20 Prozent unserer Gesamtkosten.

Den Rest – also mehr als 80 Prozent unserer Ausgaben – muss die vhs durch die Kurseinnahmen erwirtschaften. Als eingetragener Verein sind wir dabei gehalten, einen ausgeglichenen Jahresabschluss zu erreichen, also nicht mehr Geld auszugeben als wir einnehmen.

Wie gelingt uns das?
Wir berechnen für jeden Kurs den sogenannten Deckungsbeitrag, also wie viel Geld er einspielen muss, um kostendeckend zu sein. Wenn zum Stichtag (Stornofrist) nicht genügend Anmeldungen vorliegen, kann der Kurs nicht stattfinden und muss abgesagt werden.

Umgekehrt muss ab diesem Zeitpunkt verbindlich feststehen, wer am Kurs teilnimmt und Kursentgelt bezahlt. So steht es auch in den AGB, die Bestandteil der Kursanmeldung sind. Wir wissen, dass sich persönliche Umstände manchmal kurzfristig ändern können, etwa durch Krankheit oder unvorhergesehene Ereignisse. Dennoch bitten wir um Verständnis, dass eine kostenfreie Abmeldung nach Ablauf der Stornofrist nicht möglich ist.

Das ist so ähnlich wie bei der Buchung einer Reise.

Deshalb empfehlen wir Ihnen (siehe AGB), eine Seminar-Rücktrittsversicherung abzuschließen. Viele namhafte Versicherungen bieten das für kleines Geld an. Schauen Sie einmal im Internet nach.

Zumindest bei höheren Kursentgelten oder längerer Kurslaufzeit könnte sich das lohnen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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

Auszeichnungen und Kooperationen

Die vhs Mainz wurde mehrfach mit Qualitätstestaten versehen und als Weiterbildungsinstitut ausgezeichnet. Sie ist anerkanntes Prüfungszentrum und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Ob in Bereichen der beruflichen Weiterbildung, bei Firmenschulungen oder in der privaten Fortbildung – die vhs Mainz hat eine Vielzahl von interessanten Angeboten für Sie im Programm.



LQW-testiert (Lernerorientierte Qualitätsentwicklung in der Weiterbildung), Ersttestierung am 3. März 2005, Retestierung bis 15. Mai 2030

Anerkanntes Prüfungszentrum für Zertifikate der University of Cambridge

---

Anerkannte Prüfungsinstitution für Europäische Sprachenzertifikate (telc)



Haus Burgund



MainzZero – Klimaentscheid Mainz



Die vhs ist Partnerin der Handwerkskammer



Anerkannte Prüfungsinstitution für Logotherapie und Existenzanalyse der DGLE



Kooperationspartnerin für die Durchführung von vhs-Kursen im Bereich Kunst und Kultur

---



Die vhs ist Geschäftsstelle der Mainzer Allianz für Weltoffenheit

	Zugelassener Träger für Kurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge Zugelassene Prüfstelle für die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“, „Deutsch-Test für den Beruf“, „Test Leben in Deutschland“ sowie für den Einbürgerungstest
IHK Rheinhessen	Kooperationspartnerin der IHK für Rheinhessen bei der Durchführung von Zertifikatslehrgängen
	Kurse gefördert über Mittel des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+)
	Wir bieten Gesundheitskurse, die durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert sind.
PCK	Anbieterin von Sprachkursen für Studierende des PCK – Peter Cornelius Konservatorium der Stadt Mainz
KLIMAINZ.DE	Kooperationspartner der Initiative KliMainz
LIR	Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

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.

Barrierefreies und inklusives Lernen in der vhs Mainz

Barrierefreiheit ist uns wichtig. Wir wissen um den Wunsch der Betroffenen, an möglichst allen Veranstaltungen teilnehmen zu können, ohne dafür besondere Unterstützung erbitten zu müssen. In vielen Fällen kann das auch funktionieren. Jedoch sind wir in manchen Fällen noch von Ihrer Mitwirkung als Expertinnen und Experten in eigener Sache abhängig, um möglichst gute Lösungen zu finden. Bitte sagen Sie uns deshalb so früh wie möglich, wo Sie aufgrund Ihrer Einschränkung Unterstützung brauchen. Insbesondere bei Veranstaltungen außerhalb des vhs-Hauses sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Der für das vhs-Haus geltende Standard ist in den Unterrichtsstätten der Außenstellen leider nicht gewährleistet. Bitte melden Sie Ihren Bedarf an. Wir bemühen uns um eine Raumverlegung oder ein alternatives Angebot.

Benötigen Sie einen Unterrichtsraum, der barrierefrei erreichbar ist?
Die Räume im vhs-Haus sind für mobilitätseingeschränkte Menschen zu weit über 90 Prozent barrierefrei zu erreichen. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 470. Im vhs-Haus gibt es zudem eine barrierefreie Lehrküche.

Außenstellen der vhs Mainz in den Stadtteilen:
Informationen zur Zugänglichkeit der Unterrichtsorte in den Stadtteilen finden Sie im PDF-Format auf unserer Homepage unter *Kurse für … barrierefreies und inklusives Lernen*.

Benötigen Sie zum erfolgreichen Kursbesuch eine eigens mitgebrachte Begleitperson, die kostenlos mitkommt, oder einen Service- oder Blindenhund?
Die vhs Mainz erlaubt dies ausdrücklich.

Benötigen Sie aufgrund einer Hörschädigung unterstützende Technik?
Im vhs-Haus gibt es drei Räume mit Induktionsanlage. Weitere Hinweise zur Nutzung dieser Anlagen finden Sie im Programm unter *Barrierefreies und inklusives Lernen* auf Seite 470. Mobile FM-Anlagen, etwa für Stadtführungen, können über die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter RLP e. V. ausgeliehen werden.

Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder eingeschränkter Orientierung Hilfe beim Auffinden des Kursraumes?
Bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Anmeldung und Information.

Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder Blindheit Unterrichtsmaterialien vorab in digitaler Form oder als Ausdruck?
Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

Lernen Sie lieber langsam und in kleinen Schritten?
Besonders geeignete Kurse auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten finden Sie im Programm unter *Barrierefreies und inklusives Lernen* ab Seite 470.

Benötigen Sie Nachteilsausgleiche bei Prüfungen?
Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

Haben Sie weitere Wünsche, wie die Dozentinnen und Dozenten und die vhs-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter Sie beim Kursbesuch unterstützen können?
Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind darum bemüht, eine Lösung zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch unserer Kurse. Ihre vhs Mainz

Dozentinnen und Dozenten der vhs Mainz – kompetente Partner für gelungenes Lernen

In der vhs Mainz unterrichten in jedem Programmjahr mehr als 600 Dozentinnen und Dozenten. Der überwiegende Teil arbeitet seit vielen Jahren mit uns zusammen.
Neben optimalen organisatorischen und räumlichen Rahmenbedingungen sind kompetente Dozentinnen und Dozenten eine wesentliche Voraussetzung, damit wir Ihren Erwartungen und Ansprüchen an die von Ihnen gewählte Veranstaltung gerecht werden können.
Bei der Auswahl unserer Dozentinnen und Dozenten achten wir daher darauf, dass die folgenden Anforderungen erfüllt sind:

- → fundierte fachliche Kenntnisse, die durch Zeugnisse oder Zertifikate nachgewiesen sind,
- → Kenntnisse und Erfahrungen in der methodisch-didaktischen Gestaltung von Lernprozessen mit Erwachsenen,
- → Engagement und Aufgeschlossenheit gegenüber den Bedürfnissen der Lernenden,
- → die Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen.

Wenn Sie sich vor der Anmeldung zu einem Kurs über das Qualifikationsprofil der jeweiligen Dozentinnen und Dozenten informieren wollen, geben Ihnen die zuständigen Fachbereiche gerne jederzeit Auskunft.

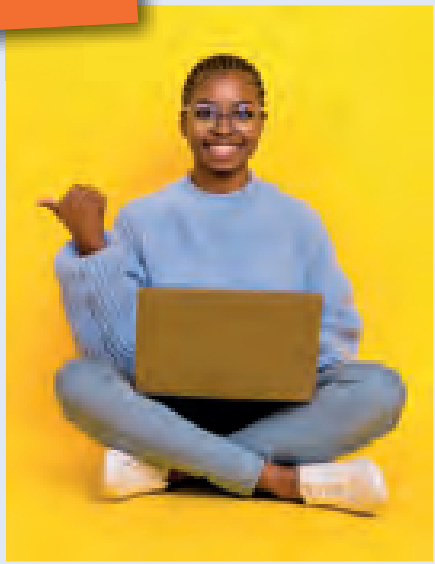
Ihre vhs Mainz

Lern- und Weiterbildungsberatung – wir möchten, dass Sie zufrieden sind!

Unser umfangreiches Jahresprogramm mit mehr als 3.000 Kursen und Seminaren bietet eine breite Palette an Inhalten und an Veranstaltungsformen zu unterschiedlichen Zeitfenstern. Auch bezüglich Lernumfang und Lernintensität gibt es zu vielen Themen unterschiedliche Angebote.
Um den für Sie am besten geeigneten Kurs herauszufinden und damit ein möglichst hohes Maß an Lernzufriedenheit und Lernerfolg zu gewährleisten, bieten wir allen an unserem Angebot interessierten Personen ein Beratungsgespräch an.
Diese Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich, d. h., Sie sind anschließend nicht verpflichtet, einen Kurs bei uns zu buchen. Die Beratung erfolgt in den Fachbereichen, die inhaltlich zuständig sind.
Alle Namen, Telefonnummern und E-Mail-Adressen der jeweiligen Mitarbeiter/-innen finden Sie in unserem Verzeichnis der Mitarbeiter/-innen ab Seite 6.
Bitte nehmen Sie dieses Angebot in Anspruch.

Ihre vhs Mainz

Online- und Hybridkurse an der vhs Mainz



Flexibel lernen – bequem von zu Hause oder unterwegs

Mit unserem vielfältigen **Online- und Hybrid-angebot** können Sie ganz flexibel lernen – **von zu Hause, aus dem Büro oder unterwegs**. Ob auf dem Sofa, am Schreibtisch oder im Café: **Lernen war noch nie so einfach und ortsunabhängig**.

Gerade der **Hybridunterricht** bietet Ihnen die Wahl: Sie entscheiden, ob Sie **vor Ort in einem modernen Hybridraum der vhs Mainz** teilnehmen oder **live online per Videozugang** dabei sind. So lassen sich **Bildung, Beruf und Alltag ideal verbinden**.

So funktioniert's:

Teilnahme über vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die zentrale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen – **sicher, datenschutzkonform und kostenlos**.

So melden Sie sich an:

1. Besuchen Sie www.vhs.cloud und klicken Sie auf **„Für Kursteilnehmende" → „Mitglied werden"**.
2. Legen Sie ein kostenloses Teilnehmer-konto an.
3. Nach der Registrierung können Sie sich jederzeit mit Ihren Zugangsdaten einlog-gen.
4. Vor Kursbeginn erhalten Sie von uns einen **Zugangscode**.
5. Loggen Sie sich ein, klicken Sie auf **„Kurs beitreten"** und geben Sie den Code ein.
6. Anschließend erscheint Ihr Kurs unter **„Meine Kurse"** – mit einem Klick sind Sie im virtuellen Kursraum.
7. Für Online-Treffen im Kurs klicken Sie dort auf **„Konferenz" → „Konferenz im neuen Fenster starten"**. Kamera und Mikrofon aktivieren – und los geht's!

Oder:
Nur an einer Konferenz teilnehmen: Konferenzen finden in der vhs.cloud im Konferenzsystem **BigBlueButton** oder **Zoom X** statt. Wie unter „Teilnahme über Zoom" beschrieben, bekommen Sie von uns einen Link per Mail zugeschickt, auf den Sie dann ganz einfach klicken können.

So funktioniert's:

Teilnahme über Zoom

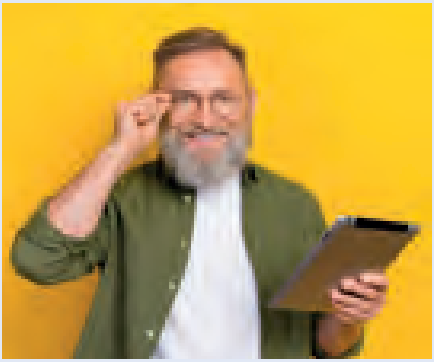
Viele Online- und Hybridkurse laufen über Zoom – **einfach, schnell und ohne Registrierung**.

So funktioniert die Teilnahme:

1. Einige Tage vor Kursbeginn erhalten Sie von uns eine E-Mail mit:
   → dem **Teilnahmelink**
   → einer **Meeting-ID**
   → einem **Kenncode**
2. Klicken Sie auf den Link – Zoom startet automatisch (Download, falls noch nicht installiert).
3. Alternativ können Sie die Daten auch manuell in der Zoom-App oder über den Browser eingeben.
4. Sie betreten zunächst ggf. einen **Warteraum**, werden dann vom Kursleitenden freigeschaltet.
5. Mit einem Klick auf die **Mikrofon- und Kamerasymbole** können Sie sich aktiv beteiligen – oder einfach zuhören.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Flexible Teilnahme – **online, hybrid oder in Präsenz**
- Lernen, **wann und wo es für Sie passt**
- Kein Anfahrtsweg – **mehr Zeit für das Wesentliche**
- Moderne Technik – **mit persönlicher Begleitung durch die vhs Mainz**



Tipps für eine reibungslose Online-Teilnahme:

- → **Nutzen Sie am besten einen PC oder ein Notebook** – so funktioniert alles stabiler.
- → **Stabile Internetverbindung:** Am zuverlässigsten ist WLAN in Routernähe oder ein Netzwerkkabel.
- → **Browser aktuell halten** – empfohlen sind Chrome, Safari oder Firefox.
- → **Vor dem ersten Termin:** Zugangsdaten bereitlegen, Mikrofon, Kamera und Lautsprecher testen, ggf. frühzeitig einwählen.
- → **Während des Kurses:** Mikrofon stumm schalten, wenn Sie nicht sprechen, um Störungen zu vermeiden.
- → **Für den Austausch:** Kamera einschalten, damit sich alle besser sehen und kennenlernen können.

vhs-Sonntag

Hier finden Sie Kurse, die nur an einem Tag stattfinden: sonntags. Lernen Sie neue Themen kennen, probieren Sie aus, machen Sie sich fit! An zahlreichen Sonntagen im Jahr bieten wir Ihnen bei uns die Gelegenheit dazu.

Weitere Kurse und Informationen finden Sie auf unserer Homepage – einfach die Kursnummer in das Suchfeld eingeben.



Kurse am Sonntag

So., 6. 9. 2026			
XI64310	**Djembe trommeln wie im Senegal**	15.00–18.00 Uhr	Finthen, Layenhof
So., 13. 9. 2026			
XI58405	**Japanische Schrift und ihre Geschichte: eine Einführung**	17.00–20.00 Uhr	Online
So., 20. 9. 2026			
XI83210	**Gut kochen ohne Rezept – Kochkurs für Seniorinnen und Senioren**	10.00–14.00 Uhr	vhs-Haus
So., 27. 9. 2026			
XI22024	**Von der Quelle zum Wasserhahn – Trinkwasserversorgung in Mainz**	15.00–16.30 Uhr	Treffpunkt: Kirschgarten am Brunnen
So., 11. 10. 2026			
XI66220	**Messerbau**	9.00–18.00 Uhr	Bretzenheim, Alte Ziegelei
So., 25. 10. 2026			
XI65200	**Büttenreden: Ihre Büttenrede schreiben und präsentieren**	10.00–17.00 Uhr	vhs-Haus
XI83601	**Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende**	11.00–14.30 Uhr	vhs-Haus
XI85001	**Kreative Stilberatung für Frauen**	9.00–16.00 Uhr	vhs-Haus
So., 1. 11. 2026			
XI13102	**„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil I**	14.00–16.00 Uhr	Büste Eduard Kreyßig, Kaiser-/Neubrunnenstr.

So., 8. 11. 2026			
XI12105	**Lachyoga: Theorie und Praxis des Humors**	10.00–14.00 Uhr	vhs-Haus
XI14130	**Was hat uns geprägt? Kindheit und Jugend in den 1950er- und 1960er-Jahren**	11.00–12.30 Uhr	vhs-Haus
XI64311	**Djembe trommeln wie im Senegal**	15.00–18.00 Uhr	Finthen, Layenhof
XI65208	**Spannend erzählen!**	10.00–17.00 Uhr	vhs-Haus
XI81116	**Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf**	9.00–12.15 Uhr	vhs-Haus
XI83601	**Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende**	11.00–14.30 Uhr	vhs-Haus
So., 15. 11. 2026			
XI22018	**Führung auf dem Alten Jüdischen Friedhof**	14.00–15.30 Uhr	Treffpunkt siehe Kursbeschreibung
So., 22. 11. 2026			
XI14131	**Übergänge im Alter – Leben zwischen 60 und 85**	11.00–12.30 Uhr	vhs-Haus
XI81700	**Thai-Yoga-Massage-Workshop**	14.00–17.00 Uhr	vhs-Haus
XI83601	**Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende**	11.00–14.30 Uhr	vhs-Haus
XI85000	**Make-up für Frauen ab 40**	9.00–16.00 Uhr	vhs-Haus
So., 29. 11. 2026			
XI13104	**„Stolpern im Kopf und im Herzen" Teil II**	14.00–15.30 Uhr	Treffpunkt: vor dem Haus des Erinnerns
So., 24. 1. 2027			
XI65204	**Casting-Vorbereitung: Solo-Schauspiel**	10.00–17.15 Uhr	Bretzenheim, Alte Ziegelei
So., 31. 1. 2027			
XI12178	**Mannsein zwischen Bildschirm und Beziehung**	10.00–12.00 Uhr	vhs-Haus
XI14132	**Sehr alt werden – Lebenserfahrung ab 85**	11.00–12.30 Uhr	vhs-Haus
XI22020	**Magenza – das jüdische Mainz**	14.30–16.30 Uhr	Treffpunkt: Heunensäule/Marktplatz
XI63632	**Sonntagsmaler – einmalig und Öl**	10.00–13.00 Uhr	vhs-Haus
XI83005	**Einführung in die vegane Sporternährung**	10.00–15.00 Uhr	vhs-Haus
XI83342	**Veganes Brotbacken – mediterrane Klassiker mit selbst gemachten Aufstrichen**	10.00–16.00 Uhr	vhs-Haus

So., 21. 2. 2027			
XI64312	**Djembe trommeln wie im Senegal**	15.00–18.00 Uhr	Finthen, Layenhof
So., 28. 2. 2027			
XI13103	**„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil I**	14.00–16.00 Uhr	Büste Eduard Kreyßig, Kaiser-/Neubrunnenstr.
XI65209	**Spannend erzählen!**	10.00–17.00 Uhr	vhs-Haus
XI81117	**Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf**	9.00–12.15 Uhr	vhs-Haus
XI83343	**Vegane Pizza – mediterrane, cremige und grüne Varianten**	11.00–15.30 Uhr	vhs-Haus
So., 7. 3. 2027			
XI22019	**Führung auf dem Alten Jüdischen Friedhof**	14.00–15.30 Uhr	Treffpunkt siehe Kursbeschreibung
So., 14. 3. 2027			
XI58402	**Japanische Schrift und ihre Geschichte**	10.00–12.15 Uhr	vhs-Haus
So., 11. 4. 2027			
XI22015	**Der Mainzer Dom – 1.000 Jahre Geschichte**	14.00–15.00 Uhr	Marktportal des Domes
So., 18. 4. 2027			
XI64313	**Djembe trommeln wie im Senegal**	15.00–18.00 Uhr	Finthen, Layenhof
So., 25. 4. 2027			
XI12106	**Lachyoga: Theorie und Praxis des Humors**	10.00–14.00 Uhr	vhs-Haus
XI13105	**„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil II**	14.00–15.30 Uhr	Treffpunkt: vor dem Haus des Erinnerns
XI63633	**Sonntagsmaler – einmalig und Öl**	10.00–13.00 Uhr	vhs-Haus
XI85002	**Kreative Stilberatung für Frauen**	9.00–16.00 Uhr	vhs-Haus
So., 2. 5. 2027			
XI13100	**Die Alte Ziegelei**	11.00–12.30 Uhr	Bretzenheim, Alte Ziegelei
So., 9. 5. 2027			
XI66221	**Messerbau**	9.00–18.00 Uhr	Bretzenheim, Alte Ziegelei
So., 30. 5. 2027			
XI65201	**Büttenreden: Ihre Büttenrede schreiben und präsentieren**	10.00–17.00 Uhr	vhs-Haus


Menschen. Medien. Miteinander.

26 Einleitung

27 Eröffnung des Programmjahres 2026

29 Mensch und Gesellschaft

33 Planet Erde

35 Beruf und IT

40 Fremdsprachen

44 Deutsch

45 Kunst, Kultur und Kreatives

47 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen?
Infotelefon: 06131 2625-0

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

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.



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

Mensch und Gesellschaft

Ich fühle mich so allein – Wege aus der Einsamkeit NEU

Einsamkeit ist ein großes Problem unserer Zeit. Obwohl wir in unserer Gesellschaft – wie man so sagt – immer mehr „vernetzt" sind, nimmt die Einsamkeit zu. Menschen fühlen sich einsam, weil sie ohne Partner/-in leben oder sozial isoliert sind; andere leben in einer Beziehung und fühlen sich trotzdem einsam. Alte Menschen fühlen sich oftmals ebenso einsam wie junge Menschen, die, zumindest nach außen hin gesehen, über viele soziale Kontakte verfügen. Einsamkeit ist eine Geißel unserer Zeit. In diesem Vortrag sollen Wege aufgezeigt werden, die aus der Einsamkeit herausführen können. Es sollen praxiserprobte Hilfen zur Überwindung von Einsamkeit entfaltet werden.

XI12503

Ich fühle mich so allein – Wege aus der Einsamkeit
Fr., 9. 4. 2027, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck

Selbstmitgefühl, Mitgefühl mit anderen und Verbundenheit NEU

Zen als Praxis der inneren Freundlichkeit

Die Herausforderungen unserer Zeit – Klimawandel, gesellschaftliche und politische Veränderungen sowie wirtschaftliche Unsicherheiten – verunsichern viele Menschen. Umso wichtiger ist eine Haltung der Selbstfreundlichkeit und des Mitgefühls – uns selbst und anderen gegenüber. Zen ist eine Geisteshaltung, die diese Intention möglich macht. Dieser Workshop lädt dazu ein, innezuhalten und eine wohlwollende innere Haltung zu entwickeln. Wie können wir der Realität mutig und verantwortungsbewusst begegnen und zugleich freundlich mit uns selbst bleiben? Wie stärken wir das Gefühl von Verbundenheit mit anderen und der Welt?
Impulse, Meditationen, angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe unterstützen dabei, Mitgefühl als kraftvolle Ressource im Alltag zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Selbstmitgefühl, Mitgefühl mit anderen und Verbundenheit
Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Martina Siegwardt

XI12108

Sa., 19. 9. 2026, 10.00–16.00 Uhr

XI12109

Sa., 30. 1. 2027, 10.00–16.00 Uhr

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen ONLINE

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden, ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Heutige Internetangebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem.
Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI12160
Sa., 12. 12. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI12161
Mo., 15. 3. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Mannsein zwischen Bildschirm und Beziehung NEU MainzPass

Mediennutzung, Identität und Beziehungskompetenz im Alltag von Männern
Digitale Medien prägen den Alltag vieler Männer: Arbeit, Information, Unterhaltung und soziale Kontakte finden zunehmend über Bildschirme statt. Gleichzeitig zeigen sich Spannungen in Beziehungen, Kommunikationsprobleme und ein wachsendes Bedürfnis nach echter Präsenz und Nähe.
Es geht nicht um Medienkritik oder Verzicht, sondern um einen bewussten, reflektierten Umgang zwischen technischer Kompetenz und menschlicher Beziehung. Anhand von alltagsnahen Beispielen, kurzen Reflexionsimpulsen und verständlichen theoretischen Einordnungen werden typische Muster männlicher Mediennutzung sichtbar gemacht und Wege zu mehr Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Beziehungskompetenz aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich an Männer aller Altersgruppen, die sich mit zeitgemäßem Mannsein und den gesellschaftlichen Auswirkungen digitaler Medien auseinandersetzen möchten. Der Dozent ist Theologe, ehemaliger Gefängnisseelsorger und Leiter der Männerseelsorge im Bistum Mainz.

XI12178
Mannsein zwischen Bildschirm und Beziehung
So., 31. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 22,– €
vhs-Haus
Hubert Frank

Die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz – ein Welterbe, drei Städte, vier Komponenten

Die Geschichte der SchUM-Gemeinden reicht weit in die Vergangenheit zurück: Vor über 1.000 Jahren erlebte das Judentum in Deutschland hier seine erste Blüte. Hier befindet sich die Wiege des aschkenasischen Judentums. Die SchUM-Stätten, also die Monumente, Bauwerke und Friedhöfe in Speyer, Worms und Mainz und das geistige Erbe der SchUM-Gemeinden, sind Zeugnisse einer wechselvollen Geschichte. Sie berichten von hellen und dunklen Zeiten, von Miteinander und Ausgrenzung, von gegenseitiger Befruchtung und Verfolgung.
Die SchUM-Gemeinden waren besondere Orte und galten als Jerusalem am Rhein. SchUM hat bis heute einen besonderen Klang in der jüdischen Welt. Das Ansehen der Gemeinden ist seit dem Mittelalter ungebrochen und bis heute lebendige jüdische Geschichte! Deshalb haben sich, unterstützt durch das Land Rheinland-Pfalz und die Generaldirektion Kulturelles Erbe RLP, vor etwa 20 Jahren Speyer, Worms und Mainz auf den Weg gemacht, ihr umfangreiches und bedeutsames jüdisches Erbe auf der Liste des UNESCO-Welterbes zu verankern. Am 27. Juli 2021 wurden die SchUM-Stätten in die Welterbeliste der UNESCO eingeschrieben.

XI14103

Die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz – ein Welterbe, drei Städte, vier Komponenten
Do., 19. 11. 2026, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Birgit Kita

Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart

NEU

Namibias Geschichte ist eng mit Deutschland verbunden. Die Kolonialherrschaft im ehemaligen „Deutsch-Südwestafrika", der Völkermord an Herero und Nama sowie die lange Phase südafrikanischer Fremdverwaltung prägen das Land bis heute.
Der Politikwissenschaftler und Namibia-Experte Dr. Henning Melber stellt sein aktuelles Buch *Geschichte Namibias – Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart* vor. Darin zeichnet er die Entwicklung Namibias von vorkolonialen Gesellschaften über die deutsche Kolonialzeit bis zur Unabhängigkeit 1990 und den politischen sowie gesellschaftlichen Herausforderungen heute nach.
Er verbindet historische Analyse mit persönlicher Erfahrung und ordnet die deutsch-namibische Vergangenheit in aktuelle Debatten um Erinnerungskultur, Verantwortung und globale Gerechtigkeit ein.
Im Anschluss an die Buchvorstellung besteht Gelegenheit zur Diskussion mit dem Autor.
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung

XI14112

Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart
Do., 27. 8. 2026, 18.00–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 9,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Henning Melber

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz ONLINE

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.
Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit zu leisten imstande sind.
Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.
Während des Vortrags gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- → Was steckt hinter künstlicher Intelligenz?
- → Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für künstliche Intelligenz?
- → Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- → Wie wird künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- → Welchen Einfluss hat künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- → Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- → Wo kommt künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- → Wo liegen die Gefahren von künstlicher Intelligenz?
- → Welche Auswirkung hat künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- → Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit künstlicher Intelligenz?

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme, Paul Nehme

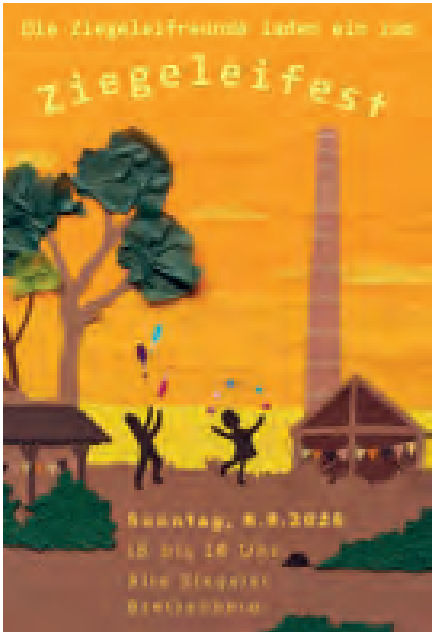
XI14209
Mo., 16. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI14210
Mo., 3. 5. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Streit am Gartenzaun

Streit am Gartenzaun: Der Vortrag beschäftigt sich mit den häufigsten Konflikten im Nachbarrecht, wie z. B. Lärm, Grillen, Rückschnitt von Pflanzen. Es werden Rechte und Pflichten von Nachbarn untereinander erörtert. Thema ist die Strategie zur Streitvermeidung und, wenn es doch zum Streit kommt, welche Verfahrensvorschriften zu beachten sind.

XI15242
Streit am Gartenzaun
Di., 2. 3. 2027, 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Kai Motzkus



Planet Erde

Seoul – Synthese aus Tradition und Moderne

Dieser Vortrag ist die Gelegenheit, etwas in kompakter Form über Korea zu erfahren. Der fotografische Streifzug führt durch Seoul auf geschäftige Märkte, lässt Sie über leuchtende Lampioninstallationen staunen, durch schlichte Paläste flanieren und ausgeschmückte Paraden, Tänze und Tempel bewundern. Sie folgen den Trampelpfaden zu den nahen Berggipfeln der Stadt und reisen auf die Urlaubsinsel Jeju. Ein Kapitel beleuchtet die historischen Zusammenhänge, die zur Teilung Koreas führten und erläutert den Verlauf des „vergessenen Krieges", dessen Nachhall mit dem Aufstieg Nordkoreas zu einer Atommacht eine neue Dimension erreicht hat. Erfahren Sie in diesem Bilderbogen, der am Rande eines zweijährigen Aufenthaltes entstanden ist, wie die Menschen im Schatten des Konfliktes leben und ihr kulturelles Erbe pflegen.

XI21005

Seoul – Synthese aus Tradition und Moderne
Do., 11. 3. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Frank Kleefeldt

Das Karmeliterkloster und die Karmeliterkirche in Mainz

Diese 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.

XI22004

Das Karmeliterkloster und die Karmeliterkirche in Mainz
Do., 24. 9. 2026, 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,– €
Karmeliterkloster Mainz
Pater Josef Kemper OCarm, Prior

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.

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.

St. Stephanskirche mit Chagall Fenstern NEU

In der Kirche St. Stephan befinden sich die einzigen Kirchenfenster, die Marc Chagall für einen deutschen Sakralbau geschaffen hat. Die zwischen 1978 und 1985 entstandenen Fenster beeindrucken durch ihr leuchtendes Blau und ihre poetischen Darstellungen biblischer Szenen. Sie gelten als bedeutendes Zeichen der Versöhnung zwischen Juden und Christen und sind ein Höhepunkt moderner Glasmalerei in Mainz. Eine fachkundige Führung erläutert Entstehung, Symbolik und künstlerische Besonderheiten dieses außergewöhnlichen Kunstwerks.

XI22027

St. Stephanskirche mit Chagall Fenstern
Di., 6. 4. 2027, 15.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: St. Stephanskirche
Kath. Kirchengemeinde St. Stephan

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

Die Klimakrise – aktueller Stand 2026

NEU MainzPass

Seit 2023 hat sich die Klimakrise stärker zugespitzt als erwartet. 2024 lag die weltweite Erhöhung der Durchschnittstemperatur bei 1,6 Grad und es gibt Anzeichen, dass auch die 2-Grad-Marke nicht mehr zu halten ist – Werte, die man bis zum Jahr 2100 eigentlich nicht überschreiten wollte. Ulrich Hansen, Journalist und Mitglied der Scientists for Future Mainz, präsentiert den neuesten Stand und zeigt verständlich Ursachen und mögliche Lösungen. Neben seinem Vortrag geben die Scientists for Future auch einen Einblick in aktuelle Debatten der Klimawissenschaft, etwa zur Frage der Klimasensitivität. Nach einer kleinen Stärkung sollen die Teilnehmer/-innen ins Gespräch darüber kommen, wie man sich einbringen und schützen kann.

XI24014

Die Klimakrise – aktueller Stand 2026
Do., 26. 11. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Ulrich Hansen

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.

Beruf und IT

Agiles Projektmanagement mit Scrum und Kanban

NEU ONLINE

Sie erhalten in diesem Scrum- und Kanban-Training einen kompakten Überblick über beide Vorgehensmodelle. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die wichtigsten Grundlagen, Prozesse und Einsatzmöglichkeiten kennenzulernen – und das Gelernte direkt in Übungen anzuwenden. So entwickeln Sie ein fundiertes Verständnis dafür, wie agile Methoden funktionieren, wann Scrum oder Kanban sinnvoll eingesetzt werden und welchen Mehrwert diese Ansätze für Ihre berufliche Praxis haben.

Kursinhalte:

→ Grundlagen der Agilität im Projektmanagement
→ Überblick über agile Rahmenwerke
→ Einführung in Kanban mit Praxisübung
→ Einführung in Scrum mit Praxisübung
→ Anwendung im skalierten Umfeld: SAFe®

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einstieg in agiles Projektmanagement suchen und ihr Wissen zu Scrum, Kanban und SAFe® erweitern möchten.

XI32568

Agiles Projektmanagement mit Scrum und Kanban
Beginn: 4. 3. 2027, Do., 18.00–21.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 180,– €
Online
Edith Schatz

Sketchnotes & Flipchart – Ideen sichtbar machen, Inhalte klar vermitteln

In diesem Kurs dreht sich alles um die wirkungsvolle Visualisierung von Gedanken, Informationen und Gesprächsinhalten. Sie lernen, wie Sie mit Sketchnotes und professionell gestalteten Flipcharts Inhalte übersichtlich, verständlich und einprägsam darstellen können – ganz ohne künstlerische Vorkenntnisse. Ob in Besprechungen, Workshops, Präsentationen oder zur persönlichen Strukturierung von Ideen: Visuelle Protokolle helfen, komplexe Inhalte zu ordnen, Kernaussagen hervorzuheben und Informationen nachhaltig zu verankern.
Sie erfahren, wie sich Inhalte mithilfe einfacher Symbole, klarer Schrift und gezielter Gestaltungselemente visuell aufbereiten lassen. Neben Sketchnotes im kleinen Format arbeiten wir intensiv am Flipchart und beschäftigen uns mit Layout, Struktur, Lesbarkeit und visueller Klarheit. Der Kurs vermittelt praxisnahe Techniken, mit denen Sie Informationen schnell erfassen, visuell verdichten und professionell darstellen können. Im Vordergrund steht die direkte Anwendbarkeit im beruflichen Alltag, nicht das Zeichnen, sondern die verständliche und funktionale Visualisierung.

Inhalte unter anderem:

- → Grundlagen visueller Kommunikation
- → Sketchnotes als visuelle Protokolle
- → Struktur, Symbole und visuelle Vereinfachung
- → Professionelle Flipchartgestaltung
- → Layout und Hervorhebungstechniken
- → Visualisierung von Besprechungen und Prozessen

Entdecken Sie, wie visuelle Darstellung Ihre Kommunikation bereichern, Ihre Arbeit unterstützen und Ihre Ideen sichtbarer machen kann.

XI32570

Sketchnotes & Flipchart – Ideen sichtbar machen, Inhalte klar vermitteln
Sa., 27. 2. 2027, 9.30–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 105,– €
vhs-Haus
Alexandra Dornhof

KI und Digitalisierung verstehen – wie Internet, Algorithmen und Daten unseren Alltag steuern NEU ONLINE

Künstliche Intelligenz, zugehörige Algorithmen und Big Data sind in aller Munde, wirken aber oft wie schwer greifbare Magie. In diesem Kurs werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der digitalen Welt. Sie benötigen keinerlei Programmierkenntnisse! Wir klären grundlegende Fragen: Wie funktioniert eigentlich das Internet? Welche Daten sammelt mein Smartphone? Und wie lernt eine Maschine, Gesichter zu erkennen oder Texte zu schreiben?
Das Ziel ist es, Ihnen ein solides Grundverständnis für die Technologien zu vermitteln, die unseren Alltag prägen. Dabei streifen wir auch kurz die Grenzen dieser Systeme, konzentrieren uns aber vor allem darauf, dass Sie am Ende des Kurses mitreden können und genau wissen, was sich hinter Begriffen wie „Maschinelles Lernen“ oder „Sprachmodelle“ verbirgt.

Termin 1: Das Fundament – von der Datenübertragung zum gläsernen Bürger

- → Einstieg und historischer Rückblick der Digitalisierung
- → Datenspuren im Alltag: Wie Verschlüsselung funktioniert und warum das Smartphone wie eine Wanze wirken kann?

Termin 2: Maschinen, die „sehen“ – Grundlagen der Bilderkennung

- → Wie funktioniert Maschinelles Lernen? Ein einfaches Erklärmodell

→ Praxisbeispiele für Computer-Vision im Alltag und warum die KI uns manchmal nur austrickst (Der Kluge-Hans-Effekt)

Termin 3: Die Daten-Diät – wie KI mit Informationen gefüttert wird

→ Trainingsdaten: Woher hat die KI ihr Wissen?
→ Kleine Einführung in die Datenqualität: Warum die Ergebnisse der KI nur so gut sind wie die Daten, mit denen sie lernt.

Termin 4: Chatbots und Text-KI – die neuen Assistenten

→ Funktionsweise von Large Language Models (LLMs) wie ChatGPT: der „stochastische Papagei"
→ Möglichkeiten, Grenzen (kurzer Ausblick auf „Halluzinationen") und Tipps für die alltägliche Nutzung

XI33320

KI und Digitalisierung verstehen – wie Internet, Algorithmen und Daten unseren Alltag steuern
Beginn: Do., 25. 8. 2026, 18.30–20.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 160,– €
Online
Waldemar Hamm

Digitaler Alltag leicht gemacht – papierloses Büro NEU

Rechnungen, Verträge, Briefe – das Papierchaos wächst stetig. Dieser Kurs zeigt Ihnen den Weg zum papierlosen Büro für Ihr Zuhause. Wir erarbeiten das Konzept einer digitalen Ablage und lernen die leistungsstarke Software paperless-ngx kennen, mit der Sie Dokumente nicht nur einscannen, sondern auch blitzschnell wiederfinden. Doch was darf eigentlich in den Schredder und was muss als Original aufbewahrt werden? Neben den rechtlichen Aufbewahrungsregeln besprechen wir auch die absoluten Grundlagen der Datensicherung (Back-ups). So stellen Sie sicher, dass Ihre digitalisierten Dokumente einen Festplattencrash problemlos überstehen.

XI33324

Digitaler Alltag leicht gemacht – papierloses Büro
Sa., 27. 2. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

KI im Job: produktiver arbeiten mit künstlicher Intelligenz NEU

ONLINE

Zielgruppe: Berufstätige, die KI nutzen möchten, um ihre Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten

Inhalt:

Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Arbeitswelt und eröffnet neue Möglichkeiten, Routineaufgaben effizienter zu erledigen, Informationen schneller auszuwerten und kreative Prozesse zu unterstützen. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an Berufstätige, die einen verständlichen und anwendungsnahen Einstieg in den produktiven Einsatz von KI erhalten möchten.

Im Mittelpunkt steht nicht die technische Theorie, sondern die konkrete Nutzung von

KI-Werkzeugen im beruflichen Alltag. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt, wie sie KI zur Unterstützung von Kommunikation, Organisation, Textarbeit und Ideenentwicklung einsetzen können. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen wird gezeigt, wie Arbeitsprozesse vereinfacht, Zeit eingespart und neue Lösungswege entwickelt werden können.
Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Reflektieren und Übertragen der Inhalte auf die eigene berufliche Situation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; wichtig ist lediglich die Bereitschaft, digitale Werkzeuge aktiv zu testen und deren Chancen und Grenzen realistisch einzuordnen.

KI im Job: produktiver arbeiten mit künstlicher Intelligenz
Kurstage: 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 240,– €
Online
Rosanna Preller

XI33522

Beginn: 9. 11. 2026, Mo., 17.30–20.45 Uhr

XI33523

Beginn: 12. 5. 2027, Mi., 17.30–20.45 Uhr

Fachkräfte binden statt finden – Mitarbeiterbindung im sozialen Bereich

NEU ONLINE

Der Fachkräftemangel ist allgegenwärtig – besonders im sozialen Sektor. Doch was, wenn die Lösung nicht nur im Recruiting liegt, sondern vor allem in der Bindung bestehender Mitarbeitender?
Diese Videokonferenz zeigt Ihnen praxiserprobte Strategien zur Mitarbeiterbindung auf: von wertschätzender Führungskultur über sinnstiftende Arbeitsgestaltung bis hin zu gezielter Teamentwicklung. Sie erfahren, welche Faktoren Mitarbeitende wirklich halten und wie Sie als Führungskraft oder Teamverantwortliche/-r ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem Menschen gerne bleiben.
Mit konkreten Impulsen für den Arbeitsalltag und Raum für kollegialen Austausch entwickeln Sie individuelle Ansätze für Ihre Einrichtung.
Ideal für: Führungskräfte, Teamleitungen, Personalverantwortliche und alle, die zur Mitarbeiterzufriedenheit in sozialen Einrichtungen beitragen möchten
Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon
Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36112

Fachkräfte binden statt finden – Mitarbeiterbindung im sozialen Bereich
Do., 12. 11. 2026, 16.00–18.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 75,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Digitaler Wandel – Chancen und Herausforderungen für soziale Berufe

NEU ONLINE

Die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt grundlegend – auch im sozialen Sektor. In dieser Videokonferenz reflektieren Sie Ihr eigenes digitales Mindset und überlegen die Folgen im Guten wie im Schlechten für Ihre Arbeit, Ihre Aufgaben und Ihre Mitarbeitenden oder Kollegen.
Sie erhalten praxisnahe Einblicke in aktuelle Tools der künstlichen Intelligenz wie Sprachmodelle, Videokonferenz-Tools und Bildgeneratoren usw. Im Verlauf dieses Seminars bauen Sie Ihre eigene Online- bzw. KI-Strategie auf.
Gemeinsam diskutieren wir Chancen und Risiken, wie z.B. verbesserte Vernetzung und effizientere Prozesse, aber auch Herausforderungen wie Datenschutz, digitale Teilhabe und den Erhalt persönlicher Beziehungen in der digitalen Transformation.
Ideal für: Fach- und Führungskräfte aus dem sozialen Bereich, Sozialarbeiter/-innen, Berater/-innen sowie alle, die sich mit den Veränderungen durch die Digitalisierung auseinandersetzen möchten
Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon
Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36110

Digitaler Wandel – Chancen und Herausforderungen für soziale Berufe
Do., 3. 9. 2026, 16.00–18.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 75,– €
Online
Markus Classen

Fremdsprachen

Advanced Business Communication (B2/C1) ONLINE

Zielgruppe: This course is for business professionals or students of business on an advanced level.
Inhalt: It offers an intensive skills-based training with a strong focus on speaking skills. A wide range of business topics will be dealt with using various materials.
The lessons will take place via Zoom sessions using a book specially adapted for online use. This provides for maximum interaction between teacher and students, and allows the student to actively engage in the learning exercises.
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode ca. 2 Tage vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung
Lehrwerk: wird bekannt gegeben
Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich unter 06131-2625-101 oder -102.

Advanced Business Communication (B2/C1)
Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 220,– €
Online mit Zoom
Mark Aylward-Greenway

XI54202

Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 9.00–10.30 Uhr

XI54204

Beginn: 23. 1. 2027, Sa., 9.00–10.30 Uhr

Refresher: Grammar and Speaking (B2) HYBRID

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.
Lehrwerk: *Headway, Upper–Intermediate, Student's Book with Online Practice* (Headway Fifth Edition)
Kursformat: Der Kurs wird als Hybridunterricht durchgeführt, d. h., er findet in der Volkshochschule statt, gleichzeitig zum Präsenzunterricht ist eine Teilnahme online über Zoom möglich. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. zwei Tage vor Kursbeginn.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Refresher: Grammar and Speaking (B2) – hybrid
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus und Online mit Zoom
Aiveen Byrne

XI54404
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 16.30–18.00 Uhr

XI54406
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 16.30–18.00 Uhr

Italienisch C1 HYBRID

Della cultura italiana

Leggiamo testi di diverse aree tematiche della cultura italiana (geografia, società, arti, lingua, storia), li discutiamo e con un approccio lessicale studiamo la grammatica. In un secondo tempo leggiamo, analizziamo e discutiamo racconti della letteratura italiana del XX secolo.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau C1
Sie lernen:
- → schriftlich und sprachlich präzise zu formulieren
- → die Bedingungssätze Typ 2 und 3 optimiert einzusetzen
- → komplexe Zeitformen zur genauen Darstellung von Ereignissen zu verwenden
- → detaillierte Meinungen, z. B. zu Gewohnheiten und Gesellschaft, auszudrücken

Lehrwerk: *Nuovo contatto C1,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung
Anmeldeschluss: 18. 8. 2026

Italienisch C1 – hybrid
Della cultura italiana
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

XI56710
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.30–12.00 Uhr

XI56712
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 10.30–12.00 Uhr

Brasilianisches Portugiesisch A2/1 HYBRID

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: *Oi, Brasil! aktuell A2,* Hueber Verlag
Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58175

Brasilianisches Portugiesisch A2/1 – hybrid
Beginn: 19. 8. 2026, Mi.,19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 17. 8. 2026
Online mit Zoom
Rafaela Mendes Haas

Kroatisch A1/1 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag
Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Kroatisch A1/1 – hybrid
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 24. 8. 2026
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

XI58510

Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr

XI58511

Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 20.00–21.30 Uhr

Kroatisch A1/2 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58512

Kroatisch A1/2 – hybrid
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 24. 8. 2026
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Kroatisch A2/2 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58530

Kroatisch A2/2 – hybrid
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 18. 8. 2026
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Kroatisch A2/3 HYBRID

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus! Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag, ca. ab Lektion 4

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58532

Kroatisch A2/3 – hybrid
Beginn: 21. 1. 2027, Do.,18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 19. 1. 2027
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Niederländisch B2/1 BLENDED LEARNING

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für sprachliche Feinheiten und bauen die eigene Ausdrucksfähigkeit gezielt weiter aus.

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: *Nederlands op niveau B1–B2,* Klett Verlag

Kursformat: Dieser Kurs wird abwechselnd in Präsenz an der vhs (voraussichtlich 4 Termine) und online (voraussichtlich 9 Termine) durchgeführt. Der Onlineunterricht findet auf der Lernplattform der vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: Gute Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset

XI58636

Niederländisch B2/1 – blended learning
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Anmeldeschluss: 17. 8. 2026
vhs-Haus oder online über vhs.cloud
Paulien Megens

Deutsch

Podcast-Gespräche – gemeinsam sprechen, diskutieren, gestalten NEU

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*. Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: In diesem Kurs trainieren wir unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit mit kreativen Aufgaben rund um das Medium Podcast. Wir entdecken verschiedene Podcast-Typen und finden heraus, was sie interessant, lebendig und authentisch macht. Dabei lernen wir den typischen Aufbau und die sprachlichen Merkmale gelungener Podcast-Gespräche kennen. Wir hören und analysieren ausgewählte Folgen, erweitern unseren Wortschatz zu aktuellen Themen und üben Redemittel, um Meinungen und Eindrücke klar und sicher auszudrücken. Gleichzeitig verbessern wir unsere Aussprache und Intonation, um natürlich und verständlich zu kommunizieren. Gemeinsam gestalten wir eigene kurze Podcast-Gespräche – abwechslungsreich, spontan und mit Freude am Sprechen. Durch interaktive Übungen und kreative Gesprächsprojekte entsteht eine lebendige Lernatmosphäre, in der wir Sprache wirklich anwenden und erleben.

Podcast-Gespräche – gemeinsam sprechen, diskutieren, gestalten
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53592
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–21.30 Uhr

XI53593
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 19.15–21.30 Uhr

Lesen, Verstehen, Mitreden – aktuelle Themen auf Deutsch B2/C1 NEU

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*. Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: Sie lesen gerne und interessieren sich für aktuelle Themen aus Kunst, Lifestyle und Wissenschaft? In diesem Kurs arbeiten wir mit authentischen Texten aus bekannten Zeitungen und Zeitschriften in gut verständlicher Sprache. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Leseverständnis und vertiefen Ihre Ausdrucksfähigkeit im Gespräch. Gemeinsam diskutieren wir über spannende Inhalte und schreiben auf Wunsch auch eigene kurze Texte. Ziel ist es, auf Deutsch lebendig zu kommunizieren, neue Perspektiven zu entdecken und den Sprachgebrauch sicherer zu gestalten – mit Freude am Lesen und Sprechen.

Lesen, Verstehen, Mitreden – aktuelle Themen auf Deutsch B2/C1
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53590
Beginn: 12. 8. 2026, Mi., 18.00–20.15 Uhr

XI53591
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 18.00–20.15 Uhr

Kunst, Kultur und Kreatives

Ich und die Welt. Lektürekurs zu autobiografischer Literatur NEU

Autobiografische Werke wecken die Erwartung einer authentischen und persönlichen Darstellung eines Lebens. Zugleich sind sie literarisch gestaltet und bewegen sich oft im Spannungsfeld zwischen Erinnerung und Fiktion („Autofiktion").
Im Kurs lesen und diskutieren wir ausgewählte neuere Texte und gehen der Frage nach, wie sich individuelle Lebensgeschichten literarisch formen. Damit steht auch zur Diskussion, welche Berührungspunkte, Fragen und Perspektiven sich für die eigene Erfahrungswelt ergeben.
Die Auswahl der Lektüre erfolgt gemeinsam mit der Gruppe in der ersten Sitzung.

XI62115

Ich und die Welt. Lektürekurs zu autobiografischer Literatur
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €
Termine: 10. 9., 1. 10., 22. 10., 12. 11., 3. 12. und 17. 12. 2026
vhs-Haus
Dr. Klaus Junker

Schritt für Schritt zum eigenen Buch

NEU MainzPass

Sie haben eine Buchidee, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Workshop mit Autor und Regisseur Andreas Z. Simon lernen Sie, wie aus einer Idee ein veröffentlichbares Buch wird – vom Konzept über Exposé, Schreib- und KI-Tools bis zu Selfpublishing, Agentursuche oder Verlag. Am Ende halten Sie einen konkreten Veröffentlichungsfahrplan und klare nächste Schritte in der Hand. Geeignet für jedes Genre und jedes Erfahrungslevel.
Sie benötigen: eine Buchidee und etwas zu schreiben (Laptop oder handschriftlich)

Schritt für Schritt zum eigenen Buch
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Andreas Z. Simon

XI62130

Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026, 10.00–15.00 Uhr

XI62131

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027, 10.00–15.00 Uhr

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast NEU

Podcasts erreichen Millionen Menschen – ob unterwegs, in der Badewanne oder abends auf dem Sofa. In diesem zweitägigen Workshop mit dem erfahrenen Podcaster Andreas Z. Simon („Neurotainment Show") planen Sie Ihren eigenen Podcast, lernen Technik, Aufnahme und Schnitt kennen, nutzen KI sinnvoll und wählen passende Plattformen. Gemeinsam entstehen erste Aufnahmen, eine Pilotfolge und ein Redaktionsplan, mit dem Sie direkt loslegen können.
Sie benötigen: eine Podcast-Idee. Laptop und Handy dürfen gerne mitgebracht werden.

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Andreas Z. Simon

XI62132

Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026, 10.00–15.00 Uhr

XI62133

Sa. u. So., 30. 1. u. 31. 1. 2027, 10.00–15.00 Uhr

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 Leseeindrücke, 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

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.

Urban Sketching – wir illustrieren Mainz

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: gute zeichnerische Fähigkeiten, Vorkenntnisse in Perspektive, Licht und Schatten
Inhalt: Das Wesentliche einer Stadt einfangen und zu Papier bringen – das ist die ambitionierte Aufgabenstellung des Urban-Sketching-Kurses!
Sie erfahren die besonderen Aspekte der schnellen Handillustration: Wie zeichne ich zügig – aber ohne Eile? Wie reduziere ich das Motiv auf das für mich erkennbar Wesentliche und bringe eine Portion Schwung und Elan mit ein? Wie erarbeite ich mir einen unverwechselbaren Zeichenstil?
Der Kurs findet bei gutem Wetter im Freien statt – bei schlechter Witterung arbeiten wir in der vhs mit Fotovorlagen! Eine Sammlung gelungener, zeichnerischer „Momentaufnahmen" der Stadt Mainz ist das Ziel.
Sie benötigen: Zeichenpapier oder -block, Lieblingszeichenmaterialien, Bleistift 2B, Fineliner, Tusche; ggf. Hocker oder Sitzkissen
Hinweis: Für die Colorierung der Zeichnungen werden im Kurs spezielle Marker bereitgestellt, die im Kursentgelt enthalten sind.

Urban Sketching – wir illustrieren Mainz
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 128,– €
inkl. 30,– € Materialkosten
Treffpunkt: Hof der vhs Mainz, Zugang über Bauerngasse 8
Ferdinando Terelle

XI63220
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 15.30–18.15 Uhr

XI63221
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 15.30–18.15 Uhr

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende

In diesem mehrtägigen Kochkurs haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Kochbegeisterten in entspannter Atmosphäre zu lernen, zu probieren und köstliche Gerichte zuzubereiten. Unser Kurs ist so gestaltet, dass Sie sich wohlfühlen und aktiv teilnehmen können – egal ob Sie mit dem Kochen beginnen oder schon länger dabei sind. An drei Vormittagen haben Sie die Chance, ihre Kochfähigkeiten zu erweitern, neue Zutaten und Techniken zu testen und dabei neue Menschen kennenzulernen.
Gemeinsam zu kochen schafft eine Atmosphäre des Zusammenhalts, der gegenseitigen Unterstützung und des gemeinsamen Genusses. Lassen Sie sich von vielfältigen Rezepten inspirieren, die schnell zubereitet sind und auch am Folgetag noch schmecken. Außerdem zeigen wir Ihnen, welche Zutaten in Ihrem Kühlschrank und im Vorratsschrank auf keinen Fall fehlen dürfen.

XI83601

Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende
So., 25. 10. 2026, 11.00–14.30 Uhr
So., 8. 11. 2026, 11.00–14.30 Uhr
So., 22. 11. 2026, 11.00–14.30 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 169,– €
inkl. 48,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Pilates – Hörfassung (auch) für Menschen mit Seheinschränkung

ONLINE

Zielgruppe: Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Der Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet.
Inhalt: Im Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie eine Kombination von 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. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Hinweis: Der Kurs wird als Hörfassung angeboten – eine Bildübertragung seitens des Kursleiters erfolgt nicht. Die Kursübungen werden detailliert beschrieben. Sofern Sie Ihre Kamera bei der Kurseinheit anschalten, kann die Kursleitung auch auf Fehlhaltungen eingehen und Korrekturen durchgeben.
Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen
Zudem benötigen Sie einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Sie erhalten einen Einladungs-Link per E-Mail. Es entstehen für Sie für die Nutzung von Zoom keine zusätzlichen Kosten.

Pilates – Hörfassung (auch) für Menschen mit Seheinschränkung
Online mit Zoom
Klaus Freitag

XI86305
Beginn: 8. 9. 2026, Di., 8.15–9.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 26,– €

XI86306
Beginn: 17. 11. 2026, Di., 8.15–9.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 34,– €

XI86307
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 26,– €

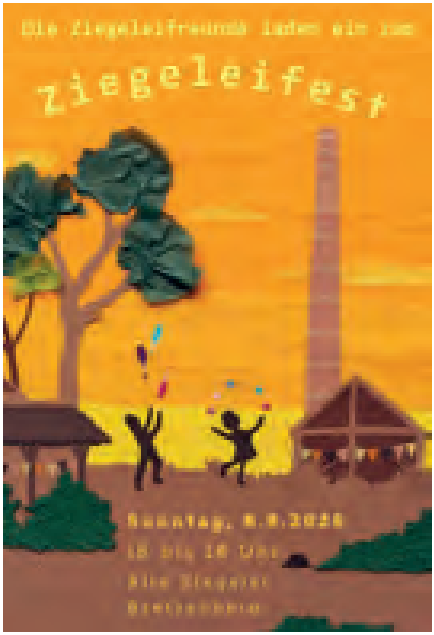
XI86308
Beginn: 19. 11. 2026, Do., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 34,– €

Gesund und engagiert: neue Perspektiven für 50 plus (Workshop) NEU

Zielgruppe: Menschen ab 50 Jahren, die sich aktiv mit ihrer Lebens- und Berufsphase auseinandersetzen und neue Formen von Engagement entdecken möchten.
Inhalt:
- → Einführung in die Bedürfnisse nach M. Rosenberg – Grundlagen und Anwendung
- → Eigene Erwartungen und Bedürfnisse an die kommende Lebens- und Berufsphase
- → Reflexion der Werte und Kommunikationsstile der Generation 50 plus
- → Stressmuster erkennen und praktische Resilienztechniken anwenden
- → Analyse von Leistungsressourcen und Umgang mit Erwartungen
- → Lebenspanorama: Rückblick und Zukunftsgestaltung
- → Neue mögliche Formen von Engagement
- → Persönlicher Handlungsplan

Ziel des Workshops: Gesundheit stärken, Engagement erhalten, Ressourcen nutzen
Sie benötigen: Schreibmaterial

XI82102
Gesund und engagiert: neue Perspektiven für 50 plus (Workshop)
Mo., 19. 10. 2026, 9.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 78,– €
vhs-Haus
Karin Engel





Mensch und Gesellschaft

51 Philosophie

53 Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

59 Psychologie, Kommunikation und Pädagogik

70 Geschichte

74 Zeitgeschehen und Politik

80 Wirtschaft

88 Recht

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum Fachbereich 1?
Infotelefon: 06131 2625-110

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

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

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.

Philosophie

Der stoische Kaiser Marc Aurel NEU

Zielgruppe: philosophisch Interessierte
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Marc Aurel (121–180) war römischer Kaiser und stoischer Philosoph. Sein äußeres Leben war geprägt von Kriegen, in seinem Innenleben strebte er stets nach Tugend und Seelenruhe. Marc Aurels philosophisches Tagebuch (Selbstbetrachtungen) war nie zur Veröffentlichung gedacht und fasziniert Menschen seit Jahrhunderten. Im Kurs werden wir die vielschichtigen Selbstbetrachtungen gemeinsam lesen und thematisch besprechen, um uns Epoche, Person und stoischer Philosophie zu nähern.
Sie benötigen: als Textgrundlage Marc Aurel, *Selbstbetrachtungen* (Ausgabe von Reclam oder Kröner)

XI11101

Der stoische Kaiser Marc Aurel
Di., 12. 1. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Di., 26. 1. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Di., 2. 2. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Di., 16. 2. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Di., 2. 3. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Di., 16. 3. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 99,– €
vhs-Haus
Tino Deckert

Leichter leben mit Philosophie NEU

Lesung und Buchbesprechung
Wir leben in verunsichernden Zeiten. Viele Menschen stellen sich die Frage, wie sie mit den gegenwärtigen Krisen umgehen sollen, wie es möglich wird, Zweifel zu überwinden und Hoffnung zu schöpfen. Orientierung und Halt in einer immer chaotischer werdenden Welt können Sinnsuchende auch heute noch in den Gedanken der Philosophen aus unterschiedlichen Zeitaltern finden. In dem Buch *Leichter leben mit Philosophie* sind mehr als 60 philosophische Antworten auf die Fragen des Lebens zusammengestellt, es spannt einen weiten Bogen von Adorno bis Zizek, von Bieri bis Laotse.
Autorin Helga Ranis liest aus ihrem Buch *Leichter leben mit Philosophie* und tauscht sich im Anschluss mit den Teilnehmenden in einer offenen Diskussion aus.

XI11102

Leichter leben mit Philosophie
Sa., 21. 11. 2026, 10.00–12.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
vhs-Haus
Helga Ranis

Innere Dämonen als Freunde – eine Methode der Transformation im tibetischen Buddhismus NEU

Entdecken Sie eine kraftvolle Methode zur inneren Heilung! Lernen Sie Übungen, wie man seine Dämonen nährt und zu Verbündeten macht. Eine einzigartige Praxis der tibetischen Weisheitslehrerin Macig Labdrön. Sie hilft Ihnen, innere Konflikte, Ängste und Dämonen nicht zu bekämpfen, sondern liebevoll zu nähren und zu transformieren. Sie bekommen eine Anleitung Schritt für Schritt mit historischem und spirituellem Hintergrund.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

XI11103

Innere Dämonen als Freunde
Mi., 21. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Mi., 28. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Mi., 4. 11. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Mi., 25. 11. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 59,– €
vhs-Haus
Stefan Simon

Buddhismus: Systematische Einführung (der Stufenweg Tibets) MainzPass

Nach einiger Zeit der Verfolgungen war der Buddhismus in Tibet durcheinandergeraten. Sollte man sich ordinieren lassen oder lieber als wilder Yogi durch die Lande ziehen? Wie stand es um das Familienleben? Im 10. Jahrhundert ordnete der Inder Atisha in Tibet die zahlreichen Unterweisungen des Buddha in ein System, das sich bis heute in allen Schulrichtungen als Orientierung bewährt hat. Wir werden es in groben Zügen kennenlernen und sehen, ob es auch – religionsunabhängig – für uns Relevanz hat. Mit kurzen Meditationen

XI11104

Buddhismus: Systematische Einführung (der Stufenweg Tibets)
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–16.00 Uhr
So., 8. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 11, **Entgelt:** 97,– €
vhs-Haus
Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Buddhismus: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut – die vier unermesslichen Qualitäten NEU

Diese vier Eigenschaften sind in der Grundnatur unseres Geistes („Buddhanatur") angelegt, wir können sie jedoch bei der Entfaltung unterstützen. Dabei gilt es genauer hinzusehen, denn allzu leicht mischen wir oberflächliche Erwartungen (wie hat ein mitfühlender Mensch zu sein?) und übersehen die tieferen Aspekte, bei denen wir uns mit Freude im Rahmen unserer realistischen Möglichkeiten bewegen. Der Buddhismus kennt auch eine Fülle von Unterweisungen dazu, die wir studieren, darüber nachdenken und auch in kurzen Meditationen kennenlernen wollen.

XI11105

Buddhismus: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut – die vier unermesslichen Qualitäten
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–16.00 Uhr
So., 25. 4. 2027, 10.00–13.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 11, **Entgelt:** 97,– €
vhs-Haus
Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Die „Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse“ wurde am 15. September 1998 gegründet. Sie ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Volkshochschule Mainz. Ziel dieser Institution ist es, die von Viktor E. Frankl entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse zu fördern und zu verbreiten. Die Frage nach dem Sinn menschlichen Daseins ist das zentrale Problem im Lebenswerk von Viktor E. Frankl. Die drei Jahre, die Frankl in vier Konzentrationslagern, darunter in Auschwitz, verbrachte, wurden zu einem „Testfall“ für seine Lehren. Diese Jahre zeigten ihm in aller Deutlichkeit, dass der Mensch seine Menschlichkeit verliert, der Sinn in seinem Leben verliert; in gleicher Weise erfuhr er, dass kein menschliches Leben seinen Sinn zu verlieren braucht, unter keinen Umständen, nicht einmal in Auschwitz. Frankl zählt zu den bedeutendsten Humanisten des 20. Jahrhunderts. Sein Buch … *trotzdem Ja zum Leben sagen* hat Millionen von Menschen in der ganzen Welt erreicht, in ihnen ein tiefes Gefühl von Lebenssinn erweckt und sie zur Übernahme von Verantwortung für ihr Leben motiviert. Das vollständige Seminarangebot der Akademie kann in gedruckter Form bei der vhs Mainz angefordert bzw. im Internet unter www.logotherapie-mainz.de eingesehen werden.

Logotherapie und Existenzanalyse

Kennenlern-Seminar

In dieser halbtägigen Veranstaltung wird die Logotherapie und ihr Grundanliegen vorgestellt. Ebenfalls wird die logotherapeutische Weiterbildung in ihren Grundzügen erläutert. Alle an der Logotherapie – und insbesondere an der logotherapeutischen Weiterbildung – Interessierten sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

Logotherapie und Existenzanalyse – Kennenlern-Seminar
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck

XI12500

Sa., 10. 4. 2027, 9.00–13.00 Uhr

XI12501

Fr., 18. 6. 2027, 17.00–21.00 Uhr

Logotherapie und Existenzanalyse I

Berufliche Weiterbildung

Die Akademie führt eine abschlussbezogene Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse durch. Sie richtet sich an Menschen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen, pflegenden, psychologischen, seelsorgerlichen Tätigkeitsfeldern arbeiten, ebenso an Menschen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit Personalverantwortung tragen. Die Weiterbildung führt zunächst in das Menschenbild der Logotherapie ein. Dieses Menschenbild zeichnet sich neben anderem dadurch aus, dass es den Menschen – trotz aller Prägungen durch Gene, Erziehung, Umwelt u. a. m. – als immer auch freies und verantwortliches Wesen versteht. Menschen können sich und ihr Leben trotz aller Prägungen viel häufiger, als sie es meinen, gestalten und formen. Mit anderen Worten: Wir sind häufig viel weniger „Opfer der Umstände“, als wir es denken.

Weiterhin ist die Suche nach und das Finden von Sinn ein zentraler Bestandteil logotherapeutischer Anthropologie. Für ein gelingendes Leben brauchen Menschen vor allem eines: Sie brauchen Sinn. Sinnleeres Leben macht potenziell krank, sinnerfülltes Leben ist eine Kernbedingung für körperliche und psychische Gesundheit. Weiterhin führt die Weiterbildung in die Methoden der Logotherapie ein: in das wertorientierte, dichte Gespräch, die Traumdeutung, die Typologie (Enneagramm), die Wertimagination und weitere ressourcenorientierte Methoden.
Sodann werden verschiedene Störungsbilder und existenzielle Problemfelder vorgestellt: Sinnfindung in den verschiedenen Lebensphasen, Demenz, Trauma, Depression, Angst, Sucht, Psychosomatik. Dabei werden jeweils die Phänomenologie (Erscheinungsbild), die Genese (Entstehung) und logotherapeutische Hilfen vorgestellt. Ebenso wird das Thema Logotherapie in der Arbeitswelt vorgestellt und zwar unter besonderer Berücksichtigung der Frage nach Sinn in der Arbeitswelt und sinn- und wertorientierter Führung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.
Die Weiterbildung umfasst einen Zeitraum von zwei Jahren und findet in der Regel einmal pro Monat an einem Wochenende statt. Sie schließt mit einer Prüfung ab. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Bescheinigung der Mainzer Akademie, nach Absolvieren der Weiterbildung Logotherapie und Existenzanalyse II können sie das Abschluss-Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE) erhalten. Gemäß Beschluss des DGLE-Berufsverbandes vom Juli 2025 ist für Zertifikatsempfänger die Mitgliedschaft im Verband Voraussetzung für die Ausstellung des Zertifikates.
Hinweis: Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch des Kennenlern-Seminars und ein Aufnahmegespräch, zu dem nach der Reihenfolge der Anmeldungen eingeladen wird.

Da maximal 16 Weiterbildungsplätze zur Verfügung stehen und erfahrungsgemäß nicht alle Interessierten aufgenommen werden können, wird zu einer frühen Anmeldung geraten. Es empfiehlt sich ebenfalls, die Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie“ zu besuchen, um die Dozenten kennenzulernen.

XI12556

Logotherapie und Existenzanalyse
Fr., 4. 9. 2026, 18.15–21.30 Uhr
Sa., 5. 9. 2026, 9.00–18.00 Uhr
So., 6. 9. 2026, 9.30–14.00 Uhr
(die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)
Entgelt: 4.990,– €
inkl. Einschreibeentgelt 405,– €
Dauer: 440 UStd./22 Wochenenden
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck
Katrin Harbarth
Gabriele Hradetzky
Prof. Dr. Elena Phillips

Logotherapie und Existenzanalyse II

Im Zentrum des Kurses *Logotherapie II* steht die Vermittlung von Theorie und Praxis der Wertimagination. Ziel dieses Teils ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu zu befähigen, eigenständig Wertimaginationen begleiten zu können. Dazu wird die Theorie der Wertimagination entfaltet, es werden viele eigene Imaginationen in der Gruppe und auch einzeln durchgeführt, die Teilnehmenden werden sich untereinander in der Wertimagination führen und die Führung wird nachbesprochen.
Ebenfalls sollen Gespräche, die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Gesprächspartnern außerhalb des Seminars führen, im Seminar unter Supervision begleitet werden. Schließlich wird die Praxis der Gesprächsführung insgesamt weiter vertieft werden.

Die Kurse *Logotherapie I und II* zusammen führen zu einer Gesamtqualifikation als logotherapeutische Fachkraft im Bereich Psychotherapie oder Beratung oder Erziehungs- und Bildungsarbeit, je nachdem, welcher Schwerpunkt gewählt wurde, und sind die Voraussetzung für die Erteilung des Abschluss-Zertifikats der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE). Voraussetzung zur Aufnahme in den Weiterbildungskurs II ist der Nachweis über den erfolgreichen Abschluss des Weiterbildungskurses I oder eine gleichwertige andere Qualifikation.

Eine neue Weiterbildung *Logotherapie und Existenzanalyse II* ist für 2027 geplant. Genaue Termine werden rechtzeitig über die Homepage www.vhs-mainz.de veröffentlicht.

Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie"

Die von den Dozenten der Grundbildung gemeinsam gestaltete Vortragsreihe gibt einen Einblick in verschiedene Bereiche der Logotherapie und Existenzanalyse.
Der Besuch der folgenden Veranstaltungen kann von der Akademie als Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse anerkannt werden: XI12502, XI12503, XI12504, XI12506. Für diese Seminare und Vorträge sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der innere Feind in mir – der innere Freund in mir NEU

Jeder von uns kennt das: Man denkt, fühlt und handelt gegen sich selbst, obwohl man das eigentlich gar nicht will, z. B. denke ich: Das schaffe ich ja doch nicht. Ich fühle: Ich bin den anderen unterlegen, und: Ich tue Dinge, die mir nicht gut tun. Und genauso: Ich denke: Das solltest du tun – ich fühle, ich könnte das schaffen – ich will dies oder das endlich tun … und unterlasse es, das zu verwirklichen, was eigentlich gut für mich wäre. Kurzum: Wir sind oftmals gegen uns selbst, unser eigener Feind. Was ist das in uns? Wo kommt sie her, diese Tendenz, dass wir gegen uns selber sind? Und wie können wir das verändern? Und vor allem: Es gibt ja auch die andere Seite in uns. Die Seite, aus der heraus wir uns mögen, uns liebhaben können, uns etwas zutrauen und etwas wagen. Es gibt auch das, was man unseren inneren Freund nennen kann. Wie können wir immer dichteren Zugang zu dieser Seite in uns erlangen? Auf all diese Fragen will der Vortrag praxiserprobte, anschauliche Antworten geben.

XI12502

Der innere Feind in mir – der innere Freund in mir
Do., 29. 10. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck

Ich fühle mich so allein – Wege aus der Einsamkeit NEU

Einsamkeit ist ein großes Problem unserer Zeit. Obwohl wir in unserer Gesellschaft – wie man so sagt – immer mehr „vernetzt" sind, nimmt die Einsamkeit zu. Menschen fühlen sich einsam, weil sie ohne Partner/-in leben oder sozial isoliert sind; andere leben in einer Beziehung und fühlen sich trotzdem einsam. Alte Menschen fühlen sich oftmals ebenso einsam wie junge Menschen, die, zumindest nach außen hin gesehen, über viele soziale Kontakte verfügen. Einsamkeit ist eine Geißel unserer Zeit. In diesem Vortrag sollen Wege aufgezeigt werden, die aus der Einsamkeit herausführen können. Es sollen praxiserprobte Hilfen zur Überwindung von Einsamkeit entfaltet werden.

XI12503

Ich fühle mich so allein – Wege aus der Einsamkeit
Fr., 9. 4. 2027, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck

Wege zur Sinnfindung NEU

(Neuen) Sinn für mein Leben finden

Menschen brauchen vor allem eines zum Leben: Sie brauchen Sinn. Sinnleeres Lebensgefühl öffnet Ängsten, Süchten, Depressionen, Unzufriedenheiten, Frustrationen u. a. m. Tür und Tor. Sinnerfülltes Leben hingegen ist eine Kernbedingung für psychische und auch körperliche Gesundheit.
In diesem Seminar sollen zum einen einige Grundgedanken Viktor E. Frankls (Begründer der Logotherapie) zur Sinnthematik entfaltet werden. Vor allem aber sollen konkrete, praxiserprobte Hilfen zur Sinnfindung aufgezeigt werden.

XI12504

Wege zur Sinnfindung
Sa., 19. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 59,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck

Wertorientierte Biografiearbeit

Für Menschen mit Lebenserfahrungen, die einen klaren und zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten – auf die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne. Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

XI12505

Wertorientierte Biografiearbeit
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 129,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

Viktor E. Frankl – seine Zeit, sein Leben, sein Werk MainzPass

Viktor E. Frankl begründete mit der Logotherapie und Existenzanalyse die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Im Zentrum dieser Gesprächstherapie steht der Mensch als sinnsuchendes Wesen. Es geht um Daseinsmöglichkeiten und Sinnverwirklichung im konkreten Lebenskontext. In diesem Seminar werden wir anhand Frankls Biografie einige

Grundgedanken zur Sinnthematik entfalten und mit konkreten, praxiserprobten Hilfen zur Sinnfindung verknüpfen.

XI12506

Viktor E. Frankl – seine Zeit, sein Leben, sein Werk
Mi., 9. 12. 2026, 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

Mitte des Lebens – die Lebensmitte

Die Mitte des Lebens tritt oft krisenhaft an den Menschen heran und bringt eine Lebensbilanzierung und die Frage nach einem sinnvollen Lebensentwurf mit sich. Wir wollen im Sinne von Viktor E. Frankl den Aufgabencharakter des Lebens beleuchten. Dabei geht es sowohl um die Auseinandersetzung mit dem Gegebenen und Gewordenen als auch die Ausrichtung auf das Potenzial und die Möglichkeiten. Wir werden anhand der Lebensphasen nach Guardini die Lernfelder entfalten und der menschlich-existenziellen Frage nachgehen, was es bedeutet, mitten im Leben zu stehen.

XI12507

Mitte des Lebens – die Lebensmitte
Sa., 30. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 99,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

Lebensaufgabe Alter(n)

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter" für sie bereithält. Wann auch immer „das Alter" anfängt … unter Umständen haben wir recht viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was machen wir mit dieser Zeit? Welche Möglichkeiten liegen in ihr, die gelebt werden sollen? In diesem Seminar geht es um die aktive Gestaltung dieser Lebensphase, den Umgang mit Einschränkungen, die Entdeckung von Wertmöglichkeiten und Entfaltungsräumen und um die Auseinandersetzung mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Bild des Alterns. Dazu werden wir Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie heranziehen, die eigenen Lebenserfahrungen und Erwartungen beleuchten und einen zugewandten Blick in die Zukunft werfen.

XI12508

Lebensaufgabe Alter(n)
Mi., 24. 2. 2027, 10.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 129,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

Der Einsamkeit auf den Grund gehen

Vom Alleinsein und All-Eins-Sein

„Man kann einsam sein und sich davon nicht stören lassen." Dieser Zen-Spruch klingt erst einmal seltsam – und für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, wenig mitfühlend. Doch Einsamkeit gehört zum Leben. Spirituelle Menschen suchen sie sogar ganz bewusst. Bewusstes Alleinsein kann ein Weg sein zum „All-Eins-Sein", zu Verbundenheit und Ruhe. In Stille und Einsamkeit liegen Kraftquellen, die wir erschließen und im täglichen Leben nutzen können. Das gilt auch dann, wenn das Alleinsein nicht freiwillig ist. Dieser Kurs lädt dazu ein, sich der menschlich-existenziellen und spirituellen Seite der Einsamkeit zu nähern. Meditationen, Imaginationsübungen und Austausch in Kleingruppen sind Elemente dieses Nachmittags.

XI12509

Der Einsamkeit auf den Grund gehen
Fr., 18. 6. 2027, 13.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 99,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

Im Einklang mit sich selbst leben – Strategien gegen Erschöpfung und Burn-out ONLINE MainzPass

Fühlen Sie sich manchmal erschöpft? Unruhig? Angespannt? Immer mehr Menschen sind dem heutigen Arbeits- und Lebensdruck nicht mehr gewachsen und stehen in Gefahr, auf längere Sicht auszubrennen. Burn-out ist ein langsamer, häufig sich über Jahre entwickelnder Prozess des Ausbrennens, in dessen Verlauf wir immer mehr die innere Zustimmung zu uns selbst verlieren. Wir fühlen uns ausgehöhlt und leer. Was kann ich tun, um im Einklang mit mir selbst zu leben? Was ist die Quelle für ein erfülltes Leben und Arbeiten? Der Vortrag zeigt Wege auf, wie Sie ein sinnerfülltes Leben und Arbeiten ansteuern können. Sie nehmen Impulse mit, wie Sie innehalten und überprüfen können, was jetzt beruflich und privat für Sie ansteht.

XI12511

Im Einklang mit sich selbst leben – Strategien gegen Erschöpfung und Burn-out
Mi., 30. 9. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Gabriele Hradetzky

Innehalten mit Viktor E. Frankl – den inneren Kompass neu ausrichten

In einer Welt, die uns täglich zu Höchstleistungen drängt, in der Digitalisierung und ständige Erreichbarkeit uns herausfordern und das Tempo immer weiter zunimmt, laden wir alle ein, innezuhalten und den eigenen inneren Kompass neu auszurichten. In diesem Workshop begeben wir uns auf eine inspirierende Reise zu uns selbst – geleitet von den wegweisenden Lehren Viktor E. Frankls, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Er zeigt uns, dass wahre innere Stärke, Zufriedenheit und Erfüllung aus dem bewussten „Ja" zu uns selbst und zu unserem Leben erwachsen. Entdecken Sie, wie Sie durch Selbstannahme und Sinnfindung nicht nur den beruflichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit begegnen, sondern auch eine nachhaltige innere Balance und tiefe Zufriedenheit in Ihrem Alltag finden können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die in ihrem Leben mehr Achtsamkeit, Resilienz und Freude integrieren möchten – unabhängig von Beruf, Alter oder Lebenssituation.
In einem geschützten Rahmen lernen Sie,

- → Ihre persönlichen Werte neu zu entdecken und daraus Sinn, Motivation und Zufriedenheit für Ihren Alltag zu schöpfen;
- → Wertekonflikte zu verstehen und aufzulösen, um innere Klarheit und Handlungsfähigkeit zu gewinnen;
- → Selbstmitgefühl zu entwickeln, um mit Herausforderungen und Rückschlägen konstruktiver umzugehen;
- → Resilienz aufzubauen, damit Sie auch in stressreichen Zeiten mental stark und stabil bleiben;
- → ins Handeln zu kommen, um aus ersten Erkenntnissen konkrete Schritte zu machen.

XI12512

Innehalten mit Viktor E. Frankl – den inneren Kompass neu ausrichten
Mo., 10. 5. 2027, 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 249,– €
vhs-Haus
Gabriele Hradetzky

Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind

Führen mit Sinn und Werten

Unglaublich viele Menschen in Unternehmen und Behörden machen Dienst nach Vorschrift. So weist die aktuelle Gallup-Studie nach, dass nur 15 Prozent der Beschäftigten mit vollem Engagement bei der Sache sind. Was tun, wenn sich Begeisterung und Motivation verbraucht haben? Wenn gängige Führungsme-

thoden wirkungslos geworden sind und das Unternehmensziel unerreichbar scheint? Eine sinn- und wertorientierte Führungskultur erfordert ein Umdenken. Wir müssen Abschied nehmen von den mechanistischen Vorstellungen, die den Menschen auf das Niveau von reiner Bedürfnisbefriedigung, Lustgewinn und Eigennutz reduzieren. Nach Viktor E. Frankl ist der Mensch ein nach Sinn strebendes Wesen. „Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten bieten ... Wenn Arbeit sinnvoll und nicht nur zweckgerichtet sein soll, dann muss sie Aufgabe sein. Der Aufgabencharakter hängt aber nicht von denen ab, die sie übertragen, sondern von denen, die sie übernehmen." (Frankl)
Eine sinnstiftende Führung schafft Rahmenbedingungen, die Menschen inspiriert, in ihrem Wachstum fördert und darin unterstützt, motiviert, leistungsstark und gesund zu arbeiten.

Inhalte:

- → Grundlagen des sinnzentrierten Menschenbildes der Logotherapie und Existenzanalyse
- → Führen durch Vorbild: Atmosphäre und Offenheit, Vertrauen und Sinn schaffen
- → Förderliche, selbstwertstärkende Beziehungen aufbauen
- → Motivation und Leistung durch Sinnmöglichkeiten fördern
- → Bedingungen für selbstgesteuertes, selbstverantwortliches Verhalten der Mitarbeiter/-innen schaffen

XI12514

Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind
Mo., 7. 6. 2027, 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 249,– €
vhs-Haus
Gabriele Hradetzky

Psychologie, Kommunikation und Pädagogik

Information Achtsamkeits-Meditation und Depression

Informationsabend zum Kennenlernen, Vorstellen des Kursprogramms, Übungsaufwand und Fragen zur Indikation für Teilnehmer/-innen und Interessierte

Information Achtsamkeits-Meditation und Depression
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

XI12100

Mi., 16. 9. 2026, 19.15–20.45 Uhr

XI12101

Mi., 3. 2. 2027, 19.15–20.45 Uhr

Achtsamkeits-Meditation zur Rückfall-Prophylaxe bei depressiven Störungen MainzPass

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine oder mehrere depressive Episoden durchlitten haben und zurzeit keine akute Krankheitsphase durchleben. Seit Jon Kabat-Zinn mit MBSR (ab 1979) eine Welle von westlichem Buddhismus ausgelöst hat, sind weitere Programme entstanden, die auf der heilsamen Wirkung von Achtsamkeits-Meditation beruhen, z. B. zur Prophylaxe von Depressionen, zur Überwindung von Ängsten und zur Bewältigung von Schmerzen. Wir werden mit dem Programm (MBCT) einer britisch-kanadischen Forschergruppe arbeiten, das – an MBSR orientiert – einige kurze und längere Meditationsübungen vorsieht (jeweils im Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen), die zunächst täglich systematisch geübt, dann aber auch in viele Tätigkeiten des Alltags

hineingetragen werden können. Die Achtsamkeitsübungen sind der Weg, eine liebevolle und akzeptierende Zuwendung zu sich selbst und zur sozialen Umwelt zu entwickeln. Der Kurs enthält auch Yoga-Übungen mit Entspannung und Dehnung – auch im Stehen – zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und wohltuende Gehmeditationen.
Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass Personen, die mit diesem Programm gearbeitet haben, deutlich weniger rückfallgefährdet sind, erneut depressiv zu werden. Im Gegensatz zur Kognitiven Verhaltenstherapie, die auf Veränderung selbstschädigender Gedanken und Gefühle abzielt, lernt die/der Übende der Achtsamkeit, negative Gedanken aufzuspüren und „ins Leere laufen" zu lassen. Der Kurs kann keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen, vermag diese aber sinnvoll zu ergänzen. CDs, Sticks und schriftliche Materialien, die das Üben zu Hause erleichtern, werden im Kurs angeboten bzw. zur Verfügung gestellt.
Wir empfehlen Teilnehmenden und Interessierten, den Informationsabend zu besuchen: Mittwoch, 16. 9. 2026 bzw. 3. 2. 2027, jeweils um 19.15 Uhr.
Literaturempfehlung: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn: *Der achtsame Weg durch die Depression* (mit 2 Audio-CDs). Arbor-Verlag, 2017
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Socken, festes Sitzkissen und Decke

Achtsamkeits-Meditation zur Rückfall-Prophylaxe bei depressiven Störungen
Kurstage: 8, **UStd.:** 21,3, **Entgelt:** 179,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

XI12102

Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 19.15–21.15 Uhr

XI12103

Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 19.15–21.15 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Die Veranstaltung richtet sich an „normal belastete" Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits an Achtsamkeitskursen (MBCT, MBSR und/oder Yoga) teilgenommen haben und ihre Übungspraxis auffrischen oder erweitern wollen. Bei der Gestaltung des Tagesprogramms sollen möglichst die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt werden. Ausprobiert werden Sitzmeditationen, Body-Scan, achtsames Yoga, Entspannungsübungen, Dehnübungen (Yoga im Stehen), Geh-Meditation. Auch informative Beiträge über Prophylaxe von Depressionen und Ängsten, Stressbewältigung, „Besser schlafen" und Schmerzbewältigung aus psychologischer und achtsamer Sicht werden angeboten. Lassen wir uns an diesem Tag von dem Motto Jon Kabat-Zinns leiten: „Du kannst die Wogen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten."
Literaturempfehlung: Mark Williams & Danny Penman: *Das Achtsamkeitstraining*, Goldmann-Verlag, 2015

XI12104

Tag der Achtsamkeit
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

Lachyoga: Theorie und Praxis des Humors

In diesem Seminar wird gezeigt, welch unschätzbare Heilkraft im Lachen liegen kann und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. „Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen", behaupten die „heiteren Yogis" , die die Lachmeditation ausüben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie. Im theoretischen Teil des Seminars stehen die Physiologie und Psychologie des Lachens im Mittelpunkt mit ihrem positi-

ven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Analysiert wird der Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Im praktischen Teil wird gelehrt, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine „Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren.
Sie benötigen: bequeme Kleidung und Gesichtsmuskeln in Lachposition

Lachyoga: Theorie und Praxis des Humors
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 59,– €
vhs-Haus
Florentina Ionescu

XI12105
So., 8. 11. 2026, 10.00–14.00 Uhr

XI12106
So., 25. 4. 2027, 10.00–14.00 Uhr

Perlen der Achtsamkeit – Meditation im Alltag

Zielgruppe: Menschen, die nachhaltig etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun möchten
Vorkenntnisse: keine
Die Sehnsucht und Sinnsuche nach zentralen Fragen des menschlichen Lebens sind in jedem Menschen angelegt. Die Lebenswirklichkeit lässt oft wenig Raum, diese verborgenen Schätze im Inneren zu suchen und zu finden. Der Kurs regt an, diese wertvollen und strahlenden Perlen aufzuspüren, zu benennen und in verschiedenen Ebenen der Achtsamkeit sowie Stille zu erleben. Geführte Meditationen, Impulse, Körperarbeit, Schweigen und Austausch in der Gruppe fördern die Vertiefung auf das, was jedem Einzelnen wirklich wichtig ist. Dem Transfer und der Umsetzung des Gefundenen im persönlichen Alltag kommen dabei besondere Bedeutungen zu.

XI12107

Perlen der Achtsamkeit – Meditation im Alltag
Sa., 7. 11. 2026, 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 89,– €
vhs-Haus
Jochen Wahl

Selbstmitgefühl, Mitgefühl mit anderen und Verbundenheit NEU

Zen als Praxis der inneren Freundlichkeit
Die Herausforderungen unserer Zeit – Klimawandel, gesellschaftliche und politische Veränderungen sowie wirtschaftliche Unsicherheiten – verunsichern viele Menschen. Umso wichtiger ist eine Haltung der Selbstfreundlichkeit und des Mitgefühls – uns selbst und anderen gegenüber. Zen ist eine Geisteshaltung, die diese Intention möglich macht. Dieser Workshop lädt dazu ein, innezuhalten und eine wohlwollende innere Haltung zu entwickeln. Wie können wir der Realität mutig und verantwortungsbewusst begegnen und zugleich freundlich mit uns selbst bleiben? Wie stärken wir das Gefühl von Verbundenheit mit anderen und der Welt? Impulse, Meditationen, angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe unterstützen dabei, Mitgefühl als kraftvolle Ressource im Alltag zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Selbstmitgefühl, Mitgefühl mit anderen und Verbundenheit
Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Martina Siegwardt

XI12108
Sa., 19. 9. 2026, 10.00–16.00 Uhr

XI12109
Sa., 30. 1. 2027, 10.00–16.00 Uhr

Die Kraft der Gewohnheit

NEU ONLINE

Wie Gewohnheiten, Routinen und Rituale uns helfen

Kreativität gilt als persönlicher Erfolgsfaktor. Doch oft scheitern Veränderungen an fehlendem Durchhaltevermögen. Dabei sind nicht große Willensakte nötig, sondern die richtigen Hebel: Gewohnheiten, Routinen und Rituale. Sie steuern unser Verhalten automatisch und können bewusst genutzt werden. Der Vortrag zeigt, wie man positive Muster entwickelt, negative ablegt und so ohne krampfhaften Zwang Veränderungen erreicht – für alle, die ihr Potenzial entfalten und selbstbestimmter leben möchten.

XI12110

Die Kraft der Gewohnheit
Mi., 2. 12. 2026, 18.30–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 21,– €
Online mit Zoom
Walter R. Kaiser

Mut statt Wut NEU

Für alle, die mehr Mut im Alltag spüren möchten. Wir schauen uns die Polarität der Gefühle anhand kleiner Geschichten an. Zusammen entdecken wir: kleine Mut-Schritte für den Alltag und wie Wut Ihre größte Kraft werden kann.

XI12125

Mut statt Wut
Mo., 26. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 17,– €
vhs-Haus
Christel Mischler

Vom Stress in die Ruhe und Stärke

NEU

Die Arbeitsbelastung ist hoch oder wir streiten uns mit Menschen aus unserem Umfeld.
Ob im Beruf oder im Alltag, wir alle kennen stressige Situationen. Wir fühlen uns dann überfordert, oft hilflos und ausgeliefert. Wir schlafen schlecht und wälzen die Sorgen nachts im Bett.
Hält der Stress über einen längeren Zeitraum an, kann er uns krank machen. Depressionen, Burn-out bis hin zu körperlichen Symptomen können die Folge sein. Doch alles, was uns dort hingeführt hat, ist gleichzeitig auch der Schlüssel wieder hinaus: Im Wahrnehmen dieser Mechanismen können wir mittels einer einfachen Methode in sieben Schritten die Ursachen annehmen und nachhaltig auflösen. Auf diesem Weg werden wir uns nicht nur besser kennenlernen, sondern uns auch nach und nach von alten Ängsten und dem stressigen Alltag befreien. Im gleichen Maße finden wir zur inneren Ruhe und Stärke.

XI12126

Vom Stress in die Ruhe und Stärke
Sa., 5. 12. 2026, 9.30–12.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 39,– €
vhs-Haus
Torsten Bieder

Guter Umgang mit schwierigen Gefühlen MainzPass

Gefühle machen Ihnen Ihr Leben oft schwer, überfluten Sie oder lassen Sie auf eine alte Weise reagieren, die Sie eigentlich gar nicht möchten? Gefühle von Angst, Überforderung, Schuld, Wut, Enttäuschung, Einsamkeit, Trauer, Verzweiflung, Eifersucht, Anspannung, Unruhe, Druck, Aufregung, Unsicherheit und noch viele weitere ... Wir alle kennen sie, auf eine Weise gehören sie zum Menschsein mit all seinen Herausforderungen dazu. Gerade die letzten Jahre haben viele schwierige

Emotionen an die Oberfläche geholt. Doch wie gehen wir auf heilsame, liebevolle Weise damit um? Wie gelingt es uns, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sie da sein können und sich auf sanfte Weise auflösen dürfen? Ich möchte Sie begleiten, einen frischen, liebevollen und annehmenden Umgang mit den Gefühlen zu erlernen und dabei zu erleben, wie sie sich auf ganz natürliche Weise wandeln und auflösen können, und Ihnen noch zusätzlich wichtige Impulse mit auf den Weg geben. Dieses Umlernen ist ein unendlich kostbares Geschenk an Sie selbst, schließlich sind Sie mit den Gefühlen Ihr ganzes Leben zusammen, und darüber hinaus ist es auch ein Segen für Ihre Mitmenschen, wenn Sie anders reagieren können. Basierend auf Methoden aus dem Focusing und Selbstliebe-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen wird das Seminar gestaltet.

XI12138

Guter Umgang mit schwierigen Gefühlen
Sa. u. So., 30. 1. u. 31. 1. 2027,
10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 119,– €
vhs-Haus
Annett V. Heide

Glück ist eine Entscheidung MainzPass

Glück ist eine Entscheidung. Es ist eine Entscheidung, die wir täglich neu treffen können. Es ist keine leichte Entscheidung, sondern es ist vielmehr ein Weg, der etwas Mut, Verzeihen und Geduld erfordert. Um diesen Weg einzuschlagen, hat der Dozent eine Methode entwickelt, die er „Die Angst umarmen“ nennt. Diese Methode vereint den traditionellen Ansatz der Psychoanalyse mit den neuesten Forschungserkenntnissen aus der Positiven Psychologie. In sieben einfachen Schritten haben wir die Möglichkeit, Krisen als Chancen zu erfahren. Wir werden gelassener und gewinnen dadurch Freiheit. Es ist kein schneller Weg, sondern ein Weg, der uns durch unser ganzes Leben begleiten wird. Es ist ein schöner Weg voller Achtsamkeit, Selbsterkenntnisse und Liebe.

XI12145

Glück ist eine Entscheidung
Sa., 14. 11. 2026, 9.30–12.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 39,– €
vhs-Haus
Torsten Bieder

Gefühle – wie wir mit ihnen umgehen lernen NEU

An diesem Tag tauchen wir ein in die Welt der Gefühle und stellen uns u. a. folgende Fragen: Wie entstehen Gefühle? Wie können wir konstruktiv mit der Vielfalt unserer Gefühle umgehen? Was sind „negative“ Gefühle und wie wirken sie sich auf unser Handeln aus? Sie erhalten einen Einblick in psychologische Theorien zu Gefühlen und erleben praktische Übungen zum Umgang mit Gefühlen, dem eigenen Selbstwertgefühl und der Achtsamkeit. Hierdurch wird es möglich, neue Blickwinkel und Perspektiven zu entwickeln.

Gefühle – wie wir mit ihnen umgehen lernen
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 79,- €
vhs-Haus
Julia Möller

XI12146

Sa., 24. 10. 2026, 9.00–15.45 Uhr

XI12147

Sa., 30. 1. 2027, 9.00–15.45 Uhr

Perfektionismus, nein danke! Mut zum Unperfekten NEU

„Hab keine Angst vor Perfektion – du wirst sie nie erreichen." (Salvador Dalí)
Salvador Dalí war Künstler, hatte aber auch einen sehr ausgeprägten Sinn für Ordnung. Ganz im Sinne des Zitats von Dalí geht es an diesem Seminartag um unseren Anspruch an Perfektion und das Ziel, mit dem eigenen Perfektionismus besser umzugehen. Dazu stellen wir uns im Laufe des Tages den folgenden Fragen:

- → Was sind eigentlich die Ursachen für übermäßigen Perfektionismus und welches Maß an Perfektionismus ist gesund?
- → Welche Dimensionen des Perfektionismus gibt es?
- → Was macht ein übermäßig hoher Anspruch an Perfektion mit uns im Alltag?
- → Was kann ich tun, um meinen Perfektionismus in den Griff zu bekommen und um zufriedener, erfüllter und glücklicher leben zu können?

Sie erhalten an diesem Tag einen Einblick in die psychologische Theorie zum Thema Perfektionismus und erleben in praktischen Übungen, wie Sie mit dem Anspruch an Perfektion besser umgehen können.

Perfektionismus, nein danke! Mut zum Unperfekten
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 79,– €
vhs-Haus
Julia Möller

XI12148
Sa., 7. 11. 2026, 9.00–15.45 Uhr

XI12149
Sa., 27. 2. 2027, 9.00–15.45 Uhr

Eine Reise zur Insel der Ruhe NEU

An diesem Tag tauchen wir ein in die Welt der Stille. Wie können wir zur Ruhe finden und diese auch verinnerlichen? Die Alltagshektik kennen wir zur Genüge und wissen oft nicht, wie wir am Abend zur Ruhe finden können. Welche Methoden es gibt, um abzuschalten, sich zu entspannen und wieder Energie zu tanken, möchte ich Ihnen in diesem eintägigen Seminar aufzeigen. Sie erhalten konkrete Anregungen aus der psychologischen Theorie, wie Sie Ihre mentale Gesundheit stabil halten und für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet sind.

Eine Reise zur Insel der Ruhe
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 79,– €
vhs-Haus
Julia Möller

XI12150
Sa., 21. 11. 2026, 9.00–15.45 Uhr

XI12151
Sa., 24. 4. 2027, 9.00–15.45 Uhr

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen ONLINE

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden, ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Heutige Internetangebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung

oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem.
Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 28,- €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI12160
Sa., 12. 12. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI12161
Mo., 15. 3. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte
MainzPass

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

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 39,– €
vhs-Haus
Dr. Jessica Wendler

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

Reden statt ärgern – Wege aus der Konfliktspirale NEU MainzPass

Konflikte sind fester Bestandteil menschlicher Interaktion. Der bewusste Umgang mit Konflikten kann erlernt werden, sodass Konflikte als positive Herausforderung im Sinne einer Chance für persönliches Wachstum und organisatorische Entwicklung nutzbar gemacht werden können. Der Kurs vermittelt zentrale Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen, um Konflikte frühzeitig zu erkennen, zu analysieren und konstruktiv zu lösen. Zudem bietet er einen umfassenden Überblick über Konfliktarten, -dynamiken und -lösungsstrategien. Sie lernen theoretische Ansätze kennen und üben in praktischen Beispielen den Umgang mit Konflikten in verschiedenen Kontexten. Sie erlernen ein reflektiertes Bewusstsein für Konflikterfahrung, welches uns in allen Bereichen unseres Lebens begegnen und begleiten wird und bei dem es darauf ankommt, in Situationen des „Gegeneinanders“ ein „Miteinander“ zu ermöglichen.

XI12167
Reden statt ärgern – Wege aus der Konfliktspirale
Sa., 14. 11. 2026, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Deborah Kyi-Drago

Mannsein zwischen Bildschirm und Beziehung NEU MainzPass

Mediennutzung, Identität und Beziehungskompetenz im Alltag von Männern

Digitale Medien prägen den Alltag vieler Männer: Arbeit, Information, Unterhaltung und soziale Kontakte finden zunehmend über Bildschirme statt. Gleichzeitig zeigen sich Spannungen in Beziehungen, Kommunikationsprobleme und ein wachsendes Bedürfnis nach echter Präsenz und Nähe. Es geht nicht um Medienkritik oder Verzicht, sondern um einen bewussten, reflektierten Umgang zwischen technischer Kompetenz und menschlicher Beziehung. Anhand von alltagsnahen Beispielen, kurzen Reflexionsimpulsen und verständlichen theoretischen Einordnungen werden typische Muster männlicher Mediennutzung sichtbar gemacht und Wege zu mehr Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Beziehungskompetenz aufgezeigt.
Der Vortrag richtet sich an Männer aller Altersgruppen, die sich mit zeitgemäßem Mannsein und den gesellschaftlichen Auswirkungen digitaler Medien auseinandersetzen möchten. Der Dozent ist Theologe, ehemaliger Gefängnisseelsorger und Leiter der Männerseelsorge im Bistum Mainz.

XI12178
Mannsein zwischen Bildschirm und Beziehung
So., 31. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 22,– €
vhs-Haus
Hubert Frank

Zeit für Veränderung – Ursachen erkennen, Ziele setzen, Lösungen finden

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Selbstreflexion mit Ihren Potenzialen und Ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen. In diesem Seminar finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation, Sie entdecken wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind und erfahren, was Sie bislang davon abgehalten hat, Ihre Ziele zu erreichen. Mit Unterstützung der Gruppe erarbeiten Sie eine inspirierende Ausrichtung für ausgewählte Lebensbereiche (Gesundheit, Finanzen, Beruf, Beziehungen, Sinnsuche) und lernen, wie die eigene Lebenskraft sinnorientierter eingesetzt werden kann und was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude gibt. Dem Seminarleiter liegt daran, Sie in einer Atmosphäre von Achtsamkeit und Selbstreflexion zu begleiten und Erkenntnisse zu ermöglichen, die Sie auch im Alltag weiterführen und nachhaltige Erfolgserlebnisse ermöglichen.
Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

Zeit für Veränderung – Ursachen erkennen, Ziele setzen, Lösungen finden
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 119,– €
vhs-Haus
Norbert Büth

XI12180
Fr., 18. 9. 2026, 16.30–21.00 Uhr
Sa., 19. 9. 2026, 9.00–18.00 Uhr

XI12181
Fr., 29. 1. 2027, 16.30–21.00 Uhr
Sa., 30. 1. 2027, 9.00–18.00 Uhr

Achtsame Kommunikation: Ich höre mich – ich höre dich NEU

Unsere Gedanken und Worte prägen unsere Gefühle – und damit unser gesamtes Leben. So wie wir denken und sprechen, so fühlen wir uns. Achtsame Kommunikation mit uns selbst und mit anderen ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Unsere Worte wirken nicht nur auf andere, sie beeinflussen auch uns selbst. Wer seine gewohnten Denk- und Ausdrucksmuster bewusst hinterfragt, stärkt das Miteinander und den eigenen Umgang mit sich selbst. In diesem Seminar werden bewährte Kommunikations- und Achtsamkeitsmethoden erklärt und geübt. So werden die Gründe für konkrete Alltags- und Konfliktsituationen deutlich und lösungsorientiert vermittelt. In geschützter Atmosphäre können Sie eigene Erfahrungen reflektieren und neue Wege der Kommunikation erproben.
Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

Achtsame Kommunikation: Ich höre mich – ich höre dich
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 119,– €
vhs-Haus
Norbert Büth

XI12182
Fr., 23. 10. 2026, 16.30–21.00 Uhr
Sa., 24. 10. 2026, 9.00–18.00 Uhr

XI12183
Fr., 26. 2. 2027, 16.30–21.00 Uhr
Sa., 27. 2. 2027, 9.00–18.00 Uhr

Achtsam und bewusst – mit sich und anderen NEU

Neue Perspektiven in der dritten Lebensphase

Die dritte Lebensphase eröffnet neue Freiheiten: mehr Raum für Selbstgestaltung, Selbsterforschung und Zufriedenheit. Gleichzeitig entstehen neue Fragen:

- → Welche Gedanken beschäftigen mich am meisten?
- → Wie möchte ich meine Tage sinnvoll nutzen?
- → Was hindert mich daran, das zu tun, was mir wirklich am Herzen liegt?
- → Wie kann ich meine Beziehungen lebendiger und harmonischer gestalten?

In diesem Seminar geht es darum, einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst und mit anderen zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen, eigene Gedanken- und Kommunikationsmuster klarer wahrzunehmen, hinderliche Routinen zu hinterfragen und die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was im Leben wirklich zählt. Im Mittelpunkt stehen innere Klarheit, Frieden mit sich selbst und freudvolle Begegnungen mit anderen Menschen. Mit Impulsen aus dem Coaching und der unterstützenden Kraft der Gruppe erfahren die Teilnehmenden, wie sie das Älterwerden bewusster gestalten, intensiver erleben und sich mit mehr Offenheit und Gelassenheit begegnen können. So wird das Älterwerden nicht nur zur Herausforderung, sondern auch zu einer Chance für mehr Tiefe, Freude und Verbundenheit.

Herr Büth ist Coach, Trainer und Unternehmensberater.

Achtsam und bewusst – mit sich und anderen
Kurstage: 2, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 119,– €
vhs-Haus
Norbert Büth

XI12184
Fr., 11. 12. 2026, 9.00–18.00 Uhr
Sa., 12. 12. 2026, 9.00–13.00 Uhr

XI12185
Fr., 23. 4. 2027, 16.30–21.00 Uhr
Sa., 24. 4. 2027, 9.00–18.00 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

Letzte-Hilfe-Kurs – am Ende wissen, wie es geht

Das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung"

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die „Letzte Hilfe" Wissen für Laien zur Unterstützung und Hilfe in ungewohnten und manchmal schwierigen Situationen vermitteln. Wir geben verständliches Basiswissen, Orientierung sowie einfache Handgriffe weiter. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Natürlich werden auch Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht gegeben. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann, und besprechen Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Der Letzte-Hilfe-Kurs ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der Mainzer Hospizgesellschaft e. V.

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

Letzte-Hilfe-Kurs – am Ende wissen, wie es geht
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7,
Entgelt: gebührenfrei
vhs-Haus
Mainzer Hospizgesellschaft

XI12190
Sa., 21. 11. 2026, 9.30–13.30 Uhr

XI12191
Sa., 24. 4. 2027, 9.30–13.30 Uhr

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

Geschichte

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

„Stolpern im Kopf und im Herzen" Teil I MainzPass

Rundgang zu den Mainzer Stolpersteinen
Wie an vielen Orten weltweit, so werden auch in Mainz seit mehreren Jahren sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt. Diese Gedenksteine sollen vor den ehemaligen Wohnhäusern an die Bürgerinnen und Bürger erinnern, die dort während der NS-Diktatur verschleppt und meistens ermordet worden sind. Dieser Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen in der Mainzer Neustadt beleuchtet einzelne Schicksale und heute noch sichtbare Erinnerungsorte der NS-Diktatur. Unterwegs stolpern wir so im Kopf und im Herzen über Geschichten aus einer dunklen Zeit.
Die Führung endet an der neuen Synagoge.

„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil I
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Büste Eduard Kreyßig, Kreuzung Kaiserstr/Neubrunnenstr
Claudia Maria Strehl

XI13102
So., 1. 11. 2026, 14.00–16.00 Uhr

XI13103
So., 28. 2. 2027, 14.00–16.00 Uhr

„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil II MainzPass

Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen und Erinnerungsorten der NS-Diktatur in der Mainzer Innenstadt

In vielen Ländern weltweit werden seit mehreren Jahren an verschiedenen Orten sogenannte Stolpersteine in den Bürgersteig eingesetzt, so auch in der Landeshauptstadt Mainz. Diese Gedenksteine sollen vor den ehemaligen Wohnhäusern an die Bürgerinnen und Bürger erinnern, die dort während der NS-Diktatur verschleppt und meistens ermordet worden sind. Dieser Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen in der Mainzer Innenstadt beleuchtet einzelne Schicksale. Unterwegs treffen wir auf heute noch sichtbare Erinnerungsorte der NS-Diktatur und stolpern so im Kopf und im Herzen über Geschichten aus einer dunklen Zeit. Die Führung endet am Marktplatz.

„Stolpern im Kopf und im Herzen“ Teil II
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: vor dem Haus des Erinnerns
Claudia Maria Strehl

XI13104
So., 29. 11. 2026, 14.00–15.30 Uhr

XI13105
So., 25. 4. 2027, 14.00–15.30 Uhr

Zur Neuen Mainzer Synagoge und zu ihren Menschen NEU

Lesung mit Irina Wittmer

Bis 1938 standen in Mainz zwei monumentale Synagogen. In der Flachsmarktstraße wurde nach orthodoxem Ritus gebetet, in der Hindenburgstraße begleitete eine Orgel den reformierten Gottesdienst. Die Nationalsozialisten zerstörten alles. Jüdinnen und Juden wurden vertrieben, abtransportiert, ermordet. Die kleine, traumatisierte Nachkriegsgemeinde, die sich 1945 gegründet hatte, war ohne Hoffnung auf eine Zukunft. Doch nach dem Zerfall der Sowjetunion geschah ein Wunder. Die Bundesregierung wollte jüdisches Leben in Deutschland blühen sehen und verschickte Einladungen. So kamen auch nach Mainz Jüdinnen und Juden aus Sowjetrepubliken wie Usbekistan, Kasachstan, Litauen, Russland, der Ukraine, Moldawien, Aserbaidschan u. a. Mit den Jahren entwickelte sich die Idee zu einem Synagogenneubau in Mainz. Man entschied sich für einen expressiven Entwurf, der die herausragende, identitätsstiftende Bedeutung der hebräischen Schrift für das Judentum repräsentiert. Im ganzen Synagogenkomplex sind außen und innen Symbole eingearbeitet. 2010 wurde die Neue Synagoge eingeweiht. Jährlich kommen mehr als 3.500 Besucherinnen und Besucher aus aller Welt. Irina Wittmer verbindet in ihrer Lesung Architektur, Geschichte und Gegenwart der jüdischen Gemeinde zu einem lebendigen Porträt dieses besonderen Ortes.

Zur Neuen Mainzer Synagoge und zu ihren Menschen
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Irina Wittmer

XI13106
Di., 20. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr

XI13107
Mi., 14. 4. 2027, 18.00–19.30 Uhr

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 Büllesbach 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 Büllesbach

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 Büllesbach 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 Büllesbach

Die Weimarer Republik NEU

Als Weimarer Republik wird der Abschnitt der deutschen Geschichte von 1918 bis 1933 bezeichnet, in dem erstmals eine parlamentarische Demokratie im Deutschen Reich bestand. Diese Epoche löste die Monarchie ab und begann mit der Ausrufung der Republik am 9. November 1918. Sie endete mit der Machtergreifung der NSDAP. Der Name „Weimarer Republik" leitet sich von der Stadt Weimar ab, in der die Nationalversammlung zusammentrat, um eine demokratische Verfassung auszuarbeiten. Die Weimarer Republik war nicht nur in politischer, sondern auch in kultureller und wissenschaftlicher Hinsicht von Bedeutung. In der Blütezeit der Republik spricht man auch von den „Goldenen Zwanziger Jahren". In dieser Veranstaltung sollen die verschiedenen Aspekte dieser wichtigen Epoche vorgestellt und diskutiert werden.

XI13113

Die Weimarer Republik
Mo., 26. 10. 2026, 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Helga Ranis

Das Verhältnis zwischen Kirche und Staat im nationalsozialistischen Deutschland NEU

Das Verhältnis zwischen Kirche und Staat im Nationalsozialismus ist von der historischen und kirchenhistorischen Forschung lange Zeit mit der Epochenbezeichnung „Kirchenkampf" beschrieben worden. Damit wurde unterstellt, die beiden großen christlichen Konfessionen im Deutschen Reich hätten in einem dauerhaften Abwehrkampf gegen die totalitären Geltungsansprüche des NS-Staats und seiner kirchenfeindlichen Weltanschauung gestanden. Dass eine solche Epochenbeschreibung jedoch nur teilweise zutrifft und dass es eine Reihe von Politikfeldern gab, in denen die Kirchen durchaus mit dem Staat übereinstimmten, sodass diese Epochenbeschreibung als Kirchenkampf einer Einschränkung und Differenzierung bedarf, soll in dieser Veranstaltung verdeutlicht werden.

XI13114

Das Verhältnis zwischen Kirche und Staat im nationalsozialistischen Deutschland
Mo., 26. 10. 2026, 18.30–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Helga Ranis

Ungelöster Steinzeit-Kriminalfall

Ein 5.300 Jahre alter Cold Case

Zielgruppe: Kinder von 10 bis 12 Jahren

Kommt einem Täter eines uralten Kriminalfalls auf die Spur!
Ein geheimnisvoller Fund in den Alpen: Ötzi, der Mann aus dem Eis. Doch wer war er – und was ist wirklich passiert? Gemeinsam schlüpfen wir in die Rolle von Detektiven und untersuchen einen der spannendsten Kriminalfälle der Geschichte. Mit Bildern, spannenden Infos und echten Forschungsergebnissen schauen wir uns Ötzis Kleidung, seine Ausrüstung und die Spuren an seinem Körper genau an. Wie arbeiten Forensiker und Kriminologen? Welche Hinweise verraten uns etwas über seinen Tod? Am Ende heißt es: Mitdenken, kombinieren und rätseln – schafft ihr es gemeinsam, dem Geheimnis von Ötzi auf die Spur zu kommen?
Ein Vortrag zum Mitmachen, Staunen und Miträtseln mit vielen Infos und Materialien

XI13115

Ungelöster Steinzeit-Kriminalfall
Di., 6. 10. 2026, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Eckart Tausendpfund

Zeitgeschehen und Politik

Die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz – ein Welterbe, drei Städte, vier Komponenten

Die Geschichte der SchUM-Gemeinden reicht weit in die Vergangenheit zurück: Vor über 1.000 Jahren erlebte das Judentum in Deutschland hier seine erste Blüte. Hier befindet sich die Wiege des aschkenasischen Judentums. Die SchUM-Stätten, also die Monumente, Bauwerke und Friedhöfe in Speyer, Worms und Mainz und das geistige Erbe der SchUM-Gemeinden, sind Zeugnisse einer wechselvollen Geschichte. Sie berichten von hellen und dunklen Zeiten, von Miteinander und Ausgrenzung, von gegenseitiger Befruchtung und Verfolgung.
Die SchUM-Gemeinden waren besondere Orte und galten als Jerusalem am Rhein. SchUM hat bis heute einen besonderen Klang in der jüdischen Welt. Das Ansehen der Gemeinden ist seit dem Mittelalter ungebrochen und bis heute lebendige jüdische Geschichte! Deshalb haben sich, unterstützt durch das Land Rheinland-Pfalz und die Generaldirektion Kulturelles Erbe RLP, vor etwa 20 Jahren Speyer, Worms und Mainz auf den Weg gemacht, ihr umfangreiches und bedeutsames jüdisches Erbe auf der Liste des UNESCO-Welterbes zu verankern. Am 27. Juli 2021 wurden die SchUM-Stätten in die Welterbeliste der UNESCO eingeschrieben.

XI14103

Die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz – ein Welterbe, drei Städte, vier Komponenten
Do., 19. 11. 2026, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Birgit Kita

Strategische Lage Arktis, die Geschichte eines strategischen Dilemmas NEU

Die Arktis und Skandinavien waren schon im 19. Jahrhundert stark umkämpft. Beide waren Teile geostrategischer Auseinandersetzungen. Ist der Kampf nun neu entflammt oder ist dies eine neue Form der Military Revolution? Dies soll der Vortrag behandeln.

XI14105

Strategische Lage Arktis, die Geschichte eines strategischen Dilemmas
Do., 10. 9. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Dr. Ilya Zarrouk

Das Ende der Nato – Grönland NEU

Das transatlantische Bündnis steht vor tiefgreifenden Veränderungen. Die Vereinigten Staaten setzen offenbar neue Prioritäten, und auch die 1949 gegründete NATO befindet sich in einem grundlegenden Wandel.
Vor diesem Hintergrund stellt sich besonders für Europa die Frage nach zukünftigen sicherheitspolitischen Optionen: Wie kann Stabilität gewährleistet werden? Welche Perspektiven bietet eine eigenständigere europäische Sicherheitsarchitektur?
Die Veranstaltung diskutiert aktuelle geopolitische Entwicklungen und mögliche Strategien für Europas Rolle in einer neuen Weltordnung.

XI14106

Das Ende der Nato – Grönland
Di., 22. 9. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Dr. Ilya Zarrouk

Neuer Konfliktherd Südamerika – Military Revolution NEU

Mit dem militärischen Einsatz der US-Streitkräfte in Venezuela scheint es in der Region eine neue Form der Pax Americana zu geben. Welche geopolitische Entwicklung nimmt diese Region?

XI14107

Neuer Konfliktherd Südamerika – Military Revolution
Do., 22. 10. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Dr. Ilya Zarrouk

Sicherheitspolitik NEU MainzPass

Sicherheitspolitische Fragen und Probleme nehmen einen breiten Raum des internationalen Geschehens ein und erfahren mitunter große mediale Aufmerksamkeit. Gleichwohl bleiben Informationen über Grundlegendes sowie spezielles und aktuelles Detailwissen häufig nur sehr oberflächlich. Ausgehend vom „erweiterten Sicherheitsbegriff" will der Kurs interessierten Bürgern Einblicke bieten zu: aktuellen globalen Konflikten, zur Rolle der Vereinten Nationen und der EU, zu NATO und Bundeswehr einschließlich des jeweils historischen Hintergrunds. Neben den gebotenen Informationen soll die Diskussion unter den Teilnehmenden Raum erhalten.

XI14108

Sicherheitspolitik
Beginn: Do., 20. 8. 2026, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 59,– €
vhs-Haus
Ulrich Wening

Die deutsche Sicherheitspolitik – Geschichte, Aktuelles, Perspektiven NEU

Sicherheitspolitische Themen nehmen gegenwärtig einen breiten Raum des internationalen Geschehens ein und erfahren große mediale Aufmerksamkeit. Der Vortrag will einen Überblick bieten zu: Entwicklung der deutschen Außenpolitik seit 1949 (v. a. im Rahmen NATO bzw. der EG/EU); Beschreibung der aktuellen Positionierung vor dem Hintergrund globaler Konflikte; Optionen künftiger außenpolitischer Orientierung.

XI14109

Die deutsche Sicherheitspolitik – Geschichte, Aktuelles, Perspektiven
Di., 27. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Ulrich Wening

Deutsche Außenpolitik im geostrategisch veränderten Umfeld NEU

Internationale Politik kann als Summe der Außenpolitiken aller souveräner Staaten der Welt definiert werden, aber auch als die Interaktion zwischen den Nationen, oft unter Beteiligung internationaler Organisationen. Da hierbei die jeweiligen Interessenlagen der Akteure grundlegend sind, soll der Blick – ausgehend von der Darstellung der aktuellen Außenpolitik Deutschlands – auf den Begriff „Geopolitik/Geostrategie" gelenkt werden.

XI14110

Deutsche Außenpolitik im geostrategisch veränderten Umfeld
Di., 27. 10. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Ulrich Wening

Fluchtursachen kompakt: Somalia

NEU

Warum fliehen Menschen aus Somalia? Hintergründe verstehen – Debatten versachlichen: Menschen aus Somalia fliehen aus anderen Gründen als Menschen aus Syrien. Wer die aktuelle Debatte über Geflüchtete verstehen und fundiert beurteilen möchte, muss die unterschiedlichen Fluchtursachen kennen. Warum also suchen viele Menschen aus Somalia Schutz und Perspektiven in Europa und Deutschland? An diesem Abend gibt Dr. Florian Pfeil in einem einführenden Vortrag Einblicke in die politischen, gesellschaftlichen und völkerrechtlichen Hintergründe der Flucht aus Somalia. Der Politikwissenschaftler und Völkerrechtler ist Geschäftsführer des Weiterbildungszentrums Ingelheim sowie Direktor der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung. Seit vielen Jahren beobachtet er die Entwicklungen am Horn von Afrika und leitet das Projekt „Fluchtursachen kompakt", das 2018 mit dem Weiterbildungspreis des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet wurde. Im Anschluss an den Vortrag besteht ausführlich Gelegenheit zur Diskussion und für Fragen aus dem Publikum.
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung

XI14111

Fluchtursachen kompakt: Somalia
Di., 24. 11. 2026, 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 21,– €
vhs-Haus
Dr. Florian Pfeil

Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart

NEU

Namibias Geschichte ist eng mit Deutschland verbunden. Die Kolonialherrschaft im ehemaligen „Deutsch-Südwestafrika" , der Völkermord an Herero und Nama sowie die lange Phase südafrikanischer Fremdverwaltung prägen das Land bis heute.
Der Politikwissenschaftler und Namibia-Experte Dr. Henning Melber stellt sein aktuelles Buch *Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart* vor. Darin zeichnet er die Entwicklung Namibias von vorkolonialen Gesellschaften über die deutsche Kolonialzeit bis zur Unabhängigkeit 1990 und den politischen sowie gesellschaftlichen Herausforderungen heute nach.
Er verbindet historische Analyse mit persönlicher Erfahrung und ordnet die deutsch-namibische Vergangenheit in aktuelle Debatten um Erinnerungskultur, Verantwortung und globale Gerechtigkeit ein.
Im Anschluss an die Buchvorstellung besteht Gelegenheit zur Diskussion mit dem Autor.
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung

XI14112

Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart
Do., 27. 8. 2026, 18.00–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 9,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Henning Melber

Geschichten, die ein Leben spiegeln

NEU

Gesprächsrunden mit dem Autor Dr. Henning von Vieregge

Erinnerungen auszutauschen, heißt nicht, in der Vergangenheit zu leben – im Gegenteil: Gemeinsames Erinnern kann den Blick nach vorn öffnen. In dieser Gesprächsreihe lädt der Mainzer Autor Dr. Henning von Vieregge dazu ein, über prägende Erfahrungen des Lebens ins Gespräch zu kommen: über Kindheit und Jugend, über das Älterwerden und über Fragen, die viele Menschen bewegen, über die aber selten offen gesprochen wird.
Der Autor, Jahrgang 1946, schreibt nicht nur leidenschaftlich, sondern hört auch gerne zu. Mit seiner Lebenserfahrung und Neugier moderiert er drei Sonntagsgespräche mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Die Termine können zusammen als Reihe oder auch einzeln besucht werden.

1. Gespräch

Was hat uns geprägt? Kindheit und Jugend in den 1950er- und 1960er-Jahren

Familie, Schule, Freunde oder sogenannte Respektspersonen – viele Einflüsse prägen unsere frühen Jahre. Gleichzeitig war die Generation der Eltern oft noch stark von Krieg, nationalsozialistischer Herrschaft, Flucht, Verlust und Gefangenschaft gezeichnet. Welche Spuren hat diese Zeit in unseren Lebensgeschichten hinterlassen? Im Gespräch mit Dr. Henning von Vieregge tauschen wir Erinnerungen an das Aufwachsen in den 1950er- und 1960er-Jahren aus. Auch wer keine Tagebücher geführt hat, wird dabei feststellen: Viele Erfahrungen ähneln sich – trotz unterschiedlicher Lebenswege.

XI14130

Was hat uns geprägt? Kindheit und Jugend in den 1950er- und 1960er-Jahren
So., 8. 11. 2026, 11.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Dr. Henning von Vieregge

2. Gespräch

Übergänge im Alter – Leben zwischen 60 und 85

Der Übergang vom Berufsleben in eine neue Lebensphase ist für viele Menschen eine wichtige Schwelle. Wie gestalten wir diese Zeit? Welche Erwartungen, Freiheiten oder auch Unsicherheiten bringt sie mit sich?
Dr. Henning von Vieregge berichtet aus Interviews mit Menschen zwischen 60 und 85 Jahren. Dabei stellt sich die Frage: Gibt es unterschiedliche Erfahrungen zwischen den „jungen Alten" und den „älteren Alten"? Und wie wollen wir selbst unser Älterwerden gestalten? Ein Gespräch über Möglichkeiten, Perspektiven und persönliche Erfahrungen.

XI14131

Übergänge im Alter – Leben zwischen 60 und 85
So., 22. 11. 2026, 11.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Dr. Henning von Vieregge

3. Gespräch

Sehr alt werden – Lebenserfahrungen ab 85

Was bedeutet es, sehr alt zu werden? Welche Wünsche, Gedanken und Erfahrungen prägen diese Lebensphase?

Für sein aktuelles Buchprojekt hat Dr. Henning von Vieregge Interviews mit Menschen geführt, die 85 Jahre und älter sind. In dieser Gesprächsrunde hören wir von ihren Perspektiven: über Freiheit im Alter, über Vermächtnis, über Wünsche an das Lebensende und über Fragen, die im Alltag oft unausgesprochen bleiben.

Im anschließenden Austausch überlegen wir gemeinsam: Wie stellen wir uns diese Lebenszeit vor – und welche Gestaltungsmöglichkeiten sehen wir für uns selbst?

XI14132

Sehr alt werden – Lebenserfahrungen ab 85
So., 31. 1. 2027, 11.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Dr. Henning von Vieregge

Basiskurs Krisen- und Katastrophenvorsorge NEU MainzPass

Niedrigschwelliger Einstieg in die Krisenvorsorge – ohne Panikmache, mit klaren, praxistauglichen Maßnahmen für den eigenen Haushalt. Was tun Staat und Kommune, was können Bürgerinnen und Bürger realistisch selbst tun? Mit Demonstration von Material sowie einfacher Zubereitung von Notfallrationen.

Basiskurs Krisen- und Katastrophenvorsorge
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 30,– €
vhs-Haus
Robert Herman

XI14140

Mo., 23. 11. 2026, 19.15–21.30 Uhr

XI14141

Di., 16. 2. 2027, 19.15–21.30 Uhr

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz ONLINE

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit zu leisten imstande sind. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrags gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- → Was steckt hinter künstlicher Intelligenz?
- → Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für künstliche Intelligenz?
- → Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- → Wie wird künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- → Welchen Einfluss hat künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- → Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- → Wo kommt künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- → Wo liegen die Gefahren von künstlicher Intelligenz?
- → Welche Auswirkung hat künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?

→ Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit künstlicher Intelligenz?

Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme, Paul Nehme

XI14209
Mo., 16. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI14210
Mo., 3. 5. 2027, 18.30–21.00 Uhr

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

MainzPass ONLINE

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach-Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

→ Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
→ Erstellung von komplexen Texten mithilfe von KI
→ durch KI eigene Texte optimieren
→ Sprache und Text mit KI übersetzen
→ mithilfe von KI kreative Bilder erzeugen
→ zusammen mit KI eigene Musik komponieren
→ KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
→ Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
→ KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
→ viele weitere Anwendungsbeispiele
→ ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme, Paul Nehme

XI14211
Mo., 23. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI14212
Mo., 31. 5. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Prompting – die effektive Kommunikation mit der KI

NEU ONLINE

Zielgruppe: Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist – Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischen Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz in Beruf, Ausbildung und Alltag.

Prompting – die effektive Kommunikation mit der KI
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme, Paul Nehme

XI14213
Fr., 27. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI14214
Sa., 12. 6. 2027, 10.00–12.30 Uhr

ChatGPT – richtig „prompten" beruflich und privat NEU ONLINE

„Richtig fragen führt zum Erfolg" gilt nicht nur in der Kommunikation, sondern auch bei ChatGPT. Diese KI-Software liefert überzeugende Texte, erfordert aber kluge Fragen. Sie ist vielseitig einsetzbar, privat und beruflich. Man kann Briefe, Hausarbeiten, Produktbeschreibungen und sogar Rollenspiele erstellen. Doch sollte man Stärken und Schwächen kennen. Der Vortrag zeigt, wie man Nutzer/-in wird, erklärt die hinter ChatGPT stehende Methode und gibt konkrete Beispiele für Anwendungen. Die Teilnehmenden wissen nach dem Vortrag, wie sie ChatGPT sinnvoll nutzen können. Sie können mit Modifikatoren bessere „Prompts" (Eingaben) formulieren.

XI14215
ChatGPT – richtig „prompten" beruflich und privat
Mi., 14. 10. 2026, 18.30–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 21,– €
Online mit Zoom
Walter R. Kaiser

Wirtschaft

Sicher und souverän investieren

MainzPass

Für Ihre finanzielle Zukunft sollten Sie einen Kapitalstock bilden. Wir erklären, wie Sie ein Depot eröffnen. Bei den sicheren Anlagen aus Bargeld, Anleihen, Gold und Immobilien zeigen wir, welche sich besser eignen und wieso. Langfristig soll Geld Mehrwert entwickeln, weshalb Aktienfonds, ETFs und Einzelaktien nötig sind. Es gibt offensive, passive und defensive Fonds. Richtig aufgeteilt, ist langfristiger Anlageerfolg möglich. Zur Einzelaktienanlage instruieren wir, wie Unternehmensberichte und Analysen zu lesen sind, um die relevanten Informationen herauszufiltern. Das Money-Burn-Prinzip hilft, alltägliche Finanzrisiken einfach zu erkennen.

Sicher und souverän investieren
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Jan Neynaber

XI15200
Fr., 27. 11. 2026, 18.15–20.30 Uhr

XI15201
Do., 15. 4. 2027, 18.15–20.30 Uhr

Vermögensaufbau – Grundlagen NEU ONLINE

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen regelmäßig auf, dass Kreditinstitute häufig Geldanlagen empfehlen, welche nicht zu den Zielen ihrer Kunden passen. Die Berater empfehlen viel zu riskante und zu teure hauseigene Produkte. Kunden können die Qualität der Angebote und deren Risiken nur schwer einschätzen.
Dieser Kurs bietet Anfänger/-innen einen

leichten Zugang zu einer selbstbestimmten Geldanlage. Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z. B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile.
Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können.

Vermögensaufbau – Grundlagen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15202
Fr., 25. 9. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI15203
Mo., 15. 2. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Neue Trends in der Geldanlage
ONLINE

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft.
Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.
In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.
Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- → Überblick über Anlageklassen
- → Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- → Kostenaspekte bei der Geldanlage
- → passiv investieren mit ETFs
- → FinTec-Unternehmen und -Angebote
- → Möglichkeiten der neuen Robo-Advisors
- → optimierte Anlage mithilfe von Zinsportalen
- → Vor- und Nachteile von Crowdinvesting
- → aktive Investments über Social-Trading-Plattformen
- → Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- → Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Neue Trends in der Geldanlage
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15204
Sa., 12. 9. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI15205
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–12.30 Uhr

Richtig investieren in Aktien und ETFs MainzPass ONLINE

Zielgruppe: Einsteiger/-innen
In Zeiten geringer Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.
In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z. B. DAX) nachbilden. Wir

besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.
Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:
→ eigene Anlageziele festlegen
→ Überblick über vorhandene Anlageklassen
→ Kostenaspekte bei der Geldanlage
→ Investitionen in Aktien
→ passiv investieren mit ETFs
→ Diversifizierung – die richtige Mischung
→ Zugang zu Finanzinformationen
→ Umsetzung der Anlagestrategie

Richtig investieren in Aktien und ETFs
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15206
Mo., 7. 12. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI15207
Mo., 7. 6. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Investieren in Aktien ONLINE

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland der Anteil der Aktionäre an der Gesamtbevölkerung gering. Anleger und Anlegerinnen „verschenken" dadurch auf längere Sicht viel Geld.
In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.
Wir gehen auf die folgenden Punkte ein.
→ Psychologie bei der Aktienanlage
→ mögliche Anlagestrategien
→ Auswahlkriterien für Aktien
→ wichtige Unternehmenskennzahlen
→ Chartanalyse nutzen
→ Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
→ Zugang zu Finanzinformationen
Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Investieren in Aktien
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 44,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15208
Sa., 28. 11. 2026, 9.00–13.00 Uhr

XI15209
Sa., 5. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen ONLINE

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.
Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:
→ Was versteht man unter Mining?
→ notwendige technische Ausrüstung
→ Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
→ das Phänomen Bitcoin
→ Alternativen zu Bitcoins

- → Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- → Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15210
Sa., 14. 11. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI15211
Mo., 26. 4. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Investieren in Kryptowährung

ONLINE

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten und Expertinnen. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger/-innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.
Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset-Klasse. Dabei stellt sich die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

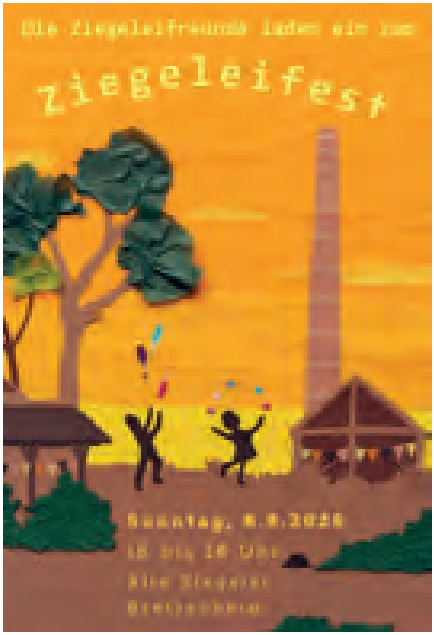
- → Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- → Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- → technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- → Unterscheidung Coins versus Token
- → verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- → Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- → Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- → Staking als Alternative zu Lending
- → Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- → Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Investieren in Kryptowährung
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 28,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15212
Sa., 5. 12. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI15213
Mo., 10. 5. 2027, 18.30–21.00 Uhr



NFTs & Metaverse ONLINE

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind aktuelle Trends unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.
NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände, und sie repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler/-innen dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche den Spielerinnen und Spielern Vorteile ermöglichen.
NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.
Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer/-innen die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.
In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- → technologische Grundlagen von NFTs
- → NFTs selbst erstellen
- → Handelsplätze für NFTs
- → Vorstellung von NFT-Projekten
- → technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- → Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- → Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- → Anwendungsbeispiele für das Metaverse

NFTs & Metaverse
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 31,– €
Online mit Zoom
Hartmut Nehme

XI15214
Di., 1. 12. 2026, 18.30–21.00 Uhr

XI15215
Mo., 19. 4. 2027, 18.30–21.00 Uhr

Nachhaltige Geldanlagen MainzPass

Immer mehr wird Nachhaltigkeit für viele zu einem wichtigen Aspekt bei der Geldanlage. Die wichtigsten Themen: Was versteht man unter nachhaltigen Geldanlagen und was bewirken sie? Was bedeutet ESG? Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? Auf welche Art und Weise können Anleger/-innen nachhaltig investieren? Welche Chancen/Risiken gibt es? Was gilt es noch zu beachten? Der Kurs gibt eine Orientierung für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

Nachhaltige Geldanlagen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 26,– €
vhs-Haus
Evangelos Vlastarakis

XI15216
Di., 3. 11. 2026, 18.30–20.45 Uhr

XI15217
Di., 4. 5. 2027, 18.30–20.45 Uhr

Alles Wichtige rund ums Geld – für junge Leute und Berufsanfänger/-innen MainzPass

Erster Job, erstes Gehalt: endlich finanziell auf eigenen Beinen stehen. Mit den ersten selbst verdienten Euros kommen jedoch auch viele Fragen und Entscheidungen auf junge Menschen zu: von der Budgetplanung über Sparmodelle bis hin zu einer sinnvollen Geldanlage und finanzieller Sicherheit im Alter. Auf diese Themen geht der Vortrag ein.

Alles Wichtige rund ums Geld – für junge Leute und Berufsanfänger/-innen
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 9,– €
vhs-Haus
Evangelos Vlastarakis

XI15218
Di., 24. 11. 2026, 18.30–20.45 Uhr

XI15219
Mi., 19. 5. 2027, 18.30–20.45 Uhr

Praktisches Finanzwissen – nicht nur für junge Menschen NEU

Finanzielle Entscheidungen begleiten uns ein Leben lang – vom Start in Ausbildung oder Studium bis hin zu Fragen der Vermögensbildung oder der Finanzierung von Wohneigentum. Sie haben oft ebenso weitreichende wie langfristige Auswirkungen und erfordern eine fundierte Einschätzung. Die Kursreihe vermittelt einen praxisnahen Überblick über zentrale Finanzthemen des Alltags, erklärt wichtige Grundbegriffe und stärkt die eigene Urteilsfähigkeit.
Die drei Module sind thematisch unabhängig, jeweils einem zentralen Bereich privater Finanzen gewidmet und können einzeln gebucht werden.

Modul 1:
Ich brauche eine Kontoverbindung/ Kontrolle über meine Finanzen

Am modernen Leben teilzuhaben, ohne eine Kontoverbindung zu besitzen, ist in der heutigen Zeit undenkbar. Digitale Zahlungen per Smartwatch/-phone, Begleichung von Dienstleistungs- und Lieferverträgen des täglichen Lebens (wie z. B. Miete); Gehaltseingang u.v.m. erfordern ein Bankkonto.
In einem kurzen Überblick werden das Bankenwesen in Deutschland sowie wesentliche Rahmenbedingungen und die Funktionsweise des bargeldlosen Zahlungsverkehrs vorgestellt. Daneben erfolgt eine kurze Einführung in Zins- und Zinseszinsrechnung.
Für viele Menschen scheint Buy now – pay later bei Internetkäufen äußerst verlockend zu sein. Es ermöglicht ein Konsumverhalten, das sehr schnell an die Grenzen einer soliden Haushaltsführung stoßen könnte. Dahinter droht dann die latente Gefahr der Überschuldung.
Wir sehen uns die Funktionsweise dieser Finanzierungsmodelle an und beleuchten kritische Aspekte und Risiken.

XI15222
Ich brauche eine Kontoverbindung
Buy now – pay later & digitale Abos
Di., 27. 10. 2026, 18.15–20.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 23,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

Modul 2:
Finanzielle Vorsorge für später (Vermögensbildung & Vermögensanlage)

Vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen wie der andauernden Rentendiskussion, dem jüngst aufgetretenen Inflationsschub und anderen ökonomischen Unwägbarkeiten für die Zukunft erscheint es ratsam, sich frühestmöglich mit dem Thema Vermögensbildung

auseinanderzusetzen. Dies gilt insbesondere für das Thema Altersvorsorge, da hierbei die private Vorsorge künftig immer weiter in den Fokus rücken dürfte. Dementsprechend möchte dieser Kurs einen Überblick über Vermögensbildung und Varianten der Vermögensanlage geben.
Dabei erfolgt zunächst eine systematische Betrachtung des verfügbaren Einkommens und wir sehen uns anschließend klassische Instrumente zur Geld- und Vermögensanlage an. Daneben erfolgt ein Exkurs über einen wesentlichen Aspekt, den jeder kennen und verstehen sollte: der Zusammenhang zwischen Rendite, Risiko und Liquidität. Außerdem werfen wir einen vertieften Blick auf Zinsstrukturkurven als wesentliche Marktparameter für Anleger und Anlegerinnen.

XI15223

Finanzielle Vorsorge für später
Di. u. Do., 3. 11. u. 5. 11. 2026,
18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

Modul 3:
Eine große Anschaffung steht bevor (Finanzierung durch Kredit)

Für viele Menschen steht irgendwann im Leben eine Anschaffung größeren Umfangs an, in der Regel finanziert durch Kredit. Der Abschluss eines Kreditvertrages bringt für die Schuldner Verpflichtungen mit sich, über deren Umfang und Konsequenzen sie sich vorab im Klaren sein sollten.
Dieser Kurs vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des Kreditvertrages und erläutert unterschiedliche Kreditprodukte. Daneben sehen wir uns die in der Praxis für Privatleute üblichen Varianten von Kreditsicherheiten an. Weiterhin werden die Besonderheiten bei langfristigen Immobilienfinanzierungen vorgestellt, die üblicherweise in Form von Annuitätendarlehen erfolgen. Wir lernen die Struktur dieses Instrumentes kennen und betrachten Szenarien möglicher Finanzierungsverläufe und deren Konsequenzen.

XI15224

Eine große Anschaffung steht bevor
Di. u. Do., 10. 11. u. 12. 11. 2026,
18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

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 besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? 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

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Der Kurs ist sowohl für absolute Anfängerinnen und Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene" geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können erläutert werden.
Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht
Kurstage: 1, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 79,– €
N. N.

XI15232
Fr., 19. 2. 2027, 15.30–20.30 Uhr
Online mit Zoom

XI15233
Sa., 24. 4. 2027, 10.15–16.00 Uhr
vhs-Haus

Nebenkostenabrechnungen verstehen und prüfen NEU

Betriebskosten- oder Hausgeldabrechnung erhalten und viele Fragen bleiben offen? In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie Nebenkosten- und Hausgeldabrechnungen aufgebaut sind und worauf Sie bei der Prüfung achten sollten.
Das Angebot richtet sich an Mieter-/innen, Wohnungseigentümer/-innen, Mitglieder von Wohnungseigentümergemeinschaften (WEGs), private Vermieter/-innen sowie alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.
Sie lernen, welche Kosten umlagefähig sind, wo typische Fehlerquellen liegen und wie Sie Abrechnungen Schritt für Schritt systematisch prüfen können. Außerdem werden Handlungsmöglichkeiten bei Unstimmigkeiten aufgezeigt. Anhand anschaulicher Beispiele wird das Thema nachvollziehbar erklärt; bei Interesse werden auch digitale Hilfsmittel zur Unterstützung vorgestellt.
Der Kurs ist auch für Einsteiger/-innen geeignet und setzt keine juristischen Vorkenntnisse voraus.

XI15240
Nebenkostenabrechnungen verstehen und prüfen
Sa., 23. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Stefan Schaefer

Recht

Mietrecht für Vermieter und Mieter
MainzPass

In dem Vortrag werden aktuelle Fragen zu Schönheitsreparaturen, Mieterhöhungen und Kündigungen auf verständliche Weise für Vermieter/-innen und Mieter/-innen dargestellt. Der Vortrag zeigt auf, wie schon bei der Vertragsgestaltung Fehler vermieden werden können, was bei der Vertragsdurchführung zu beachten ist und was bei Vertragsbeendigung gilt.
Der Referent ist Fachanwalt für Mietrecht und auf diesem Gebiet als Sachverständiger aus dem Fernsehen bekannt.

XI15241

Mietrecht für Vermieter und Mieter
Di., 27. 10. 2026, 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Kai Motzkus

Streit am Gartenzaun

Streit am Gartenzaun: Der Vortrag beschäftigt sich mit den häufigsten Konflikten im Nachbarrecht, wie z. B. Lärm, Grillen, Rückschnitt von Pflanzen. Es werden Rechte und Pflichten von Nachbarn untereinander erörtert. Thema ist die Strategie zur Streitvermeidung und, wenn es doch zum Streit kommt, welche Verfahrensvorschriften zu beachten sind.

XI15242

Streit am Gartenzaun
Di., 2. 3. 2027, 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Kai Motzkus

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 Herzstiftung, 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

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung MainzPass

Der Vortrag erklärt die Begriffe Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und zeigt auf, wie man durch Alter, Unfall oder Krankheit daran gehindert sein kann, eigene Angelegenheiten zu regeln. Ziel soll es sein, nach dem Kurs selbst eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung selbst zu erstellen und zu wissen, wie man diese kostengünstig beglaubigen lassen kann. Darüber hinaus soll in die Thematik der Patientenverfügung eingeführt werden. Mit dieser

kann bestimmt werden, was im Krankheitsfall medizinisch unternommen wird bzw. wie auf lebensverlängernde Maßnahmen Einfluss genommen werden kann. Die Referentin ist Rechtsanwältin in Mainz und erklärt die Begrifflichkeiten anhand konkreter Fallbeispiele.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 28,– €
vhs-Haus
Daniela Hery

XI15248
Sa., 14. 11. 2026, 9.00–11.15 Uhr

XI15249
Sa., 13. 3. 2027, 9.00–11.15 Uhr

Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuerinnen und Betreuer

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die als gerichtlich bestellte Betreuerinnen und Betreuer Menschen unterstützen möchten, die aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Die Betreuungsvereine geben einen Überblick zu den Aufgaben, Rechten und Pflichten rechtlicher Betreuung. Die praktische Umsetzung erarbeiten wir anhand von Fallbeispielen in Kleingruppenarbeit mit anschließender Reflexion. Betreuungsgericht, Betreuungsbehörde und die Betreuungsvereine stellen ihre jeweiligen Aufgaben vor. Wir bieten eine Einführung in die Gesprächsführung mit hilfreichen Übungen und anschließendem Austausch.
Mehr unter: https://www.die-mainzer-betreuungsvereine.de
Teilnahmevoraussetzungen: Volljährigkeit, Zeit für ein verantwortungsvolles, menschennahes Ehrenamt

XI15260
Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuerinnen und Betreuer
Beginn: 16. 2. 2027, Di., 18.15–20.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Die Mainzer Betreuungsvereine

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.

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

93 Ferne Länder
97 Mainz und Umgebung
104 Betriebsbesichtigungen
105 Natur und Umwelt
111 Astronomie



Die Volkshochschule bietet auch Kurse für geschlossene Gruppen an. Wenn Sie Interesse an einer Fortbildung für Ihr Team – bei Ihnen im Haus, im vhs-Haus oder als Online-Seminar – haben, sprechen Sie uns an. Wir konzipieren für Sie ein maßgeschneidertes Bildungsangebot. (s. Seite 466)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum Fachbereich 2?
Infotelefon: 06131 2625-110

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

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.

Ferne Länder

Die Mainzer Partnerstadt Louisville, Kentucky

Die vielfältigen Beziehungen zwischen Mainz und seiner Partnerstadt Louisville in Kentucky (USA) werden beleuchtet – von Wirtschaft und Kultur über Geografie und Bevölkerung bis hin zu Politik, Sport und prägenden Persönlichkeiten.

XI21000

Die Mainzer Partnerstadt Louisville, Kentucky
Mi., 18. 11. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Franz-Josef Wertmann

Japan – Ansichten und Einsichten

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

XI21001

Japan – Ansichten und Einsichten
Mo., 15. 2. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Frank Kleefeldt

Japan – Einblicke spezial

Wir wandeln durch japanische Gärten, lassen uns von knorrigen Bonsai-Bäumchen verzaubern, erhaschen einen Blick auf die Kunst der Teezeremonie, staunen über ausgefallene Architektur, lassen wechselnde Landschaften am Zugfenster vorbeiziehen und bekommen einen seltenen Einblick in die traditionelle Herstellung von Sojasauce (Shoyu) und japanischen Reiskräckern (Sembei). Freuen Sie sich in diesem Vortrag auch auf einige der zahlreichen Sehenswürdigkeiten der alten Kaiserstadt Kyoto.

XI21002

Japan – Einblicke spezial
Di., 23. 2. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Frank Kleefeldt

Tipps für Japanreisende

Das Thema Reisen in Japan mit dem Schwerpunkt auf Tokio und seine Umgebung wird in diesem Vortrag behandelt. Wann ist die beste Reisezeit? Komme ich mit Englisch durch? Kann ich Tokio an zwei Tagen bewältigen? Was ist bei Fahrten mit Bahn, Bus, Mietwagen oder Taxi zu beachten? Wohin kann ich Tagesausflüge unternehmen? Reicht ein Vormittag für die Besteigung des Fuji? Wie isst man Suppe mit Stäbchen? Verhaltensregeln, Sicherheit, Kosten und Sparpotenziale etc. Ob Sie lieber mit Flipflops oder Wanderschuhen auf Reisen gehen, dieser Vortrag gibt praktische Tipps sowie mittels Vorstellung einiger Nahziele auch Hilfestellung, um Schwerpunkte gemäß persönlicher Interessen aus der Fülle von Angeboten in und um Tokio herauszupicken. Der Vortrag richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die eine Japanreise planen.

XI21003

Tipps für Japanreisende
Mi., 3. 3. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Frank Kleefeldt

„Reiches Land, starke Armee?" Japans rasanter Weg in die Moderne NEU

Unter der Parole fukoku kyohei – „reiches Land, starke Armee" verwandelte sich Japan zwischen Meiji-Restauration und Zweitem Weltkrieg in atemberaubendem Tempo. In diesem dreistündigen Kurs beleuchten wir, wie sich Japan von einem feudalen rückständigen Staat zu einer modernen Großmacht wandelte.
Anhand zentraler politischer, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Entwicklungen verfolgen wir den Modernisierungsprozess von der Meiji-Restauration bis zum Zweiten Weltkrieg – mit Raum für Fragen und Diskussion.

XI21004

„Reiches Land, starke Armee?" Japans rasanter Weg in die Moderne
Fr., 20. 11. 2026, 18.00–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 29,– €
vhs-Haus
Dr. Ute Roßmann-Knapp

Seoul – Synthese aus Tradition und Moderne

Dieser Vortrag ist die Gelegenheit, etwas in kompakter Form über Korea zu erfahren. Der fotografische Streifzug führt durch Seoul auf geschäftige Märkte, lässt Sie über leuchtende Lampioninstallationen staunen, durch schlichte Paläste flanieren und ausgeschmückte Paraden, Tänze und Tempel bewundern. Sie folgen den Trampelpfaden zu den nahen Berggipfeln der Stadt und reisen auf die Urlaubsinsel Jeju. Ein Kapitel beleuchtet die historischen Zusammenhänge, die zur Teilung Koreas führten und erläutert den Verlauf des „vergessenen Krieges", dessen Nachhall mit dem Aufstieg Nordkoreas zu einer Atommacht eine neue Dimension erreicht hat. Erfahren Sie in diesem Bilderbogen, der am Rande eines zweijährigen Aufenthaltes entstanden ist, wie die Menschen im Schatten des Konfliktes leben und ihr kulturelles Erbe pflegen.

XI21005

Seoul – Synthese aus Tradition und Moderne
Do., 11. 3. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Frank Kleefeldt

Angola – Afrikas unentdecktes Reiseland voller Kontraste NEU

Angola – ein Land im Wandel, reich an Naturwundern, Kultur und Lebensfreude. Begleiten Sie die Referentin auf einer visuellen und erzählerischen Reise von der pulsierenden Hauptstadt Luanda über die beeindruckenden Kalandula-Wasserfälle bis hin zur spektakulären Tundavala-Schlucht im Süden des Landes. Mit eindrucksvollen Bildern, Videosequenzen und persönlichen Erlebnissen vermittelt der Vortrag authentische Einblicke in den Alltag der Menschen, in Geschichte und Gegenwart Angolas. Begegnungen mit den traditionsbewussten Mwila-Frauen, faszinierende Landschaften und überraschende Perspektiven zeigen ein facettenreiches Land, das vielen noch unbekannt ist. Ein Abend für alle, die gerne reisen, entdecken und ihren Blick über den Tellerrand hinaus erweitern möchten.

XI21006

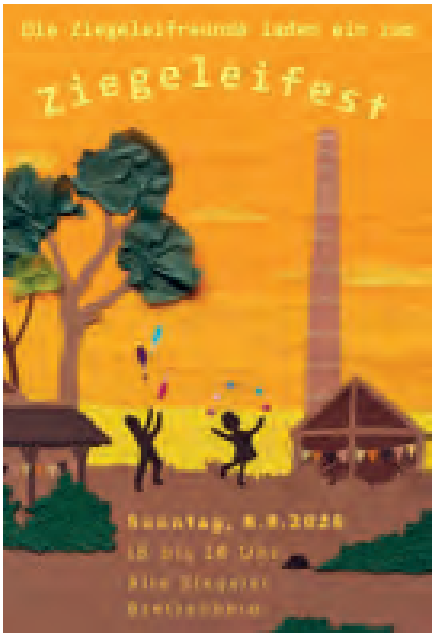
Angola – Afrikas unentdecktes Reiseland voller Kontraste
Fr., 30. 10. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Anke Budde

Singapur und Kuala Lumpur – zwei Metropolen in Südostasien NEU

Singapur und Kuala Lumpur liegen nur eine kurze Flugstunde voneinander entfernt und könnten dennoch unterschiedlicher kaum sein. Der Vortrag beleuchtet die futuristische Skyline Singapurs mit ihren tropischen Gärten und berühmten Hawker-Centern ebenso wie die kulturelle Vielfalt der malaysischen Hauptstadt. Zwischen moderner Architektur und kolonialer Geschichte, zwischen Moscheen, Tempeln und Wolkenkratzern entstehen spannende Kontraste. Kulinarische Traditionen, gesellschaftliche Vielfalt und persönliche Eindrücke vermitteln ein lebendiges Bild beider Städte. Anhand von Fotografien und konkreten Reisetipps erfahren die Teilnehmenden zudem, wie sich beide Metropolen ideal kombinieren lassen. Ergänzend werden ausgewählte Inseln Malaysias als mögliche Reiseerweiterung vorgestellt.
Ein Abend für alle, die gerne reisen, entdecken und unterschiedliche Kulturen im direkten Vergleich erleben möchten.

XI21007

Singapur und Kuala Lumpur – zwei Metropolen in Südostasien
Mi., 21. 10. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Manuel Jung



Namibia – mit dem Dachzelt durch Weite und Wildnis NEU

Namibia beeindruckt mit endlosen Horizonten, spektakulären Landschaften und einer einzigartigen Stille. Auf einer Reise im 4x4-Fahrzeug mit Dachzelt durchquert der Vortrag das Land von der Kalahari-Wüste zu den markanten Köcherbäumen im Süden, weiter in die Geisterstadt Kolmanskop und nach Lüderitz, wo deutsche Kolonialgeschichte sichtbar bleibt. Gewaltige Dünen, die am Atlantik im Meer enden, die roten Sandberge und versteinerten Bäume von Sossusvlei sowie die markante Spitzkoppe prägen das Landschaftsbild. Unter Namibias klarem Himmel entfaltet sich ein beeindruckender Sternenhimmel. Tierbegegnungen im Etosha-Nationalpark und die Beobachtung von Leoparden in geschützter Umgebung vermitteln eindrucksvolle Einblicke in die afrikanische Tierwelt. Mit Fotografien, persönlichen Eindrücken und Hintergrundinformationen entsteht das Bild eines Landes voller Kontraste, zwischen Wüste und Küste, Geschichte und Wildnis.
Ein Abend für alle, die Afrika intensiv und aus nächster Nähe erleben möchten.

XI21008

Namibia – mit dem Dachzelt durch Weite und Wildnis
Mi., 20. 1. 2027, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Manuel Jung

Geschichte Namibias. Von der deutschen Kolonie bis zur Gegenwart

Siehe Seite 76 Mensch und Gesellschaft

Lanzarote – Feuer, Wind und Weite NEU

Lanzarote ist eine Insel aus Lava und Licht. Schwarze Vulkanlandschaften, weiße Häuser und das tiefe Blau des Atlantiks prägen das Bild dieser besonderen Kanareninsel. Der Vortrag führt durch den Nationalpark Timanfaya mit seinen eindrucksvollen Feuerbergen, entlang zerklüfteter Küsten und in stille Dörfer, in denen Kunst und Architektur untrennbar mit der Natur verbunden sind, nicht zuletzt durch das Wirken César Manriques. Zwischen karger Mondlandschaft, grünen Weinanbaugebieten in schwarzer Asche und weiten Stränden zeigt Lanzarote eine überraschende Vielfalt auf kleinem Raum. Mit Fotografien, persönlichen Eindrücken und Hintergrundinformationen entsteht das Porträt einer Insel, die Ruhe, Kraft und Inspiration zugleich vermittelt.
Ein Abend für alle, die Landschaft neu sehen und die besondere Atmosphäre Lanzarotes entdecken möchten.

XI21009

Lanzarote – Feuer, Wind und Weite
Mi., 10. 3. 2027, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Manuel Jung

Mainz und Umgebung

Das Römische Theater

Das Römische Theater von Mainz ist seit 1997 freigelegt und der größte erhaltene Monumentalbau des römischen Mainz. Nach einer kurzen Einführung in die römische Stadt sowie die schon 1884 begonnene Ausgrabungsgeschichte wird die eindrucksvolle Architektur des Denkmals ausführlich vorgestellt und vor Ort gezeigt. Zudem werden die Planungen der Stadt Mainz für die langfristige Präsentation der Ausgrabungsstätte erläutert und abschließend die Überbauung des Theaters durch die barocke Bastion Albani erwähnt.

XI22000

Das Römische Theater
Sa., 22. 5. 2027, 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
Treffpunkt: oberhalb des Theaters, an der Ev. Lutherkirche, Zitadellenweg 1
Daniel Geißler M.A. (Archäologe)
Initiative Römisches Mainz e. V.

Der Drususstein, das Legionslager und das spätantike Stadttor auf dem Kästrich

Der Drususstein als das vermutete Ehrenmal für den römischen Stadtgründer von Mogontiacum legt Zeugnis ab von der Bedeutung des römischen Mainz am nördlichen Rande des Imperiums. Neben der Erklärung der Bedeutung von Mainz als Ausgangsbasis der römischen Eroberungen unter Kaiser Augustus wird das Denkmal in seinen Zusammenhang eingeordnet. Außerdem wird auf die Vorbereitungen der Stadt Mainz zur geplanten Präsentation als Erinnerungsort des römischen Mainz hingewiesen. Anschließend wird bei einem Rundgang über den Kästrich die Rolle des Legionslagers (castrum) für die Entwicklung der Siedlung erklärt sowie mit dem Besuch des vor Ort erhaltenen spätantiken Stadttores ein Schlaglicht auf das Ende von Mogontiacum geworfen.
Hinweis: Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung. Die Teilnehmenden sollten „gut zu Fuß" sein.

XI22001

Der Drususstein
Sa., 5. 6. 2027, 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
Treffpunkt: Drususstein in der Zitadelle
Daniel Geißler M.A. (Archäologe)
Initiative Römisches Mainz e. V.

Das Isis- und Magna-Mater-Heiligtum in der Römerpassage

Das im Jahr 2000 beim Bau der Einkaufspassage entdeckte Heiligtum für die beiden orientalischen Göttinnen Isis sowie Mater Magna wird in einem unterirdischen Schauraum annähernd am Originalfundplatz präsentiert. Neben einer Einführung in den römischen Götterhimmel wird der Tempel mit seinen Funden, darunter natürlich die international beachteten berühmten Fluchttäfelchen, ausführlich vorgestellt. Die Geheimkulte um die beiden Göttinnen sowie weitere römische Mysterienkulte werden außerdem erläutert.

XI22002

Das Isis- und Magna-Mater-Heiligtum in der Römerpassage
Sa., 12. 6. 2027, 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
Treffpunkt: Isis- und Magna-Mater-Heiligtum, Römerpassage
Daniel Geißler M.A. (Archäologe)
Initiative Römisches Mainz e. V.

Römisches Mainz NEU

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

XI22003

Römisches Mainz
Mi., 23. 6. 2027, 17.00–18.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Daniel Geißler M.A. (Archäologe)
Initiative Römisches Mainz e. V.

Das Karmeliterkloster und die Karmeliterkirche in Mainz NEU

Diese 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.

XI22004

Das Karmeliterkloster und die Karmeliterkirche in Mainz
Do., 24. 9. 2026, 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,– €
Karmeliterkloster Mainz
Pater Josef Kemper OCarm, Prior

Der Rosengarten im Herbst MainzPass NEU

1925 feierlich eröffnet und oft umgestaltet, ist der Mainzer Rosengarten mit seinen Skulpturen, seiner räumlichen Aufteilung und nicht zuletzt durch die Vielfalt an Rosensorten ein besonderes Juwel. Erfahren Sie bei dieser Führung Interessantes über die Geschichte des Rosengartens, seine Rosensorten und Gestaltungsmerkmale.

XI22005

Der Rosengarten im Herbst
Sa., 26. 9. 2026, 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: Am Rosengarten/An der Favorite
Irmelin Dörnfeld

Der Rosengarten im Stadtpark, seine Blüten und seine Gestalt im Wandel der Zeit MainzPass

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

XI22006

Der Rosengarten im Stadtpark
Sa., 5. 6. 2027, 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: Am Rosengarten/An der Favorite
Irmelin Dörnfeld

Mainzer Stadtspaziergänge Stadtpark – Volkspark – Oberstadt NEU

Der Redakteur der Allgemeinen Zeitung, Michael Bermeitinger, hat in Hunderten von „Stadtspaziergängen" die Geschichte der Stadt Mainz und ihrer Stadtteile nachgezeichnet. In diesem reich bebilderten Vortrag stellt er drei prägende Bereiche von Mainz vor, spaziert durch Stadtpark und Volkspark und quer durch die Oberstadt. Er erzählt, wie alt die Südbrücke ist und welchen Fluss die Träger ursprünglich queren sollten, wo ein Papst Gitarre spielte, welcher Lebensstil einst in den Villen gepflegt wurde und von einem Bauskandal in den 20ern. Die Tour geht zur Kettelersiedlung, zum Rosengarten, zur Zitadelle, zum Fort Stahlberg und durchs Schlesische Viertel zur Unimedizin.

XI22007

Mainzer Stadtspaziergänge Stadtpark – Volkspark – Oberstadt
Di., 1. 12. 2026, 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
vhs-Haus
Michael Bermeitinger

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: Straßenbahnhaltestelle 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

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 Storchenwiesen 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.

Der Mainzer Dom – 1.000 Jahre Geschichte

Der Hohe Dom zu Mainz ist einer der drei Kaiserdome am Rhein. Der imposante Dom, der das Stadtbild von allen Perspektiven prägt, hat uns viel aus vergangenen Zeiten zu berichten. Lassen Sie sich durch den Dom und seine Geschichte führen und erfahren Sie, was der Dom alles erlebt hat. Es gibt viel zu sehen!

Der Mainzer Dom – 1.000 Jahre Geschichte
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Marktportal des Domes
Claudia Maria Strehl

XI22014

Sa., 21. 11. 2026, 14.00–15.00 Uhr

XI22015

So., 11. 4. 2027, 14.00–15.00 Uhr

Zitadellenführung: die Festung der Stadt Mainz – eine schicksalhafte Verbindung

Die Mainzer Zitadelle ist das größte Flächendenkmal der Stadt Mainz. Ihre Erbauung im 17. Jahrhundert war der Beginn der „Festung Mainz", die in den folgenden Jahrhunderten das Schicksal der Stadt beeinflussen sollte. Die 1,5-stündige historische Kompaktführung über die Anlage und in die unterirdischen Gänge gibt spannende Einblicke in die Geschichte.

XI22017

Zitadellenführung: die Festung der Stadt Mainz
Fr., 18. 9. 2026, 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
Treffpunkt: vor dem Restaurant Citadelle (Bau D)
Pia Schreiber-Gerlach

Führung auf dem Alten Jüdischen Friedhof MainzPass

Seit Juli 2021 gehört der Mainzer Judensand als Teil der jüdischen Kulturstätten, der sogenannten SchUM-Städte Speyer, Worms und Mainz, zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auf einem Rundgang durch diesen Friedhof wird die lange Geschichte und Bedeutung dieses Ortes erläutert sowie auf Persönlichkeiten, Grabsteinsymbolik und Trauerrituale eingegangen. Männliche Teilnehmer werden gebeten, beim Besuch des Friedhofs eine Kopfbedeckung zu tragen!

Führung auf dem Alten Jüdischen Friedhof
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Ecke Best Western Hotel, Wallstraße
Claudia Maria Strehl

XI22018
So., 15. 11. 2026, 14.00–15.30 Uhr

XI22019
So., 7. 3. 2027, 14.00–15.30 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: 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.

Weinkultur in Mainz – von den Römern zur „Great Wine Capital“

Mainz und der Wein: Beide bilden eine feste Einheit, teilen eine lange Tradition und sind ein Stück Mainzer Lebensart. Begeben Sie sich mit uns auf die 2.000-jährige Weinreise durch Mainz und entdecken Sie besondere Orte und ihre Verbindung zum Wein.
Hinweis: Diese Führung ist nicht barrierefrei.

XI22023

Weinkultur in Mainz
Sa., 10. 10. 2026, 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Kupferbergterrasse / Reiterstandbild des Hl. Martin
Geographie für Alle e. V.

Von der Quelle zum Wasserhahn – Trinkwasserversorgung in Mainz

NEU

Entdecken Sie die Geschichte der Wasserversorgung in Mainz von den Römern bis in die Gegenwart. Wie wurde die römische Garnison mit Trinkwasser versorgt und welche Gefahren gingen im Mittelalter mit der Wasserqualität einher? Woher kommt unser Trinkwasser heute? Der Rundgang zum Erforschen, Erfahren und Selbstentdecken wird die ganze Familie begeistern.
Hinweis: Diese Führung ist barrierefrei und insofern auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

XI22024

Von der Quelle zum Wasserhahn – Trinkwasserversorgung in Mainz
So., 27. 9. 2026, 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Kirschgarten, am Brunnen
Geographie für Alle e. V.

Wilde Welten – Highlights!

Eine Tour quer durchs Naturhistorische Museum

Best of NHM! Eine Tour quer durchs Naturhistorische Museum führt zu den Highlights der Wilden Welten. Der einstündige Rundgang führt unter anderem durch 400 Millionen Jahre Erdgeschichte unseres Bundeslandes – vom tropischen Meer mit Riesenseeskorpionen bis zu den eiszeitlichen Kältesteppen, durch die Wollnashörner und Hyänen zogen. Nach Abschluss der Besichtigung besteht die Möglichkeit, das Naturhistorische Museum sowie das aktuell eingegliederte Gutenbergmuseum auf eigene Faust zu besichtigen.

XI22026

Wilde Welten – Highlights!
Do., 22. 10. 2026, 16.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 19,– €
Naturhistorisches Museum Mainz
Nadine Schmidt

St. Stephanskirche mit Chagall-Fenstern

NEU

In der Kirche St. Stephan befinden sich die einzigen Kirchenfenster, die Marc Chagall für einen deutschen Sakralbau geschaffen hat. Die zwischen 1978 und 1985 entstandenen Fenster beeindrucken durch ihr leuchtendes Blau und ihre poetischen Darstellungen biblischer Szenen. Sie gelten als bedeutendes Zeichen der Versöhnung zwischen Juden und Christen und sind ein Höhepunkt moderner Glasmalerei in Mainz. Eine fachkundige Führung erläutert Entstehung, Symbolik und künstlerische Besonderheiten dieses außergewöhnlichen Kunstwerks.

XI22027

St. Stephanskirche mit Chagall-Fenstern
Di., 6. 4. 2027, 15.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: St. Stephanskirche
Kath. Kirchengemeinde St. Stephan

XI22029

Turmbesteigung der St. Stephanskirche
Di., 29. 9. 2026, 15.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: St. Stephanskirche
Kath. Kirchengemeinde St. Stephan

Kreuzgang der St. Stephanskirche
NEU

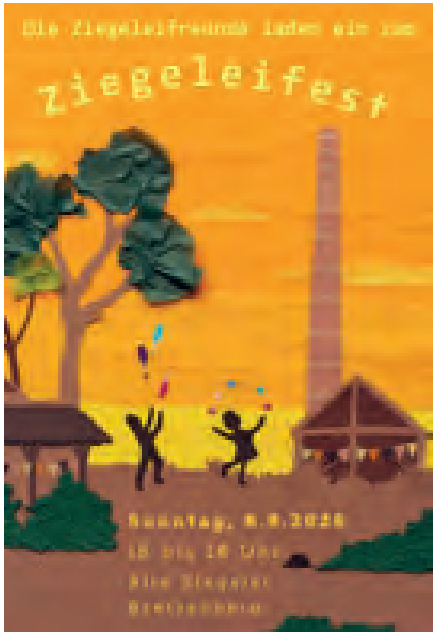
Entdecken Sie bei einer Führung den historischen Kreuzgang der Kirche St. Stephan in Mainz. Das mittelalterliche Bauwerk beeindruckt durch seine harmonische Architektur und seine besondere Atmosphäre der Ruhe. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte des Ortes, seine gestalterischen Details und seine Bedeutung für die Stadt Mainz. Eine spannende Entdeckung für alle, die sich für Kunst, Geschichte und Kultur interessieren.

XI22028

Kreuzgang der St. Stephanskirche
Do., 22. 4. 2027, 15.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** 16,– €
Treffpunkt: St. Stephanskirche
Kath. Kirchengemeinde St. Stephan

Turmbesteigung der St. Stephanskirche
NEU

Erklimmen Sie bei unserer Führung den Turm von St. Stephan und entdecken Sie ein prägendes Wahrzeichen der Mainzer Altstadt. Der rund 66 Meter hohe Turm erzählt von seiner bewegten Baugeschichte und dem Wiederaufbau nach den Zerstörungen des 20. Jahrhunderts. Höhepunkt ist der Ausblick aus der Glockenstube und der ehemaligen Türmerwohnung über Mainz und das Umland – ein besonderer Perspektivwechsel über den Dächern der Stadt.



Betriebsbesichtigungen

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

Müllheizkraftwerk Mainz NEU

Besuchen Sie das Müllheizkraftwerk und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen moderner Abfallverwertung. Hier werden Haushaltsabfälle nicht einfach nur entsorgt, sondern in einem kontrollierten Prozess thermisch verwertet. Dabei entsteht aus Restmüll wertvolle Energie in Form von Strom und Wärme. Während der Führung erfahren Sie, wie die Anlieferung und Lagerung der Abfälle organisiert ist, wie die Verbrennungsanlagen arbeiten und welche technischen Maßnahmen zum Schutz von Mensch und Umwelt eingesetzt werden. Zudem wird erläutert, wie durch moderne Filter- und Reinigungssysteme Emissionen minimiert und gesetzliche Umweltstandards eingehalten werden. Die Besichtigung vermittelt anschaulich, welchen Beitrag das Müllheizkraftwerk zur nachhaltigen Energiegewinnung und zur umweltschonenden Abfallwirtschaft leistet.

XI23001

Müllheizkraftwerk Mainz
Di., 6. 10. 2026, 9.15–11.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 9,– €
Treffpunkt: Entsorgungsgesellschaft Mainz, Kraftwerkallee 1
Klaus Stephan, Stadtwerke Mainz

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

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

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.

Natur und Umwelt

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

Die Sprache der Wolken MainzPass

Der Blick zum manchmal angeblich so grauen Himmel wird mit diesem Kurs hochgradig interessant. Die unterschiedlichen Wolkenformationen in der Atmosphäre teilen deutlich mit, was gerade am Himmel los ist, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung ist nicht nur für Segler, Piloten und Wanderer aktueller als jeder Wetterbericht, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig, was sie versprechen. Themenschwerpunkte dieses zweiteiligen Workshops sind: Erkennen und Deuten von Wolken wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis-Formen und -Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.

XI24002

Die Sprache der Wolken
Mi., 16. 9. u. 23. 9. 2026, 18.30–20.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 48,– €
vhs-Haus
Sumi Krupp

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

Was kann ich tun? Herausforderungen des Klimawandels und der Naturzerstörung NEU

Gegen eine weitere Erwärmung in Deutschland kann Anpassung helfen und die Vermeidung einer weiteren CO_2-Zunahme. Da Deutschland nur etwa mit 2 Prozent am weltweiten CO_2-Ausstoß beteiligt ist, ist der Einfluss begrenzt. Kann unsere Regierung international mehr erreichen? Wie kann die Bereitschaft unserer Gesellschaft zu mehr Klimaschutz unterstützend wirken? Sind wir bereit, bestimmte Angewohnheiten und Vorstellungen über Bord zu werfen? Brauchen wir neue Regeln und Gesetze oder kann alles so bleiben, wie es ist? In einem Workshop wollen wir diskutieren und Visionen entwickeln für eine lebenswerte Zukunft.

XI24005

Was kann ich tun? Herausforderungen des Klimawandels und der Naturzerstörung
Do., 26. 11. 2026, 19.00–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Dr. Gunther Tiersch

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

Stromverbrauch zu Hause wirksam senken ONLINE MainzPass

Womit senken Sie Ihren Stromverbrauch um 50, 100 oder mehr Euro im Jahr?
Was sind die großen Verbraucher im Haushalt?
Wann lohnt es sich, Lampen auszutauschen?
Wie nutze ich Computer, wie meine Wasch- oder Spülmaschine optimal und langlebig?
Was bedeuten die neuen Energielabels?
Sie erhalten Tipps gegen Schimmel und für weniger Heizkosten. Von Hausflur bis Garten, von Smartphone bis Backofen gehen wir virtuell durch die Wohnung. Informationen zum Umgang mit Altgeräten runden den Vortrag ab. Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Stromverbrauch zu Hause wirksam senken
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
Online mit Zoom
Thomas Görmar

XI24008
Di., 17. 11. 2026, 19.30–21.00 Uhr

XI24009
Mi., 17. 3. 2027, 19.30–21.00 Uhr

Die Lösung für (fast) alles! ONLINE

Kriege, Klimakrise, Artensterben, Extremwetter, Inflation, wirtschaftliche Unsicherheit, bedrohte Demokratien und gesellschaftliche Spaltung – die Welt steht gleichzeitig vor zahlreichen, sich gegenseitig verstärkenden Krisen. Doch was haben all diese Herausforderungen miteinander zu tun? Und vor allem: Welche Rolle kann Klimaschutz dabei spielen, diese Krisen zu bewältigen oder zumindest deutlich abzumildern? Diesen spannenden Fragen widmet sich der 90-minütige Vortrag von Jens Weid. Als Dipl.-Verwaltungswirt (FH), kommunaler Energie- und Klimaschutzmanager sowie erfahrener Referent an der Kommunalakademie Rheinland-Pfalz und dem Studieninstitut Westfalen-Lippe zeigt er praxisnah und verständlich auf, warum Klimaschutz weit mehr ist als Umweltpolitik – und warum er ein zentraler Schlüssel für Stabilität, Gerechtigkeit und Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ist.
Ein Vortrag für alle, die Zusammenhänge verstehen und Lösungswege kennenlernen möchten.

XI24010
Die Lösung für (fast) alles!
Mo., 16. 11. 2026, 18.30–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 16,– €
Online mit Zoom
Jens Weid

Klimaschutz – spannend, unterhaltsam und lehrreich NEU

„Wer wird Millionär?" war gestern. Wir fragen: „Wer wird Klimaschutz-Champion?" Weil man spielerisch besonders gut lernt, bietet dieser Abend zum Klimaschutz ein Quiz. Mit spannenden Fragen testen Sie Ihr Wissen zum Klimawandel und zum Klimaschutz und erhalten praktische Alltagstipps.
Das Quiz wird bereichert durch einen Kurzvortrag: „Kennen Sie Ihren eigenen CO_2-Fußabdruck?" Sie erfahren, wie Sie Ihren persönlichen CO_2-Fußabdruck ermitteln und wie er sich zusammensetzt. Denn der eigene Lebensstil und die täglichen Entscheidungen und Handlungen bestimmen, wie viel CO_2-Emission mit der eigenen Art zu leben verbunden ist.
Zielgruppe: Menschen jedes Alters und Geschlechts, die den Klimaschutz nicht der Politik überlassen wollen.
Referent Dr. Peter Hasbach ist Gründer und Vorstandsvorsitzender des Vereins eure Welt e. V.

Klimaschutz – spannend, unterhaltsam und lehrreich
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 22,– €
vhs-Haus
Dr. Peter Hasbach

XI24011
Mo., 28. 9. 2026, 18.00–19.30 Uhr

XI24012
Mo., 3. 5. 2027, 18.00–19.30 Uhr

Die Klimakrise – aktueller Stand 2026

MainzPass **NEU**

Seit 2023 hat sich die Klimakrise stärker zugespitzt als erwartet. 2024 lag die weltweite Erhöhung der Durchschnittstemperatur bei 1,6 Grad und es gibt Anzeichen, dass auch die 2-Grad-Marke nicht mehr zu halten ist – Werte, die man bis zum Jahr 2100 eigentlich nicht überschreiten wollte. Ulrich Hansen, Journalist und Mitglied der Scientists for Future Mainz, präsentiert den neuesten Stand und zeigt verständlich Ursachen und mögliche Lösungen. Neben seinem Vortrag geben die Scientists for Future auch einen Einblick in aktuelle Debatten der Klimawissenschaft, etwa zur Frage der Klimasensitivität. Nach einer kleinen Stärkung sollen die Teilnehmer/-innen ins Gespräch darüber kommen, wie man sich einbringen und schützen kann.

XI24014
Die Klimakrise – aktueller Stand 2026
Do., 26. 11. 2026, 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Ulrich Hansen

Emotionale Resilienz in Zeiten der Klimakatastrophe und weiterer multipler Krisen

Wie behalte ich meinen Mut und meine Motivation?

Spätestens seit 2020 leben wir unseren Alltag vor dem Hintergrund nicht nur der Klimakrise, sondern diverser Krisen, die ihn direkt oder indirekt belasten und von denen viele in absehbarer Zeit nicht an Intensität verlieren werden. Viele Menschen fühlen sich zunehmend erschöpft. Der Bedarf nach Hilfestellungen steigt, wie wir unsere physische und psychische Gesundheit während dieser andauernden Belastungen aufrechterhalten und wiederaufbauen können. Die Resilienzwissenschaft kann hier wichtige neue Impulse liefern und muss zunehmend auch auf die Grenzen der menschlichen Anpassungs- und Belastungsfähigkeit hinweisen. Der Kurs vermittelt verständlich und alltagsnah, wie Mut, Motivation und innere Stabilität auch in herausfordernden Zeiten erhalten und neu aufgebaut werden können.

XI24015
Emotionale Resilienz in Zeiten der Klimakatastrophe
Sa., 30. 1. 2027, 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Sonja Enste

Frauen und Klimawandel

Mittlerweile ist es weltweit unmöglich, Armut, strukturelle Ungleichheiten und Diskriminierungen zu betrachten, ohne auch den Einfluss des Klimawandels in den Blick zu nehmen. Frauen sind besonders von den Folgen des Klimawandels betroffen. Je größer die Benachteiligung von Frauen in einer Gesellschaft ist, desto gravierendere Auswirkungen hat die zusätzliche Belastung durch den Klimawandel. Die Fähigkeit, als Gesellschaft schwere Krisen

zu meistern, ist nachweislich geringer ausgeprägt, wenn Frauen nicht in die Planungen zu Prävention, Folgenanpassung und Kriseninterventionen einbezogen werden, da wichtige Perspektiven und Erfahrungswerte dann fehlen. Dies trifft nicht nur in Ländern des globalen Südens zu, sondern auch in Ländern des globalen Nordens werden laut Analysen verschiedener NGOs Frauen und andere strukturell benachteiligte Gruppen nicht genügend als Akteurinnen und Akteure der Veränderung wahrgenommen und einbezogen.

XI24016

Frauen und Klimawandel
Mo., 12. 4. 2027, 17.30–19.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Sonja Enste

Energiewende: wieso nationale Sicherheit und Klimaschutz zusammen gehen NEU

Deutschland ist massiv von Energieimporten abhängig. Ohne Gas und Öl wären viele Häuser kalt, Autos blieben liegen und Fabriken geschlossen. Die veränderte Weltsituation zeigt uns, wie abhängig und erpressbar wir sind. Damit sind erneuerbare Energien „Freiheitsenergien", wie Christian Lindner schon 2022 sagte. Klimaschutz und nationale Sicherheit gehen plötzlich zusammen. Was bedeutet dies?
Prof. Dr. Doris Vollmer ist Wissenschaftlerin am Max-Planck-Institut für Polymerforschung und gehört zu den Scientists for Future.

XI24019

Energiewende: wieso nationale Sicherheit und Klimaschutz zusammen gehen
Di., 20. 10. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Doris Vollmer

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 Zukunftsquiz 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

Astronomie

Der Mond: so nah und doch so geheimnisvoll MainzPass NEU

Hast du dich jemals gefragt, was die Geheimnisse unseres nächsten Himmelskörpers sind? In diesem Vortrag nehmen wir dich mit auf eine Reise zum Mond! Erfahre, wie der Mond entstanden ist, was seine Oberfläche prägt und wie er unser Leben auf der Erde beeinflusst – von den Gezeiten bis hin zur Faszination der Mondlandungen.
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig

XI26000

Der Mond: so nah und doch so geheimnisvoll
Do., 10. 9. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Unsere Sonne: ein ganz normaler Stern – oder? MainzPass NEU

Unsere Sonne ist viel mehr als nur ein heller Himmelskörper am Tag: Sie ist ein aktiver Stern, der das Leben auf der Erde erst ermöglichte und zugleich ein faszinierendes Labor für Physik im Kosmos. In diesem Vortrag reisen wir von der sichtbaren Oberfläche bis in den Kern der Sonne. Wir klären, warum die Sonne leuchtet, wie in ihrem Inneren Energie entsteht und nach außen gelangt, und welche Schichten man unterscheidet. Du erfährst, was Sonnenflecken, Fackeln und Protuberanzen sind, wie Sonnenstürme entstehen und warum „Weltraumwetter" Polarlichter auslösen oder Technik beeinflussen kann. Außerdem schauen wir darauf, wie die Sonne beobachtet wird (auch mit Amateurmitteln) und welche Sicherheitsregeln dabei unbedingt gelten.
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig

XI26001

Unsere Sonne: ein ganz normaler Stern – oder?
Mi., 21. 10. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Digitale Sterngucker: Software & Apps zur Himmelsbeobachtung

MainzPass

Entdecke den Nachthimmel neu mit unserem Vortrag *Digitale Sternengucker: Software & Apps zur Himmelsbeobachtung*. In dieser Ära der digitalen Technologie hat sich die Art und Weise, wie wir die Sterne betrachten und verstehen, grundlegend gewandelt. Wir zeigen dir die neuesten Apps und Softwarelösungen, die es Amateurastronomen und Sternenfans ermöglichen, den Himmel wie nie zuvor zu erforschen. Vom Aufspüren seltener Himmelsereignisse bis zur Planung perfekter Beobachtungsnächte – diese Tools bringen das Universum direkt auf dein Smartphone oder deinen Computer. Verpasse nicht, wie du mit Technologie den Kosmos auf aufregende neue Weise erleben kannst!
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und/oder Laptop

XI26002

Digitale Sterngucker: Software & Apps zur Himmelsbeobachtung
Mi., 11. 11. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Leitfaden für Astronomie-Praxis: Welches Teleskop passt zu mir?

MainzPass **NEU**

Jeder Blick durchs Teleskop kann aus einem Sternpunkt eine ganze Welt machen. In diesem Vortrag tauchen wir in die Grundlagen der astronomischen Beobachtungshilfen ein und klären, worauf es wirklich ankommt: Öffnung, Brennweite, Vergrößerung und Gesichtsfeld verständlich erklärt, damit du Geräte und Zubehör besser einordnen kannst. Wir stellen die wichtigsten Teleskoptypen vor – vom Linsenteleskop bis Newton-Spiegel – und sprechen darüber, wofür sich welche Bauart besonders eignet: Mond und Planeten, Deep-Sky oder Fotografie. Dazu gibt es einen Überblick über praktische Helfer, die den Unterschied machen: Okulare, Filter und andere praktische Helfer bis hin zu Hilfen zur Orientierung am Nachthimmel.
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig, technisches Grundverständnis von Vorteil

XI26003

Leitfaden für Astronomie-Praxis: Welches Teleskop passt zu mir?
Mi., 2. 12. 2026, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Leuchtende Boten aus dem All: Sternschnuppen, Feuerkugeln und die Geheimnisse dahinter

MainzPass **NEU**

Sternschnuppen sind nicht nur romantische Leuchtstreifen am Nachthimmel, sondern auch Botschafter aus den Tiefen unseres Sonnensystems. Erfahrt in diesem Vortrag, wann und wo sich die besten Meteorschauer beobachten lassen, wie engagierte Amateurbeobachter wichtige Beiträge zur Erforschung leisten können und weshalb gefundene Meteorite so wertvoll sind. Und wie passt eigentlich Herr von Ribbeck im Havelland in diese kosmische Geschichte? Lasst euch überraschen, wie Kulturelles und Astronomisches miteinander verwoben sind.
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig

XI26004

Leuchtende Boten aus dem All: Sternschnuppen, Feuerkugeln und die Geheimnisse dahinter
Mi., 27. 1. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,–€
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

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

MainzPass

Unterirdische Ozeane auf Jupitermond Europa, aktive Vulkane auf Mond Io: Unser Sonnensystem ist ein Ort der Wunder und der Extreme. Mit glühenden Wüsten, tobenden Megastürmen, rasenden Eisklumpen und eher öden Kleinstplaneten. Mittendrin: unsere blaue Erde. In unserem Vortrag nehmen wir dich mit auf eine Tour zu großen wie kleinen Planeten, zu ihren geheimnisvollen Monden, Asteroiden und faszinierenden Kometen.
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig

XI26005

Per Anhalter durchs Sonnensystem: Planeten, Kometen und der ganze Rest
Do., 25. 2. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Die Milchstraße erleben: faszinierende Fakten für alle MainzPass

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

XI26006

Die Milchstraße erleben: faszinierende Fakten für alle
Mi., 17. 3. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.

Big Bang und mehr: Rätsel des Universums einfach erklärt MainzPass

In diesem Vortrag wagen wir uns an die äußersten Grenzen des Bekannten. Von den Anfängen des Universums bis zu den spekulativen Szenarien seiner Zukunft – entdecke die Theorien, die die Grundlage unserer kosmischen Geschichte bilden. Wie ist alles entstanden? Und wichtiger noch, wie wird sich das Universum weiterentwickeln?
Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig

XI26007

Big Bang und mehr: Rätsel des Universums einfach erklärt
Mi., 21. 4. 2027, 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
AAG Mainz e. V.



Die Volkshochschule bietet auch Kurse für geschlossene Gruppen an. Wenn Sie Interesse an einer Fortbildung für Ihr Team – bei Ihnen im Haus, im vhs-Haus oder als Online-Seminar – haben, sprechen Sie uns an. Wir konzipieren für Sie ein maßgeschneidertes Bildungsangebot. (s. Seite 466)

„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 Nachmittags-, Abend- 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



Beruf und IT

116 Allgemeine Informationen

118 Soft Skills
118 Kommunikation
119 Arbeitsorganisation
119 Stressmanagement

122 Existenzgründung und Führung
122 Personalführung
123 Projektmanagement

124 IT- und Medienkompetenzen
124 Grundlagen
125 MS Office, Büroanwendungen
128 KI
131 Online-Marketing
131 Mediengestaltung, Grafik und Layout

134 IHK-Zertifikatslehrgänge/ Praxistrainings in Kooperation mit der IHK für Rheinhessen
135 Finanzbuchführung
135 Fördermittel
136 Lohn und Gehalt
137 Projektmanagement

138 Berufsabschlüsse und Aufstiegsfortbildungen
138 Prüfungstraining für Auszubildende

139 Berufsfeld Pädagogik
139 Soziale Berufe im Wandel
139 Kommunikation
142 Qualifizierung zur Praxisanleitung
143 Coaching und Supervision
145 Teamfortbildungen und individuelle Angebote

527 Bildungszeit (3- bis 5-tägige Seminare)

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

Menschen. Medien. Miteinander.

Unter diesem Jahresthema rückt die vhs Mainz in den Blick, wie sehr unser beruflicher Alltag von digitalen Technologien, KI-Anwendungen und einer permanenten Flut von Informationen geprägt ist – und wie wichtig es zugleich bleibt, als Menschen in Verbindung zu bleiben. In unseren Kursen der beruflichen Bildung fragen wir deshalb: Wie können wir Medien so nutzen, dass sie Zusammenarbeit erleichtern, Kommunikation stärken und Arbeitsprozesse sinnvoll unterstützen – statt zusätzlichen Stress zu erzeugen?

Im Programmbereich Beruf und IT verbinden wir fachliche Weiterbildung mit Medienkompetenz und reflektiertem Umgang mit digitalen Tools. Ob Bürokommunikation, Projektmanagement, Social Media, KI im Arbeitsalltag oder Datenschutz – Sie lernen, digitale Werkzeuge souverän einzusetzen, die Informationsflut zu bewältigen und Algorithmen und künstliche Intelligenz kritisch zu hinterfragen. Ziel ist es, Ihre berufliche Handlungsfähigkeit zu stärken und Sie fit zu machen für Arbeitswelten, in denen hybride Meetings, kollaborative Plattformen und automatisierte Prozesse längst selbstverständlich sind.

Im Berufsfeld Pädagogik richtet sich unser Angebot an Erzieherinnen, Lehrkräfte und andere pädagogische Fachkräfte, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene beim Lernen mit und über Medien begleiten. Hier geht es um Fragen wie: Wie gestalte ich einen

bewussten und kreativen Medieneinsatz im pädagogischen Alltag? Wie spreche ich über Chancen und Risiken von Social Media, Gaming oder KI, und wie fördere ich Empathie, Dialogfähigkeit und Medienkritik? Unsere Kurse greifen Themen wie Resilienz, Kommunikation, digitale Bildung, Elternarbeit und konkrete pädagogische Konzepte auf.

„Miteinander" heißt für uns: Lernen als gemeinsamer Prozess, der Austausch, Vernetzung und unterschiedliche Perspektiven bewusst einbezieht. Viele Angebote laden dazu ein, in kleinen Gruppen an konkreten Fragestellungen aus Ihrem Berufsalltag zu arbeiten – von gelingender Online-Kommunikation über Teamarbeit auf Distanz bis hin zu Fragen von Diversität, Sprachstil und digitaler Etikette. Die vhs ist dabei ein Ort, an dem Sie Neues ausprobieren, Erfahrungen teilen und mediengestützte Zusammenarbeit praktisch erproben können – niedrigschwellig, dialogorientiert und mit Raum für Fragen und Zweifel.

So eröffnet das Jahresthema „Menschen. Medien. Miteinander." im Bereich der beruflichen Bildung vielfältige Zugänge: für Einsteigerinnen und Einsteiger, die erste Schritte in der digitalen Arbeitswelt gehen, ebenso wie für Fach- und Führungskräfte, die ihre Kommunikations-, Führungs- und Medienkompetenzen vertiefen möchten. Wir freuen uns, wenn Sie in unserem Programm Kurse entdecken, die Sie dabei unterstützen, Ihren Berufsalltag medienkompetent, verantwortungsvoll und gemeinsam mit anderen zu gestalten.

Berufliche Bildung

Ziele, Leistung und Qualität
Gute Weiterbildung für Beruf und digitale Kompetenzen haben sich themenübergreifend aus unserer Sicht immer an drei Faktoren zu orientieren: Die Gruppe und die Teilnehmenden stehen mit ihren Lernbedürfnissen und Erwartungen im Zentrum.
Lern- und Kompetenzziele, wie in der Kurs-Ausschreibung angekündigt, geben den roten Faden vor und bestimmen den inhaltlichen und methodischen Ablauf jeder Veranstaltung. Systematische Anwendungs- und Praxisorientierung bei Konzeption und Durchführung der Kurse stellen sicher, dass Teilnehmende gut auf den Transfer des Gelernten in ihren Berufs- und Lebensalltag vorbereitet sind. Gemeinsam mit unseren Dozentinnen und Dozenten arbeiten wir daran, dass diese Maßstäbe in allen Kursen bestmöglich realisiert werden.

Wir bieten:
- → kompetente Bildungsberatung zu unseren Angeboten
- → teilnehmenden-, ziel- und anwendungsorientierte Durchführung
- → aussagekräftige Teilnahmebescheinigung im Kursentgelt enthalten

Finanzielle Förderung
- → Berufliche Weiterbildung wird steuerlich gefördert: Reichen Sie den Zahlungsnachweis des Kursentgelts (i. d. R. Hörerausweis) bei der Steuererklärung ein.
- → Abhängig Beschäftigte in Rheinland-Pfalz können den QualiScheck für berufsbezogene Weiterbildung bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen nutzen.

Beratung, Ansprechpartner/-innen:
Alexandra Matern (Abteilungsleitung: Zertifikate, Abschlüsse, Prüfungen, Auftragsmaßnahmen, Kooperationen/Projekte)
Telefon 06131 2625-113
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de

Johanna Gliemann
(Fachleitung: Berufsfeld Pädagogik)
Telefon 06131 2625-132
E-Mail: johanna.gliemann@vhs-mainz.de

Myriam Essakal
(Sachbearbeitung)
Telefon 06131 2625-115
E-Mail: myriam.essakal@vhs-mainz.de

Carolin Loda
(Sachbearbeitung)
Telefon 06131 2625-115
E-Mail: carolin.loda@vhs-mainz.de

Soft Skills

Erfolgreiche Kommunikation im Beruf

In der heutigen Arbeitswelt ist eine klare, wertschätzende und zielgerichtete Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg. In dieser Schulung lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Missverständnisse vermeiden und Ihre Botschaften wirkungsvoll vermitteln.

Inhalt:

- → Grundlagen und Prinzipien erfolgreicher Kommunikation
- → aktives Zuhören und gezieltes Nachfragen
- → Körpersprache und nonverbale Signale richtig einsetzen
- → konstruktives Feedback geben und empfangen
- → Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Ihr Mehrwert:

- → Sie verbessern Ihre Gesprächsführung und Überzeugungskraft.
- → Sie steigern Ihre Empathie und Konfliktlösungskompetenz.
- → Sie fördern eine wertschätzende und produktive Zusammenarbeit.
- → Sie gewinnen mehr Sicherheit und Souveränität in beruflichen Gesprächen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Kommunikationskompetenzen gezielt weiterzuentwickeln und Ihren beruflichen Erfolg nachhaltig zu steigern.

Erfolgreiche Kommunikation im Beruf
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 75,– €
vhs-Haus
Stefan Heller

XI31126
Sa., 21. 11. 2026, 9.00–13.00 Uhr

XI31127
Sa., 5. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr



Die Welt verändert sich – unser Kursprogramm auch. Entdecken Sie weitere Kurse im Jahresverlauf online!

Präsentationstraining: Körpersprache effektiv einsetzen

Wenn man in Präsentationssituationen – wie Meeting, Kundinnen-/Kundengespräch, Vortrag – überzeugend und souverän wirken möchte, spielt der richtige Einsatz der Körpersprache eine zentrale Rolle. Bei Präsentationen werden nur rund drei Prozent über die Sprache, aber rund 97 Prozent über den Körper vermittelt, das zeigen uns viele Studien.
Kommen Sie Ihrer eigenen Körpersprache auf die Spur und lernen Sie, diese adäquat einzusetzen. Schauspielerische Übungen helfen bei der Entwicklung eines harmonischen Auftritts, bei dem innere Haltung und äußeres Erscheinungsbild zueinander passen, Sie eine motivierte, aufrechte Haltung einnehmen und sich kraftvoll präsentieren können. Der Dozent ist ehemaliger Leiter der Schauspielschule Mainz.

Inhalt:

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

Präsentationstraining:
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 150,– €
vhs-Haus
Richard Weber

XI31271
Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026, 11.00–16.00 Uhr

XI31272
Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027, 11.00–16.00 Uhr

Zeitmanagement und Selbstorganisation

Zielgruppe: insbesondere (aber nicht nur) Kaufleute und Führungskräfte, die mit ihrer Zeit effektiver umgehen und dadurch bessere Ergebnisse erzielen möchten
Inhalt: Bedeutung der Zeit, Zielsetzung und Planung, A.L.P.E.N.-Methode, Pareto-Prinzip, ABC-Analyse, Umgang mit Informationen, „Zeitdiebe", effiziente Kommunikation, Umsetzung in die Praxis, 10 Zeitgewinn-Tipps

Zeitmanagement und Selbstorganisation
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 100,– €
vhs-Haus
Stefan Heller

XI31502
Sa., 16. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr

XI31503
Sa., 12. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen ONLINE

Zielgruppe: Interessierte, die mehr Souveränität und Selbstsicherheit in Job und Alltag einbauen möchten
Zielsetzung: gestärkt in die nächsten Gespräche, mutig und selbstsicher Störfaktoren ansprechen und um die eigenen Denk- und Verhaltensweisen Bescheid wissen
Inhalt: Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, Ja zu sagen, obwohl Sie eigentlich Nein meinten- Oder standen Sie in einem Gespräch weit außerhalb Ihrer Komfortzone und wussten nicht, wie Sie souverän reagieren sollten? Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg – sei es im Job, in Verhandlungen oder im Privatleben. Doch oft fehlen die richtigen Werkzeuge, um klar, selbstsicher und überzeugend aufzutreten. Erfahren Sie, wie Sie in jeder Situation souverän und selbstbewusst kommunizieren, Verhandlungen so

führen, dass am Ende alle gewinnen, und Ihre Grenzen respektvoll, aber bestimmt setzen. Sie lernen, Missverständnisse durch aktives Zuhören und Empathie zu vermeiden, und erhalten sofort anwendbare kommunikative Tipps, mit denen Sie gestärkt und selbstsicher ins nächste Gespräch gehen. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Durchsetzungskraft und Klarheit in Ihrer Kommunikation und profitieren Sie von praxisnahen Strategien, die Sie direkt umsetzen können!

XI31547

Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 150,– €
Online
Simone Beitzel



Lernen Sie unsere Dozenten und Dozentinnen kennen

Mentale Stresskompetenz & Emotionsregulation NEU ONLINE

Wie man unter Druck handlungsfähig bleibt

Zielgruppe: für Interessierte, die im Berufs- oder Privatalltag (z. B. durch Mehrfachbelastung, Termindruck oder emotionale Herausforderungen) unter hohem Stress nicht mehr fremdgesteuert durch Emotionen reagieren, sondern besonnen handlungsfähig bleiben möchten.

Zielsetzung: Die Teilnehmenden lernen die inneren Vorgänge bei Belastung und Stressreaktionen besser verstehen und erhalten wirksame Werkzeuge, um auch unter hohem Druck souverän und handlungsfähig zu bleiben.

Fühlen Sie sich im Stress manchmal wie blockiert oder reagieren emotionaler, als Ihnen lieb ist? In diesem kompakten Webinar blicken wir hinter die Kulissen unseres Gehirns und klären, warum wir unter Druck oft den Zugriff auf unser rationales Denken verlieren. Sie erfahren auf Basis der Neuro-Psycho-Edukation, wie Stress entsteht und wie Sie das Steuer mithilfe effektiver Emotionsregulation zurückgewinnen können. Mit einfachen, alltagstauglichen Tools lernen Sie, akute Anspannung zu senken und Ihre mentale Handlungsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Mentale Stresskompetenz & Emotionsregulation
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 40,– €
Online
Simone Beitzel

XI31959

Di., 15. 9. 2026, 19.00–20.30 Uhr

XI31965

Di., 13. 4. 2027, 19.00–20.30 Uhr

Klarheit gewinnen, Energie bewahren

NEU ONLINE

Wie Sie mit Fokus und Energie mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag bringen

Zielgruppe: Interessierte, die im Spagat zwischen Beruf, Familie und Privatleben nach praktischen Wegen suchen, um ihre Batterien aufzuladen und ihre Aufmerksamkeit gezielt auf das Wesentliche zu lenken

Zielsetzung: Die Teilnehmenden erlernen praxiserprobte Strategien, um ihre persönlichen Energiereserven nachhaltig zu managen, klare Prioritäten zu setzen und durch bewusste Fokus-Techniken gelassener durch den (Arbeits-)Alltag zu navigieren.

Kursbeschreibung: Kennen Sie auch das Gefühl, am Ende des Tages erschöpft zu sein, obwohl die To-do-Liste kaum kürzer geworden ist? In diesem interaktiven Webinar erfahren Sie, warum klassisches Zeitmanagement oft scheitert und wie Sie stattdessen Ihre Energie gezielt steuern können. Wir identifizieren Ihre persönlichen Energieräuber, finden Ihr „goldenes Fokus-Fenster" und lernen, wie strategische Pausen zu echten Energie-Boostern werden. Mit direkt umsetzbaren Mini-Übungen und regem Austausch im Chat gewinnen Sie sofort mehr Klarheit für Ihre wichtigsten Aufgaben. Starten Sie jetzt mit frischen Impulsen in einen entspannteren und produktiveren (Arbeits-)Alltag!

Klarheit gewinnen, Energie bewahren
Kurstage: 1, **UStd.**: 2, **Entgelt:** 40,– €
Online
Simone Beitzel

XI31960
Di., 8. 9. 2026, 19.00–20.30 Uhr

XI31961
Di., 6. 4. 2027, 19.00–20.30 Uhr

Vom reaktiven Modus in den aktiven Gestaltungsmodus

NEU ONLINE

Umgang mit innerer Antreiberdynamik, Selbstsabotage erkennen und verändern

Zielgruppe: Menschen in der „Multi-Rollen-Falle" (Beruf, Familie, Ehrenamt, Privatleben), die sich oft fremdbestimmt fühlen und die Erschöpfung des permanenten Reagierens gegen echte Selbstwirksamkeit eintauschen wollen

Zielsetzung: Die Teilnehmenden erkennen ihre persönlichen inneren Saboteure und lernen sofort anwendbare „Micro-Entscheidungen", um aus der reaktiven Überforderung auszusteigen und mit neuer Kraft ihre eigenen Prioritäten zu setzen.

Kennen Sie auch das Gefühl, nur noch zu funktionieren und die Erwartungen anderer abzuarbeiten, während Ihre eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben? Ob im Job, bei der Kindererziehung oder im Ehrenamt – oft halten uns unbewusste innere Antreiber in einer Dauerschleife aus Perfektionismus und Zeitnot gefangen. In diesem praxisnahen Webinar entlarven wir die typischen Stressverstärker und Blockaden, die Ihr bestes Potenzial deckeln und Sie im „Mental Load" versinken lassen. Sie erhalten keine theoretischen Abhandlungen, sondern direkt umsetzbare Werkzeuge für Ihren Alltag, um die Stopp-Taste zu drücken und wieder zum aktiven Gestalter Ihres Lebens zu werden.

Vom reaktiven Modus in den aktiven Gestaltungsmodus
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 40,– €
Online
Simone Beitzel

XI31963
Di., 22. 9. 2026, 19.00–20.30 Uhr

XI31964
Di., 20. 4. 2027, 19.00–20.30 Uhr

Der erste Eindruck zählt: mit Smalltalk und Körpersprache überzeugen

NEU MainzPass

Wie wir einen Raum betreten, ein Gespräch eröffnen und Blickkontakt halten, entscheidet mit darüber, welche Wirkung wir entfalten. Ausstrahlung ist dabei kein Zufall. Sie entsteht durch bewusste Kommunikation, eine klare Körpersprache und die Fähigkeit, Gespräche sicher zu beginnen und lebendig zu gestalten. In diesem praxisnahen Rhetorikseminar lernen Sie, auch in neuen oder ungewohnten Situationen souverän aufzutreten. Sie erfahren, wie Körpersprache, Stimme und innere Haltung Ihre Wirkung prägen und wie Sie diese gezielt einsetzen können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Smalltalk: Sie entwickeln Sicherheit darin, Gespräche mühelos zu eröffnen, passende Themen zu finden und einen angenehmen Gesprächsfluss entstehen zu lassen. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Routine und werden spürbar besser darin, Kontakte zu knüpfen und Begegnungen positiv zu gestalten.

XI31668

Der erste Eindruck zählt: mit Smalltalk und Körpersprache überzeugen
Beginn: 31. 1. 2027, Sa., 9.30–16.30 Uhr,
UStd.: 8, **Entgelt:**120,– €
vhs-Haus
Annika Huber

Existenzgründung und Führung

Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung ONLINE

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung und legt auch Grundlagen für die Teilnahme am gleichnamigen IHK-Zertifikatslehrgang. Ziel ist die Vermittlung der Bearbeitungsschritte beim Erstellen einer Entgeltabrechnung sowie der monatlichen Meldungen an das Finanzamt und die Sozialversicherungsträger.

Inhalt:

- → Erstellen einer Entgeltabrechnung vom Bruttoentgelt über die Abzugsbeträge für Lohnsteuer und Sozialversicherung zum Nettoentgelt und weiter bis hin zum Auszahlungsbetrag
- → Meldevorschriften: Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldungen, Beitragsnachweis

XI32334

Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung
Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 17.30–20.45 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 145,– €
Online
Sönke Gerdes

Personalgewinnung für KMU in Zeiten des Fachkräftemangels

Dieser Workshop vermittelt Ihnen die notwendigen Fähigkeiten, um aus eigener Kraft erfolgreich bei der Gewinnung neuer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu sein. Lernen Sie, welche Vorgehensweisen geeignet sind und welche Best-Practice sich bewährt hat. Neben den Impulsen der Dozentin wird auch dem Lernen voneinander Raum gegeben und Peer-Learning aktiv gestaltet und moderiert. Melden Sie sich noch heute an und profitieren Sie von den konkreten Maßnahmen.

Ablauf: Impulsvortrag, interaktiver moderierter Austausch, Best Practice
Der Workshop richtet sich in erster Linie an Inhaber von KMU (kleine und mittelständische Unternehmen). Unternehmen, die von angestellten Geschäftsführern bzw. Fremden geführt werden, unterliegen anderen Anforderungen und können im Rahmen des Workshops nicht berücksichtigt werden.

XI32567

Personalgewinnung für KMU in Zeiten des Fachkräftemangels
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 40,– €
Mo., 8. 3. 2027, 14.00–17.00 Uhr
vhs-Haus
Anja Tott

Agiles Projektmanagement mit Scrum und Kanban NEU ONLINE

Sie erhalten in diesem Scrum- und Kanban--Training einen kompakten Überblick über beide Vorgehensmodelle. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die wichtigsten Grundlagen, Prozesse und Einsatzmöglichkeiten kennenzulernen – und das Gelernte direkt in Übungen anzuwenden. So entwickeln Sie ein fundiertes Verständnis dafür, wie agile Methoden funktionieren, wann Scrum oder Kanban sinnvoll eingesetzt werden und welchen Mehrwert diese Ansätze für Ihre berufliche Praxis haben.

Kursinhalte:

→ Grundlagen der Agilität im Projektmanagement
→ Überblick über agile Rahmenwerke
→ Einführung in Kanban mit Praxisübung
→ Einführung in Scrum mit Praxisübung
→ Anwendung im skalierten Umfeld: SAFe®

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einstieg in agiles Projektmanagement suchen und ihr Wissen zu Scrum, Kanban und SAFe® erweitern möchten.

XI32568

Agiles Projektmanagement mit Scrum und Kanban
Beginn: 4. 3. 2027, Do., 18.00–21.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 180,– €
Online
Edith Schatz

Sketchnotes & Flipchart – Ideen sichtbar machen, Inhalte klar vermitteln

NEU MainzPass

In diesem Kurs dreht sich alles um die wirkungsvolle Visualisierung von Gedanken, Informationen und Gesprächsinhalten. Sie lernen, wie Sie mit Sketchnotes und professionell gestalteten Flipcharts Inhalte übersichtlich, verständlich und einprägsam darstellen können – ganz ohne künstlerische Vorkenntnisse. Ob in Besprechungen, Workshops, Präsentationen oder zur persönlichen Strukturierung von Ideen: Visuelle Protokolle helfen, komplexe Inhalte zu ordnen, Kernaussagen hervorzuheben und Informationen nachhaltig zu verankern. Genau hier setzen wir an.
Sie erfahren, wie sich Inhalte mithilfe einfacher Symbole, klarer Schrift und gezielter Gestaltungselemente visuell aufbereiten lassen. Neben Sketchnotes im kleinen Format arbeiten wir intensiv am Flipchart und beschäftigen uns mit Layout, Struktur, Lesbarkeit und visueller Klarheit. Der Kurs vermittelt praxisnahe Techniken, mit denen Sie Informationen schnell erfassen, visuell verdichten und professionell darstellen können. Im Vordergrund steht die direkte Anwendbarkeit im beruflichen Alltag, nicht das Zeichnen, sondern die verständliche und funktionale Visualisierung.

Inhalte unter anderem:

→ Grundlagen visueller Kommunikation
→ Sketchnotes als visuelle Protokolle
→ Struktur, Symbole und visuelle Vereinfachung
→ Professionelle Flipchartgestaltung

→ Layout und Hervorhebungstechniken
→ Visualisierung von Besprechungen und Prozessen

Entdecken Sie, wie visuelle Darstellung Ihre Kommunikation bereichern, Ihre Arbeit unterstützen und Ihre Ideen sichtbarer machen kann.

XI32570

Sketchnotes & Flipchart – Ideen sichtbar machen, Inhalte klar vermitteln
Sa., 27. 2. 2027, 9.30–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 105,– €
vhs-Haus
Alexandra Dornhof

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.

IT- und Medienkompetenz

PC-Einstieg leicht gemacht – kompakt

MainzPass

Ein Einstiegskurs, der Ihnen einen ersten Überblick über die PC-Nutzung im Büro bietet. Sie werden erfahren, wie einfach moderne Computer, Betriebssysteme und Programme zu bedienen sind:

→ Techniken der Tastatur- und Mausbedienung
→ Dateimanagement und Dateiablage
→ Textbearbeitung mit Word
→ Einblick in die Tabellenkalkulation Excel
→ Surfen im Internet und Informationen im Internet gezielt suchen
→ Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen

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.
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.

XI33110

PC-Einstieg leicht gemacht – kompakt
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 9.00–12.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 246,– €
vhs-Haus
Reinhard Gundal

PC-Einstieg leicht gemacht MainzPass

Ein Einstiegskurs, der Ihnen einen ersten Überblick über die PC-Nutzung im Büro bietet. Sie werden erfahren, wie einfach moderne Computer, Betriebssysteme und Programme zu bedienen sind:

- → Techniken der Tastatur- und Mausbedienung
- → Dateimanagement und Dateiablage
- → Textbearbeitung mit Word
- → Einblick in die Tabellenkalkulation Excel
- → Surfen im Internet und Informationen im Internet gezielt suchen
- → Erstellen und Verwalten von E-Mails
- → Erfassung von Kontakten und Terminen

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.
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.

XI33111

PC-Einstieg leicht gemacht
Beginn: 25. 1. 2027, Mo.-Fr., 16.45-19.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 237,79 €
vhs-Haus
Reinhard Gundal

PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses *PC-Einstieg leicht gemacht*
Inhalt: Ein Kurs zum Auffrischen und Vertiefen Ihrer bisher erworbenen Kenntnisse: Sie erstellen formatierte Texte für Einladungen oder Visitenkarten, setzen Excel als persönlichen Haushaltsplanrechner ein, nutzen das Internet für Einkaufsrecherchen und als Wissensvermittler und laden Fotos von Ihrem Handy oder Ihrem Stick auf die Festplatte, um sie dort zu katalogisieren und zu bearbeiten.

XI33120

PC-Einstieg leicht gemacht – Aufbaukurs
Beginn: 8. 3. 2027, Mo. u. Mi., 16.45–19.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 191,–€
vhs-Haus
Reinhard Gundal

PC-Einstieg leicht gemacht

siehe Seite 490 Kurse für ...

Fit fürs Büro – PowerPoint, Excel und KI NEU

PowerPoint, Excel und künstliche Intelligenz geschickt kombinieren

Möchten Sie im modernen Büroalltag glänzen oder planen Sie den Quereinstieg? In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, wie Sie professionelle Tabellen und Präsentationen erstellen, sondern auch, wie Sie die künstliche Intelligenz (KI) als Ihren persönlichen Assistenten nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Excel Daten im Griff behalten, mit PowerPoint überzeugende Folien gestalten und wie Tools wie ChatGPT oder MS Copilot Ihnen dabei helfen, Texte zu formulieren, Daten zu analysieren und Stunden an Arbeit zu sparen. Machen Sie sich fit für die digitale Arbeitswelt und punkten Sie mit aktuellem Know-how!

- → Der moderne Arbeitsplatz: KI-Grundlagen – Was können ChatGPT & Co. im Büro? Prompting-Techniken für bessere Texte und E-Mails
- → Excel Block I: Formeln und Funktionen (SVERWEIS, WENN); KI-Support: Formeln von der KI schreiben lassen
- → Excel Block II: Datenvisualisierung & Pivot-Tabellen; KI-gestützte Datenanalyse – Muster erkennen ohne Programmierkenntniss
- → PowerPoint-Tipps: Foliendesign & Storytelling; KI-Einsatz: Strukturierung von Präsentationen und Bildgenerierung

Fit fürs Büro – PowerPoint, Excel und KI
Kurstage: 4, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 127,– €
vhs-Haus
Oliver Lind

XI33223
Beginn: 4. 11. 2026, Mi. u. Mo., 19.00–21.15 Uhr

XI33224
Beginn: 8. 3. 2027, Mo. u. Mi., 8.30–11.00 Uhr

Excel – Grundkurs

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern
Inhalt: Sie erhalten eine Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel:
- → Definition Tabellenkalkulation
- → effiziente Dateneingabe
- → Zell- und Tabellenformatierung
- → Arbeiten mit Formeln
- → Drucken mit Excel

Bitte bringen Sie das Lehrbuch *Microsoft 365 Excel – Grundlage*n ISBN: 978-3-98569-016-9 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.

Excel – Grundkurs
Kurstage: 3, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 120,– €
vhs-Haus
Oliver Lind

XI33220
Beginn: 7. 9. 2026, Mo. u. Mi., 19.00–21.15 Uhr

XI33221
Beginn: 11. 1. 2027, Mo. u. Mi., 19.00–21.15 Uhr

XI33222
Beginn: 12. 4. 2027, Mo. u. Mi., 19.00–21.15 Uhr

Excel – Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses *Excel – Grundkurs*
Inhalt: der Kurs für alle, die Excel zur Berechnung ihrer Daten einsetzen wollen:
- → Formeln und Funktionen
- → Verwendung von Namen und Adressierungsarten
- → Tipps und Tricks (Filter, Sortierung, Ausfüllfunktionen)
- → Arbeiten mit großen Tabellen
- → Designs und Layouts
- → Diagramme und Diagrammoptionen

Bitte bringen Sie das Lehrbuch *Microsoft 365 Excel – Grundlagen* ISBN: 978-3-98569-016-9 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.

XI33231
Excel – Aufbaukurs
Beginn: 15. 2. 2027, Mo. u. Mi., 19.00–21.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 191,– €
vhs-Haus
Oliver Lind

PowerPoint – Grundkurs

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern
Zielsetzung:
Inhalt: der Kurs für alle, die PowerPoint zur Gestaltung ihrer Präsentationen einsetzen wollen.

- → Erstellung einer neuen Präsentation
- → Designmöglichkeiten
- → Diagramme und gezeichnete Objekte
- → SmartArt und Medien
- → Folienübergänge und Animationen
- → Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

PowerPoint – Grundkurs
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 118,– €
vhs-Haus
Tobias Dombrowski

XI33261
Mi., 18. 11. 2026, 9.00–16.15 Uhr

XI33262
Sa., 6. 3. 2027, 9.00–16.15 Uhr

Notion – Wissen managen, Organisieren, Planen ONLINE

Notion ist viel mehr als nur eine Notiz-App, es ist ein digitales Schweizer Taschenmesser, das Ihre gesamte Organisation revolutionieren kann. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie Notion optimal für Ihre persönlichen und beruflichen Bedürfnisse einsetzen. Von den Grundlagen der Seiten- und Datenbankerstellung bis hin zu fortgeschrittenen Automatisierungen und kollaborativen Workflows werden wir alles abdecken, um Ihnen Notion als zentrales System für Aufgabenmanagement, Projektplanung, Wissensspeicherung und vieles mehr näherzubringen. Egal, ob Sie Notion gerade erst entdecken oder Ihre bestehenden Kenntnisse vertiefen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen das Rüstzeug, um Ihre Produktivität zu steigern und Ihre Informationen effektiv zu verwalten.
Inhalte der einzelnen Kurstermine:

Modul 1: Grundlagen: Notion verstehen und einrichten

- → Was ist Notion und wofür kann ich es nutzen?
- → Seiten und Blöcke, die Bausteine von Notion
- → kurze Einführung in Markdown
- → erste Schritte mit Datenbanken und Tabellen
- → Personalisierung und Zusammenarbeit, erste Schritte im Team

Modul 2: Datenbanken vertiefen, Daten effizient verwalten

- → Datenbank-Ansichten und deren flexible Darstellung
- → erweiterte Datenbank-Eigenschaften (Verwendung von Relationen und Roll-ups)
- → Formeln in Datenbanken, Kalkulation und Automatisierung
- → Einsatz von Templates/Vorlagen für Zeitersparnis und Konsistenz

Modul 3: Produktivität und Workflows

- → Aufgabenmanagement in Notion (nie wieder etwas vergessen)
- → Projektmanagement in Notion (von der Idee zum Abschluss)
- → (persönliches) Wissensmanagement und Wikis
- → Exporte, Back-ups und externe Integrationen (bspw. Google Workspace)

Modul 4: Fortgeschrittene Techniken und Best Practices

- → erweiterte Formeln und Roll-ups für komplexe Datenbeziehungen
- → (fortgeschrittene) Automatisierungen in Notion
- → Aufbau eines Dashboards, Ihrem Kontrollzentrum
- → kurze Demonstration der Notion-KI
- → Best Practices, Fehlerbehebung und offene Fragen

XI33319

Notion – Wissen managen, Organisieren, Planen
4 x Do., ab 11. 2. 2027, 17.00–20.30Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 352,– €
Online
Waldemar Hamm

Förderung möglich!
Der **QualiScheck RLP** unterstützt berufliche Weiterbildungen finanziell. Prüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie förderberechtigt sind.

KI und Digitalisierung verstehen – wie Internet, Algorithmen und Daten unseren Alltag steuern NEU ONLINE

Künstliche Intelligenz, zugehörige Algorithmen und Big Data sind in aller Munde, wirken aber oft wie schwer greifbare Magie. In diesem Kurs werfen wir einen Blick hinter die Kulissen der digitalen Welt. Sie benötigen keinerlei Programmierkenntnisse! Wir klären grundlegende Fragen: Wie funktioniert eigentlich das Internet? Welche Daten sammelt mein Smartphone? Und wie lernt eine Maschine, Gesichter zu erkennen oder Texte zu schreiben?
Das Ziel ist es, Ihnen ein solides Grundverständnis für die Technologien zu vermitteln, die unseren Alltag prägen. Dabei streifen wir auch kurz die Grenzen dieser Systeme, konzentrieren uns aber vor allem darauf, dass Sie am Ende des Kurses mitreden können und genau wissen, was sich hinter Begriffen wie „Maschinelles Lernen" oder „Sprachmodelle" verbirgt.

Termin 1: Das Fundament – von der Datenübertragung zum gläsernen Bürger
→ Einstieg und historischer Rückblick der Digitalisierung
→ Datenspuren im Alltag: Wie Verschlüsselung funktioniert und warum das Smartphone wie eine Wanze wirken kann?

Termin 2: Maschinen, die „sehen" – Grundlagen der Bilderkennung
→ Wie funktioniert Maschinelles Lernen? Ein einfaches Erklärmodell
→ Praxisbeispiele für Computervision im Alltag und warum die KI uns manchmal nur austrickst (Der Kluge-Hans-Effekt)?

Termin 3: Die Daten-Diät – wie KI mit Informationen gefüttert wird
→ Trainingsdaten: Woher hat die KI ihr Wissen?
→ Kleine Einführung in die Datenqualität: Warum die Ergebnisse der KI nur so gut sind wie die Daten, mit denen sie lernt

Termin 4: Chatbots und Text-KI – die neuen Assistenten
→ Funktionsweise von Large Language Models (LLMs) wie ChatGPT: der „stochastische Papagei"
→ Möglichkeiten, Grenzen (kurzer Ausblick auf „Halluzinationen") und Tipps für die alltägliche Nutzung

XI33320

KI und Digitalisierung verstehen – wie Internet, Algorithmen und Daten unseren Alltag steuern
4 x Di. u. Do., 25. 8., 27. 8., 1. 9., 3. 9. 2026, 18.30–20.00Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 160,– €
Online
Waldemar Hamm

Lernen Sie unsere Dozenten und Dozentinnen kennen.

Die fehlerhafte Maschine – KI-Mythen, Stolperfallen und digitale Ethik kritisch hinterfragt

NEU ONLINE

Chatbots, die selbstbewusst falsche Fakten erfinden, und Bewerbungssoftware, die systematisch diskriminiert: Künstliche Intelligenz ist alles andere als fehlerfrei. Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktuelle Technologien kritisch hinterfragen möchten. Ohne dass Sie programmieren können müssen, schauen wir uns die größten „Versagensmomente" und Gefahren der Digitalisierung an.
Wir setzen ein grobes Grundverständnis dafür voraus, wie KI mit Daten arbeitet, und stürzen uns direkt auf die spannenden Schwachstellen: Warum übernehmen KI-Systeme unsere Vorurteile? Wie kann man eine KI austricksen? Und wer haftet, wenn die Maschine einen Fehler macht? Sie lernen, KI-Ergebnisse kompetent zu bewerten, Manipulationen zu erkennen und sich als mündige Bürgerinnen und Bürger in der digitalen Gesellschaft zu behaupten.

Termin 1: Die Illusion von Intelligenz – Chatbots und ihre Makel

- → Warum Maschinen nicht denken, sondern rechnen: historische Chatbot-Fehlschläge
- → „Der stochastische Papagei": Wie und warum Sprachmodelle (LLMs) uns menschliches Verständnis nur vorspielen

Termin 2: Wenn Maschinen blind sind – Die Tücken der Bilderkennung

- → „adversarial Attacks": Wie man Kameras und Gesichtserkennungssysteme mit simplen Tricks täuschen kann
- → Interaktiver Teil: Wir schauen uns Beispiele an, bei denen die KI massiv versagt hat, und analysieren das Warum.

Termin 3: Bias & Diskriminierung – Vorurteile aus der Steckdose

- → „Garbage in, Garbage out": Hausgemachte algorithmische Diskriminierung und Klassifizierungsprobleme
- → Gesellschaftliche Folgen: soziale Teilhabe und wenn die KI entscheidet, wer einen Kredit bekommt

Termin 4: Falsche Wahrheiten – Halluzinationen, Fake News und Selbstschutz

- → Wenn die KI lügt: Warum „Halluzinationen" ein ungelöstes technisches Problem sind.
- → Umgang mit Deepfakes und generierten Fake News: Erkennungsmerkmale, ethische Fragen zur Haftung und Abschlussdiskussion

XI33321

Die fehlerhafte Maschine – KI-Mythen, Stolperfallen und digitale Ethik kritisch hinterfragt
4 x Di. u. Do., 22. 9., 24. 9., 29. 9., 1.10. 2026, 18.30–20.00Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 160,– €
Online
Waldemar Hamm

Fehlinformationen und Fake News erkennen und aufdecken

Corona, Klima, Krieg in der Ukraine – zu allen aktuellen Themen gibt es online eine Vielzahl von Fehlinformationen, Fake News und Falschmeldungen oder „alternative Wahrheiten". Vieles davon klingt nicht unwahrscheinlich oder unglaubhaft. Aber was stimmt und was nicht?
In diesem Kurs werden Strategien und Hilfsmittel/Tools aufgezeigt, um Bilder, Aussagen oder Informationen kritisch zu hinterfragen, Fehlinformationen möglichst aufzudecken und sich so objektiv wie möglich eine eigene Meinung zu bilden. Faktencheck, Bilder-Rückwärtssuche oder Einschätzung von Seriosität von Quellen sind nur einige der Möglichkeiten und Schwerpunkte in diesem Medienkompetenzkurs.

XI33322

Fehlinformationen und Fake News erkennen und aufdecken
Sa., 23. 1. 2027, 9.00–12.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 50,– €
vhs-Haus
Michael Wörner-Schappert

Digitaler Alltag leicht gemacht – Organisation & Haushalt NEU

Empfinden Sie manchmal einen Überdruss angesichts von Notizzetteln, mentalen To-do-Listen und der Alltagsorganisation? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Alltag mithilfe intelligenter Apps strukturieren und so den Kopf wieder frei bekommen. Wir schauen uns die All-In-One-App „Notion" an und richten gemeinsam eine digitale Zentrale für Ihre Gedanken, Projekte und Aufgaben ein. Zusätzlich testen wir praktische Helfer wie „Bring" für stressfreie, gemeinsame Einkaufslisten. Sie lernen, wie Sie Informationen clever strukturieren und vergleichen verschiedene Notiz-Apps, um genau das Werkzeug zu finden, das zu Ihrem Leben passt.

XI33323

Digitaler Alltag leicht gemacht – Organisation & Haushalt
Sa., 30. 1. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

Digitaler Alltag leicht gemacht – papierloses Büro NEU

Rechnungen, Verträge, Briefe – das Papierchaos wächst stetig. Dieser Kurs zeigt Ihnen den Weg zum papierlosen Büro für Ihr Zuhause. Wir erarbeiten das Konzept einer digitalen Ablage und lernen die leistungsstarke Software paperless-ngx kennen, mit der Sie Dokumente nicht nur einscannen, sondern auch blitzschnell wiederfinden. Doch was darf eigentlich in den Schredder und was muss als Original aufbewahrt werden? Neben den rechtlichen Aufbewahrungsregeln besprechen wir auch die absoluten Grundlagen der Datensicherung (Back-ups). So stellen Sie sicher, dass Ihre digitalisierten Dokumente einen Festplattencrash problemlos überstehen.

XI33324

Digitaler Alltag leicht gemacht – papierloses Büro
Sa., 27. 2. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

Digitaler Alltag leicht gemacht – Datentresore NEU

Hackerangriffe und Datenklau klingen nach Hollywood, sind aber eine reale Gefahr für unsere alltäglichen Online-Konten. In diesem Kurs bauen wir Ihr „digitales Schloss". Wir räumen mit dem Passwort-Chaos auf und richten sichere Passwort-Manager (wie KeepassXC oder Proton Pass) ein. Sie lernen, wie Sie Ihre Konten mit der Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) absichern – und wir zeigen live, mit welchen Tricks Kriminelle versuchen, diese zu umgehen, damit Sie nicht darauf hereinfallen. Abgerundet wird der Kurs mit dem sicheren Speichern persönlicher Erinnerungen (z. B. mit der datenschutzfreundlichen App „Ente" als Alternative zu Google Fotos) und dem Aufdecken typischer Datenschutz-Stolperfallen auf dem Smartphone.

XI33325

Digitaler Alltag leicht gemacht – Datentresore
Sa., 24. 4. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

Digitaler Alltag leicht gemacht – Smart Home NEU

Das „Smart Home" ist oft ein bunter Mix aus verschiedenen Geräten, die nicht miteinander sprechen wollen. Hier bringt „Home Assistant" Ordnung ins Spiel! In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf diese herstellerunabhängige Plattform. Sie erleben in einer Live-Demo, wie ein Smart-Home-Dashboard funktioniert und welche Automatisierungen im Alltag wirklich sinnvoll sind (und welche nur Spielerei). Im zweiten Teil des Kurses schauen wir über den Tellerrand des Smart Homes hinaus und entdecken geniale Apps für den Alltag: Ob Lebensmittel retten mit „Too Good To Go", Inhaltsstoffe scannen mit „Yuka"oder die Steuererklärung vereinfachen – wir rüsten Ihr Smartphone mit echten Geheimtipps auf.

XI33326

Digitaler Alltag leicht gemacht – Smart Home
Sa., 29. 5. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

Online-Marketing mit kleinem Budget für Selbstständige und kleine Unternehmen

Zielgruppe: Angestellte oder Selbstständige, die sich oder ihr Unternehmen im Internet und in den sozialen Medien effizient vermarkten wollen
Vorkenntnisse: Internetkenntnisse
Inhalt: Das Internet bietet kostenlose/-günstige Werkzeuge, um genau Ihre Kunden zu finden und auf der ganzen Welt zu erreichen. Sie lernen die wichtigsten Begriffe, Grundlagen und Instrumente des Online-Marketings kennen. Sie erfahren die kostengünstigsten Möglichkeiten, sich und Ihre Produkte im Internet effizient zu präsentieren und sich breit zu vernetzen:

- → SEO (Suchmaschinenoptimierung)
- → Online-Werbung
- → Social Media, Newsletter
- → Google-Werkzeuge (u. a. Analytics, Ads)
- → Online-PR
- → Online-Marketing
- → Web-Controlling

Hinweis: Kleingruppe: 4 bis 6 Teilnehmende

Online-Marketing mit kleinem Budget für Selbstständige und kleine Unternehmen
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 365,– €
Tobias Dombrowski
vhs-Haus

XI33353

Beginn: 30. 11. u. 2. 12. 2026,
Mo. u. Mi., 9.00–16.00 Uhr

XI33354

Beginn: 3. 5. u. 5. 5. 2027,
Mo. u. Mi., 9.00–16.15 Uhr

Druckdaten richtig aufbereiten mit InDesign CC

Vorkenntnisse: InDesign-Grundlagen
Inhalt: Waren Sie schon einmal mit Ihrem Druckergebnis unzufrieden, hatten Schwierigkeiten mit der Druckerei oder waren bei der Erstellung von Druckdaten zumindest nicht 100%ig sicher? In dem Workshop erfahren Sie, wie druckfertige PDF-Dateien mit InDesign erstellt werden, welche Gefahren lauern und wie Sie Schwierigkeiten meistern. Egal ob Sie Dokumente an Druckereien schicken oder selbst drucken wollen – hier erfahren Sie, wie Sie saubere und fehlerfreie Ergebnisse erhalten.

- → Druckfähige Dokumente
- → PDF/X-3
- → Farbmanagement
- → Preflight
- → Korrekturmöglichkeiten
- → Reinzeichnung

Hinweis: Kurs mit Durchführungsgarantie und maximal drei Teilnehmenden

Druckdaten richtig aufbereiten mit InDesign CC
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 312,– €
vhs-Haus
Tobias Dombrowski

XI33422
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–17.15 Uhr

XI33423
Sa., 8. 5. 2027, 10.00–17.15 Uhr

Grafikdesign mit Canva (BYOD)

Inhalt: Bei Canva handelt es sich um eine einfach zu bedienende, aber trotzdem umfangreiche Webanwendung, mit welcher hochwertige Grafikdesigns von jedermann angefertigt werden können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Erstellung von Grafiken mit Canva. Anhand eines Anwendungsbeispiels erstellen wir gemeinsam einen Flyer, eine Visitenkarte und eine kurze Präsentation für ein fiktives Produkt. Dabei lernen Sie die verschiedenen Dokumentarten, Designs und Elemente kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, für verschiedene Anforderungen Grafikdateien zu erstellen und diese entsprechend weiterzuverarbeiten.
Sie benötigen: eigenen Laptop oder eigenes Tablet

Grafikdesign mit Canva (BYOD)
Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 107,– €
vhs-Haus
Vera Kroll

XI33433
Fr., 20. 11. 2026, 9.00–15.15 Uhr

XI33434
Sa., 24. 4. 2027, 9.00–15.15 Uhr

KI-Praxislabor für Berufstätige – von Präsentationen bis zum eigenen Chatbot NEU ONLINE

Zielgruppe: Berufstätige oder KI-Interessierte, die KI nutzen möchten, um ihre Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten.
Inhalt: In diesem praxisorientierten Kurs erhalten Sie einen strukturierten Einstieg in die konkrete Anwendung ausgewählter KI-Tools für den beruflichen Kontext sowie – wo sinnvoll – für den Alltag. Der Fokus liegt ausdrücklich nicht auf theoretischen Grundlagen, sondern auf der produktiven Nutzung von KI-Tools in typischen Arbeits- und Wissenskontexten.
Die Teilnehmenden arbeiten aktiv mit den KI-Tools Lovable, Gamma, Napkin AI und NotebookLM. Sie lernen, wie sich mit KI Inhalte strukturieren, Präsentationen erstellen, Informationen aufbereiten und Arbeitsprozesse effizient unterstützen lassen.
Ein weiterer Schwerpunkt ist die Erstellung einer einfachen eigenen KI-Anwendung mit Lovable (No-Code) sowie der Aufbau eines einfachen Chatbots mit Zapier, um Automatisierung und KI-gestützte Interaktion praxisnah zu verstehen.
Der Workshop ist vollständig „hands-on konzipiert". Alle Inhalte werden direkt angewendet, ausprobiert und reflektiert. Erste Erfahrungen mit Chatbots (z. B. durch eigene Nutzung) werden vorausgesetzt, vertiefte technische oder programmatische Kenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

KI-Praxislabor für Berufstätige – von Präsentationen bis zum eigenen Chatbot
Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 180,– €
Online
Rosanna Preller

XI33520
Beginn: 14. 9. 2026, Mo., 17.30–20.45 Uhr

XI33521
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 17.30–20.45 Uhr

KI im Job: produktiver arbeiten mit künstlicher Intelligenz NEU ONLINE

Zielgruppe: Berufstätige, die KI nutzen möchten, um ihre Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten

Inhalt: Künstliche Intelligenz verändert zunehmend die Arbeitswelt und eröffnet neue Möglichkeiten, Routineaufgaben effizienter zu erledigen, Informationen schneller auszuwerten und kreative Prozesse zu unterstützen. Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an Berufstätige, die einen verständlichen und anwendungsnahen Einstieg in den produktiven Einsatz von KI erhalten möchten.
Im Mittelpunkt steht nicht die technische Theorie, sondern die konkrete Nutzung von KI-Werkzeugen im beruflichen Alltag. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt, wie sie KI zur Unterstützung von Kommunikation, Organisation, Textarbeit und Ideenentwicklung einsetzen können. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen wird gezeigt, wie Arbeitsprozesse vereinfacht, Zeit eingespart und neue Lösungswege entwickelt werden können.
Der Kurs bietet Raum zum Ausprobieren, Reflektieren und Übertragen der Inhalte auf die eigene berufliche Situation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; wichtig ist lediglich die Bereitschaft, digitale Werkzeuge aktiv zu testen und deren Chancen und Grenzen realistisch einzuordnen.

KI im Job: produktiver arbeiten mit künstlicher Intelligenz
Kurstage: 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 240,– €
Online
Rosanna Preller

XI33522
Beginn: 9. 11. 2026, Mo., 17.30–20.45 Uhr

XI33523
Beginn: 12. 5. 2027, Mi., 17.30–20.45 Uhr

Förderung möglich!
Der **QualiScheck RLP** unterstützt berufliche Weiterbildungen finanziell. Prüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie förderberechtigt sind.



Die Volkshochschule bietet auch Kurse für geschlossene Gruppen an. Wenn Sie Interesse an einer Fortbildung für Ihr Team – bei Ihnen im Haus, im vhs-Haus oder als Online-Seminar – haben, sprechen Sie uns an. Wir konzipieren für Sie ein maßgeschneidertes Bildungsangebot.

Besuch uns auf Social Media:
@vhs_mainz
@Volkshochschule Mainz
Dir gefällt es bei uns im Kurs? Markiere uns in deiner Story!

IHK-Zertifikatslehrgänge

Praxistrainings mit IHK-Zertifikat

IHK Rheinhessen

Die vhs Mainz führt in Kooperation mit der IHK für Rheinhessen Lehrgänge durch, die bei erfolgreicher Teilnahme und Erfüllung der unten genannten Voraussetzungen mit einem IHK-Zertifikat abgeschlossen werden. Durch die Ausrichtung an den bundesweiten IHK-Qualitätsstandards und den starken Anwendungsbezug wird eine hohe Akzeptanz in der Wirtschaft sichergestellt.

Zielgruppe: Die IHK-Zertifikatslehrgänge richten sich an berufserfahrene Personen (Angestellte, Fach- und Führungskräfte oder Selbstständige), welche die im Seminar erworbenen Kompetenzen in ihrer beruflichen Praxis einsetzen möchten und können. Sie sollen aufgrund ihrer Berufspraxis in der Lage sein, aus den Inhalten des Lehrgangs – mit Unterstützung der Dozentinnen/Dozenten – ein Projektarbeitsthema zu wählen und anwendungsbezogen zu bearbeiten.

Anmeldemöglichkeiten:
- → als Einzelperson oder
- → durch Kostenübernahmeerklärung Arbeitgeber/-in (Rechnungsstellung)

Vorteile des vhs-Kursformats:
- → anerkanntes IHK-Zertifikat nach bundeseinheitlichen Standards
- → qualifizierte und praxisnahe Dozentinnen/Dozenten
- → anwendungsorientierte Durchführung
- → praxisbezogene Projektarbeit als Basis des Transfererfolgs

Allgemeine Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat (IHK-Standards):
- → regelmäßige Teilnahme (mind. 80 Prozent der UStd.)
- → lehrgangsbegleitende Erstellung einer praxisbezogenen Projektarbeit
- → Präsentation der Projektarbeit im Rahmen eines Abschlusskolloquiums

Allgemeine Anforderungen an die Projektarbeit: Das Thema wird in Absprache mit den Dozentinnen/Dozenten auf Grundlage der Lehrgangsinhalte gewählt. Es soll unter Bezugnahme auf die eigene Berufspraxis anwendungsbezogen bearbeitet werden (z. B. Erarbeitung eines Lösungs-, Verbesserungs- oder Verfahrensvorschlags, Anwendung von Instrumenten oder Methoden, die im Lehrgang vermittelt wurden).

Hinweis: Ausführlichere Inhaltsbeschreibungen finden Sie teilweise auf www.vhs-mainz.de. Bitte beachten Sie mögliche zusätzliche/abweichende Voraussetzungen in der jeweiligen Kursbeschreibung. Bzgl. der Termine der Abschlusspräsentation (letzter Kurstag) sind Änderungen vorbehalten aufgrund der Abstimmung mit der IHK.

Information und Beratung:
Alexandra Matern, Abteilungsleitung
Telefon 061 31 2625–115
E-Mail: alexandra.matern@vhs-mainz.de

Finanzbuchführung (IHK) – mit DATEV „Rechnungswesen“

Zielgruppe: Berufstätige aller Branchen, die künftig Buchführungsaufgaben in Betrieben übernehmen, sowie interessierte Quereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse mit einem IHK-Zertifikat dokumentieren möchten
Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse und grundlegende fachliche Kenntnisse
Zielsetzung: Dieser Lehrgang vermittelt fundierte Kompetenz in der Finanzbuchführung inkl. DATEV-Anwendungskenntnisse.
Inhalt:
1. Finanzbuchführung: Grundlagen und Besonderheiten
→ Rechtliche Grundlagen und Regeln der doppelten Buchführung
→ System der Umsatzsteuer
→ Grundlegende Buchungen beim Einkauf und Verkauf (Inland)
→ Spezielle Buchungen beim Einkauf und Verkauf (§ 13b-UStG-Fälle und Ausland)
→ Buchung der Privatentnahmen und Privateinlagen
→ Buchung der nicht bzw. nur beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben
→ Buchung der Personalkosten
→ Buchung und Bewertung von Anlagegütern
→ Buchung und Bewertung von Forderungen
→ Periodengerechte Abgrenzungen
2. Finanzbuchführung in der Praxis mit DATEV
→ Rechnungswesen und Vorbereitung zum Leistungsnachweis
→ Einführung in das Buchhaltungssystem DATEV
→ Organisatorisches rund um die DATEV-Nutzung
Intensives Training der praktischen Buchung vollständiger Geschäftsvorgänge am PC anhand mehrerer Musterfirmen:
- Einrichten einer Firma (Firmenstammdaten, Kontenplan-Anpassungen)
- Eröffnungsbuchungen (Saldenvorträge)
- Buchungen des täglichen Geschäftsverkehrs wie Debitoren- und Kreditorenrechnungen, Bankauszüge, Kassenbelege, Lohn- und Gehaltsabrechnungen, sonstige Buchungsbelege
- Zahllauf und Mahnwesen
- Umsatzsteuervoranmeldung
- Abstimmungen, Summen- und Saldenliste, Offene- Posten-Listen und betriebswirtschaftliche Auswertungen zum Monats-/Jahresabschluss

3. DATEV-Leistungsnachweis:
→ Buchen eines kompletten Geschäftsganges über DATEV. Teilnehmende weisen ihre Kompetenzen am PC nach.
4. IHK-Abschlusskolloquium mit Präsentationen und Zertifikatsübergabe
Sie benötigen: Taschenrechner

XI34332

Finanzbuchführung (IHK) – mit DATEV „Rechnungswesen“
Beginn: 23. 10. 2026, Fr., 12.00–17.00 Uhr
Kurstage: 16, **UStd.:** 88, **Entgelt:** 1.590,– € inkl. 2 Lehrbücher
einmalige Anzahlung 200,– € (Ratenzahlung)
vhs-Haus
Steffi Goldbach, Dipl.-Betriebsw. (FH)

Fördermittel erfolgreich nutzen – Praxislehrgang für Unternehmen und Organisationen (IHK)

BLENDED LEARNING

Mit diesem praxisorientierten Lehrgang erwerben Sie in zwölf kompakten Modulen das entscheidende Know-how, um Fördergelder für Ihr Unternehmen gezielt zu identifizieren, erfolgreich zu beantragen und sicher umzusetzen. Sie lernen, wie Sie staatliche und öffentliche Förderprogramme optimal nutzen und so Investitionen, Innovationen und Wachstum nachhaltig finanzieren. Der Lehrgang führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Förderprozess: von der Auswahl

passender Förderprogramme über die Entwicklung überzeugender Förderkonzepte bis hin zur professionellen Antragstellung. Dabei werden auch die wirtschaftliche Kalkulation, förderrechtliche Rahmenbedingungen sowie die praktische Umsetzung der Projekte umfassend behandelt – damit Sie Fördermittel nicht nur erhalten, sondern auch rechtssicher und effizient einsetzen.
Ein Schwerpunkt des IHK-Lehrgangs ist der Übungsantrag: Sie erstellen während des Kurses einen vollständigen Förderantrag und präsentieren diesen abschließend vor einem Vertreter der IHK. So gewinnen Sie maximale Sicherheit für zukünftige Förderprojekte und können das erlernte Wissen unmittelbar in Ihrem Unternehmensalltag einsetzen.
Modul 1:
Einführung in die Fördermittellandschaft
Modul 2:
Die richtigen Programme finden: Fördermittelrecherche und -analyse
Modul 3:
Richtig Texten und erfolgreich Förderanträge schreiben
Modul 4:
Der rote Faden: einen standardisierten Musterantrag konzipieren
Modul 5:
Projektmanagement für Förderprojekte
Modul 6:
Lukrative Fördermöglichkeiten 1: Investitions- und Start-up-Förderungen
Modul 7:
Optimierung des Innovations- und Förderpotenzials
Modul 8:
Lukrative Fördermöglichkeiten 2: Innovationen sowie Forschung und Entwicklung
Modul 9:
Kalkulation öffentlicher Förderprojekte / Finanzmanagement
Modul 10:
Lukrative Fördermöglichkeiten 3: Wirtschafts- sowie weitere Förderungen
Modul 11: Rechtsrahmen und Rechtsgrundlagen von Fördermittelprojekten
Modul 12:
Kursevaluation / Projektpräsentationen

XI34310

Fördermittel erfolgreich nutzen – Praxislehrgang für Unternehmen und Organisationen (IHK)
Beginn: 27. 2. 2027, Sa., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 56, **Entgelt:** 1.530,– €
inkl. Kursunterlagen,
einmalige Anzahlung und Ratenzahlung
vhs-Haus
Marc Oliver Krüger

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV „Lohn und Gehalt" (IHK)

BLENDED LEARNING

Zielgruppe: Berufstätige, die künftig Abrechnungsaufgaben in Betrieben übernehmen, sowie interessierte Quereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse mit einem IHK-Zertifikat dokumentieren möchten
Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse und grundlegende fachliche Kenntnisse, wie sie im Kurs *Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung* vermittelt werden.
Inhalt: Dieser Lehrgang vermittelt fundierte Kompetenz in der Lohn- und Gehaltsabrechnung:
Modul 1:
Lohn- und Gehaltsabrechnung verstehen
- → Aufbau einer Lohn- und Gehaltsabrechnung und Abgabenfluss
- → Arbeitsrechtliche Grundlagen (Gesetze, Tarifverträge, Arbeitsverträge)
- → Grundlagen des Lohnsteuerabzugs (Lohnsteuer, ELSTAM, Solidaritätszuschlag, Kirchensteuer)
- → Grundlagen der Sozialversicherung (Versicherungsträger und Beitragsberechnung)

- → Entgeltabrechnung, Lohnkonto, Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldung, Beitragsnachweis, Beitragsabrechnung, Jahreslohnsteuerbescheinigung
- → Bruttoentgeltermittlung (Zeitermittlung, Entgelt in Teilmonaten, Entgeltfortzahlung bei Urlaub, Feiertag, Krankheit und Mutterschutzfristen)
- → Zuschläge, Zulagen und vermögenswirksame Leistungen
- → Teillohnzahlungszeiträume und Einmalzuwendungen
- → Besondere Entgeltarten (Sachbezüge, geldwerte Vorteile, betriebliche Altersversorgung)
- → Besondere Beschäftigungsverhältnisse (Minijobs, Gleitzone, Auszubildende, Schüler/Studenten, Rentner, Gesellschaftergeschäftsführer)

Modul 2:
Lohn- und Gehaltsabrechnung in der Praxis mit DATEV „Lohn und Gehalt"

- → Einrichtung einer (Übungs-)Firma mit Firmenstammdaten und Lohnarten
- → Anlegen von Mitarbeitenden (Stammdaten, Eintritt, Austritt, Tätigkeits-, Personengruppen- und Beitragsgruppenschlüssel, Lohnsteuerabzugsmerkmale)
- → Erfassen der monatlichen Bezüge und Fehlzeiten (Bewegungsdaten, Geld- und Sachbezüge, laufende Bezüge und Einmalzuwendungen, Fehlzeiten)
- → Monatliche Entgeltabrechnungen (Probeabrechnung und endgültige Abrechnung
- → Monatsabschlüsse mit allen Auswertungen und Meldungen (Lohnkonten und Lohnjournale, Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldung, Beitragsnachweise und Beitragsabrechnungen)
- → Korrekturabrechnungen
- → Jahresabschlussarbeiten (Lohnsteuerjahresausgleich durch Arbeitgeber, Jahreslohnsteuerbescheinigungen, Jahresmeldungen an die Sozialversicherungsträger und an die Berufsgenossenschaft)

Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat: regelmäßige Anwesenheit, Projektarbeit, Präsentation
Sie benötigen: Taschenrechner

XI34331

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit DATEV „Lohn und Gehalt" (IHK)
Beginn: 27. 2. 2027, Sa. u. Fr., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 15, **UStd.:** 149,3, **Entgelt:** 1.830,– € inkl. Unterlagen, inkl. einmalige Anzahlung 190,– € (Ratenzahlung)
vhs-Haus
Sönke Gerdes

Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)

Zielgruppe: Berufstätige, die Wissen im Projektmanagement aufbauen oder erweitern oder sich auf die Übernahme einer Projektleitung vorbereiten wollen
Voraussetzung: Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann
Zielsetzung: Dieser Kurs vermittelt kompakt, fundiert und praxisrelevant die wesentlichen Inhalte des Projektmanagements. Die Kursinhalte orientieren sich eng am ISO-Standard 21500 mit den dort beschriebenen Prozessen und Wissensgebieten. Teilnehmer/-innen lernen das Wesentliche über den Start von Projekten, Projektplanung und effiziente Ausführung, Überwachung, Steuerung und erfolgreichen Abschluss. Nicht zu kurz kommen wird dabei die Philosophie hinter der Projektarbeit sowie die Prozesse und Rollen der beteiligten Personen. Sie lernen Theorie und Praxis zu den für das Projektmanagement relevanten Begriffen, Aufgaben, Methoden und Ergebnissen kennen sowie die Prozesse, Methoden und Tools im Projektmanagement gemäß ISO 21500. Sie haben Gelegenheit, von Projekterfahrungen anderer Kolleginnen und

Kollegen zu profitieren, und reflektieren die bereits geleistete eigene Projektarbeit. Sie werden vorbereitet, eine eigene Rolle im Projektmanagement bzw. als Projektleitung zu übernehmen. Umfangreiche Übungen und die Projektarbeit aus dem eigenen Arbeitsumfeld gewährleisten den Praxisbezug.

Inhalt:

- → Grundlagen von Projektarbeit und Projektmanagement
- → Rahmenbedingungen und Organisation
- → Begrifflichkeiten nach ISO 21500
- → wesentliche Prozesse
- → Aufbau einer integrierten Projektplanung
- → Grundlagen der Teamführung
- → Projekt-Monitoring und Controlling
- → Einführung in Qualitäts-, Risiko- und Kommunikationsmanagement
- → erfolgskritische Gestaltungsbereiche
- → Verantwortlichkeiten der Projektleitung und der Projektmitglieder
- → Digital-Index-Social-Media-Projektmanagement im Mittelstand

Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat: regelmäßige Anwesenheit, Projektarbeit, Präsentation

Hinweis: Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz und Hessen gemäß Bildungsfreistellungsgesetz bzw. Bildungszeitgesetz anerkannt.

Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)
Entgelt: 1.164,– €
inkl. Kursunterlagen, einmalige Anzahlung 200,– € (Ratenzahlung)
vhs-Haus
Norbert Dähne

XI34810
Beginn: 21. 9. 2026, Mo., 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 50

XI34811
Beginn: 15. 3. 2027, Mo, 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 50

Prüfungstrainings

Azubi-Prüfungstraining Kauffrau/-mann für Büromanagement (IHK)

Kundenbeziehungsprozesse, Buchführung, Wirtschafts- und Sozialkunde

Zielgruppe: Auszubildende im Beruf Kauffrau/-mann für Büromanagement

Zielsetzung: Der Kurs bereitet auf die theoretischen Inhalte der IHK-Prüfung in den Bereichen Kundenbeziehungsprozesse, Buchführung, Wirtschafts- und Sozialkunde vor. Beispielprüfungen und Trainingsmaterial (Büromanagement, Rechnungswesen) sind im Entgelt enthalten.

Inhalt:

- → intensive Vorbereitung der Prüfungssituation u. a. anhand von früheren IHK-Prüfungsaufgaben
- → Klärung offener Fragen, Überblick über Lerninhalte und Zusammenhänge
- → Wiederholung und Klärung von Fragen zu Buchführung/Rechnungswesen (Buchungssätze, BAB, KLR)

Sie benötigen: Taschenrechner

Hinweis: Bitte teilen Sie uns nach der Anmeldung Ihre Wahlqualifikationen sowie Ihren Ausbildungsbetrieb mit (beruf@vhs-mainz.de).

Azubi-Prüfungstraining Kauffrau/-mann für Büromanagement (IHK)
Kurstage: 9, **UStd.:** 29, **Entgelt:** 485,– €
vhs-Haus
N.N.

XI34101
Beginn: Herbst 2026, Sa., 9.00–13.00 Uhr
(Termine siehe www.vhs-mainz.de)

XI34102
Beginn: Frühjahr 2027, Sa., 9.00–13.00 Uhr
(Termine siehe www.vhs-mainz.de)

Berufsfeld Pädagogik

Digitaler Wandel – Chancen und Herausforderungen für soziale Berufe NEU ONLINE

Die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt grundlegend – auch im sozialen Sektor. In dieser Videokonferenz reflektieren Sie Ihr eigenes digitales Mindset und überlegen die Folgen im Guten wie im Schlechten für Ihre Arbeit, Ihre Aufgaben und Ihre Mitarbeitenden oder Kollegen.
Sie erhalten praxisnahe Einblicke in aktuelle Tools der künstlichen Intelligenz wie Sprachmodelle, Videokonferenz-Tools und Bildgeneratoren usw. Im Verlauf dieses Seminars bauen Sie Ihre eigene Online- bzw. KI-Strategie auf.
Gemeinsam diskutieren wir Chancen und Risiken, wie z. B. verbesserte Vernetzung und effizientere Prozesse, aber auch Herausforderungen wie Datenschutz, digitale Teilhabe und den Erhalt persönlicher Beziehungen in der digitalen Transformation.
Ideal für: Fach- und Führungskräfte aus dem sozialen Bereich, Sozialarbeiter/-innen, Berater/-innen sowie alle, die sich mit den Veränderungen durch die Digitalisierung auseinandersetzen möchten
Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon
Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36110

Digitaler Wandel – Chancen und Herausforderungen für soziale Berufe
Do., 3. 9. 2026, 16.00–18.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 75,– €
Online
Markus Classen

Die Welt verändert sich – unser Kursprogramm auch. Entdecken Sie weitere Kurse im Jahresverlauf online!

Gewaltfreie Kommunikation im sozialen Arbeitsfeld NEU ONLINE

Klare, wertschätzende Kommunikation ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen – beruflich wie privat. In dieser praxisorientierten Videokonferenz lernen Sie die Grundlagen einer gewaltfreien Kommunikation nach Thomas Gordon im Vergleich zu der von Marshall Rosenberg kennen und erfahren, wie Sie diese im sozialen Arbeitskontext anwenden können. Sie üben, Bedürfnisse und Gefühle klar auszudrücken, aktiv zuzuhören und auch in herausfordernden Situationen empathisch zu bleiben. Anhand konkreter Beispiele aus der Praxis entwickeln Sie Strategien für eine konstruktive Gesprächsführung mit Klientinen/Klienten, Kolleginnen /Kollegen und Vorgesetzten.
Ideal für: Fachkräfte aus Sozialer Arbeit, Beratung, Betreuung und allen sozialen Berufsfeldern, die ihre Kommunikationskompetenz erweitern möchten
Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon
Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36111

Gewaltfreie Kommunikation im sozialen Arbeitsfeld
Di., 6. 10. 2026, 16.00–18.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 75,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Fachkräfte binden statt finden – Mitarbeiterbindung im sozialen Bereich NEU ONLINE

Der Fachkräftemangel ist allgegenwärtig – besonders im sozialen Sektor. Doch was, wenn die Lösung nicht nur im Recruiting liegt, sondern vor allem in der Bindung bestehender Mitarbeitender?
Diese Videokonferenz zeigt Ihnen praxiserprobte Strategien zur Mitarbeiterbindung auf: von wertschätzender Führungskultur über sinnstiftende Arbeitsgestaltung bis hin zu gezielter Teamentwicklung. Sie erfahren, welche Faktoren Mitarbeitende wirklich halten und wie Sie als Führungskraft oder Teamverantwortliche/-r ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem Menschen gerne bleiben.
Mit konkreten Impulsen für den Arbeitsalltag und Raum für kollegialen Austausch entwickeln Sie individuelle Ansätze für Ihre Einrichtung.
Ideal für: Führungskräfte, Teamleitungen, Personalverantwortliche und alle, die zur Mitarbeiterzufriedenheit in sozialen Einrichtungen beitragen möchten
Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon
Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36112

Fachkräfte binden statt finden – Mitarbeiterbindung im sozialen Bereich
Do., 12. 11. 2026, 16.00–18.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 75,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Resilienz – Kraftquellen für den Berufsalltag NEU ONLINE

In diesem kompakten 45-Minuten-Format erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in das Thema Resilienz – die psychische Widerstandskraft in belastenden Situationen.
Sie lernen die sechs Wege der Resilienz kennen und erhalten ausgewählte, sofort umsetzbare Impulse, wie Sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit im beruflichen Alltag stärken können. Ein inspirierender Kurzinput mit konkreten Übungen für mehr Gelassenheit und Stabilität – ideal für die Mittagspause oder den Feierabend.
Ideal für: alle, die einen ersten Einblick ins Thema Resilienz suchen oder ihre Stresskompetenz gezielt stärken möchten. Besonders geeignet für Berufstätige mit wenig Zeit.
Voraussetzungen: PC, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung. Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36113

Resilienz – Kraftquellen für den Berufsalltag
Di., 1. 12. 2026, 17.00–17.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1, **Entgelt:** 25,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Besuch uns auf Social Media:
@vhs_mainz
@Volkshochschule Mainz
Dir gefällt es bei uns im Kurs? Markiere uns in deiner Story!

In schwierigen Gesprächen abgrenzen NEU ONLINE

Klare Grenzen setzen, ohne die Beziehung zu gefährden – eine Herausforderung in vielen beruflichen Situationen. In diesem kompakten 45-Minuten-Format lernen Sie konkrete Techniken kennen, wie Sie in herausfordernden Gesprächen professionell und klar Ihre Position vertreten.
Sie erfahren, wie Sie auch unter Druck ruhig bleiben, Ihre Bedürfnisse kommunizieren und dabei wertschätzend im Kontakt bleiben. Mit praktischen Formulierungshilfen für typische Gesprächssituationen.
Ideal für: Fachkräfte, die häufig in anspruchsvollen Gesprächssituationen sind und ihre Abgrenzungskompetenz stärken möchten. Besonders geeignet für Berufstätige mit wenig Zeit.
Voraussetzungen: PC, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung. Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt.

XI36114

In schwierigen Gesprächen abgrenzen
Di., 2. 2. 2027, 17.00–17.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1, **Entgelt:** 25,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Resilienz und Abgrenzung im Berufsalltag NEU ONLINE

In diesem vertiefenden Intensiv-Format verbinden wir zwei zentrale Kompetenzen für den beruflichen Alltag: Resilienz und Abgrenzungsfähigkeit.
Sie lernen die Grundlagen der psychischen Widerstandskraft kennen und entwickeln konkrete Strategien, um auch in herausfordernden Zeiten stabil und handlungsfähig zu bleiben. Im zweiten Teil erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie in schwierigen Gesprächen klare Grenzen setzen, ohne die Beziehungsebene zu gefährden.
Durch praxisnahe Übungen, Reflexionsphasen und kollegialen Austausch erhalten Sie ein umfassendes Handwerkszeug für mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit im Berufsalltag. Die Kombination beider Themen ermöglicht ein ganzheitliches Verständnis von Selbstfürsorge und professioneller Abgrenzung.
Ideal für: Fachkräfte aus sozialen, pflegerischen und beratenden Berufen, die ihre Stresskompetenz und Kommunikationsfähigkeit nachhaltig stärken möchten

Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Internetverbindung, Kamera und Mikrofon. Der Zugangslink wird vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Kurze Pausen sind eingeplant.

XI36115

Resilienz und Abgrenzung im Berufsalltag
Di., 16. 2. 2027, 14.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 150,– €
Online mit Zoom
Markus Classen

Lernen Sie unsere Dozenten und Dozentinnen kennen.

Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher/-innen und Heilerziehungspfleger/-innen

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten, Jugendhilfe oder Wiedereingliederungshilfen und anderen sozial- und sonderpädagogischen Einrichtungen

Inhalt:

Im Rahmen der Ausbildung zur Erzieherin / zum Erzieher oder zur Heilerziehungspflegerin / zum Heilerziehungspfleger müssen verschiedene Praktika erfolgreich absolviert werden. Die Kindertagesstätten, andere sozial- oder sonderpädagogische Einrichtungen und Ganztagsschulen sind wichtige Lernorte und damit ein unverzichtbares Element in der Ausbildung der künftigen Fachkräfte.

Jede dieser Einrichtungen, in der Praktika absolviert werden, versteht sich als Ausbildungsbetrieb und muss eine qualifizierte Fachkraft für die Anleitung der angehenden Erzieher/-innen und Heilerziehungspfleger/-innen zur Verfügung stellen. Eine qualifizierte Ausbildung am Lernort Praxis erfordert gut ausgebildete Anleiter/-innen.

Die berufspädagogische Fort- und Weiterbildung zur Praxisanleitung orientiert sich an den vorgegebenen Inhalten der einschlägigen Rahmenvereinbarung in Rheinland-Pfalz und vermittelt folgende Kompetenzen:

- → Gestaltung der Kooperation mit der Fachschule
- → Aufbau und Gestaltung einer tragfähigen Beziehung zu den Auszubildenden
- → Planung des Ausbildungsprozesses
- → Gestaltung des Ausbildungsprozesses
- → Einschätzung und Beurteilung des Ausbildungsprozesses

XI36120

Qualifizierung zur Praxisanleitung für Erzieher/innen und Heilerziehungspfleger/innen
Beginn: 24. 9. 2026, 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 856,– €
vhs-Haus
Johannes Leitheiser

Entwicklungsprozesse bei Kindern von 0–6 Jahren

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Inhalt: In diesem Seminar wird der Entwicklungsprozess (mit dem Fokus auf die Sprachentwicklung) von Kindern in den ersten sechs Lebensjahren in den Blick genommen. Gemeinsam beleuchten wir Fragen wie „Was beeinflusst die Entwicklung eines Menschen?", „Wie entwickeln sich die Fähigkeit zur Selbst- und Emotionsregulation?", „Was braucht ein Kind für seine gesunde Entwicklung?" „Welche Rolle spielen frühe Bindungserfahrungen dabei?"

Die Teilhabenden reflektieren ihr eigenes alltägliches pädagogisches Handeln in Bezug auf die Fragestellungen.

Am Ende des Seminars können die Teilnehmer/-innen die Prozesse in ihr pädagogisches Tun einordnen, sie wissen, welche Bedeutung die wertfreie und gleichwürdige Begleitung der Entwicklung eines Kindes hat, und wissen, wie sie die unterschiedlichen Fähigkeiten bei Kindern im Alltag entwickeln und stärken können.

XI36126

Entwicklungsprozesse bei Kindern von 0–6 Jahren
Do., 17. 9. 2026, 9.00–16.15 Uhr
Fr., 18. 9. 2026, 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 398,– €
vhs-Haus
Anke Schmitt-Behrend

Gehirn- und traumasensible Kommunikation mit Kindern – warum das Wissen um Trauma für alle wichtig ist

Der Begriff Trauma wird gesellschaftlich inzwischen inflationär genutzt. Dass kleine und große Unfälle jedoch ebenso, wie langanhaltendes Erleben von Mangel oder Gewalt, gesundheitliche Folgen für Menschen jeden Alters haben können, ist noch wenig bekannt. Was aber verbirgt sich aus neurobiologischer Sicht hinter einem Trauma? Und welche Erkenntnisse der Traumaforschung stellen einen Gewinn für alle dar, die mit Menschen jeden Alters leben und arbeiten?

Inhalt:

- → Sie erhalten einen ersten Einblick in die Psychotraumatologie: Was ist ein Trauma und wie kann es erkannt werden?
- → Wie entwickelt sich das kindliche Gehirn und welche Begleitung braucht es bestenfalls?
- → Grundhaltung und Prinzipien der Traumapädagogik werden vorgestellt.
- → Darauf aufbauend werden handlungspraktische Elemente für die Praxis erarbeitet, um diese direkt gewinnbringend nutzen zu können.
- → Neueste Erkenntnisse aus Trauma-, Bindungs- und Gehirnforschung werden vorgestellt.

XI36130

Gehirn- und traumasensible Kommunikation mit Kindern
Di. u. Mi., 2. 3. u. 3. 3. 2027, 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 428,– €
vhs-Haus
Claudia Treichel

Förderung möglich!
Der **QualiScheck RLP** unterstützt berufliche Weiterbildungen finanziell. Prüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie förderberechtigt sind

Kommunikationsförderung mit Gebärden ONLINE

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und der Kindertagespflege, therapeutische Fachkräfte in Sprachtherapie, Logopädie oder Ergotherapie, andere Fachkräfte, die mit fremdsprachigen Kindern zusammenarbeiten; Eltern, die mit ihren kleinen Kindern gebärden möchten; Eltern von Kindern mit Sprachentwicklungsverzögerungen oder mit Bedarf an unterstützter Kommunikation

Inhalt: Obwohl die Gebärdensprache für gehörlose Kinder entwickelt wurde, ist der Einsatz von Gebärden, Gesten und Handzeichen ebenso für hörende Kinder zur Sprach- und Kommunikationsförderung geeignet. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten für Fachleute und Privatpersonen, die Gebärden in der Kommunikation bei Kindern mit und ohne Behinderung einsetzen möchten.

Gebärden fördern den Spracherwerb durch eine multisensorische Vermittlung von Wörtern, unterstützen das kindliche Bedürfnis, sich mitzuteilen, noch bevor sie ein Wort sprechen können, fördern das Sprachverstehen durch die visuelle Verdeutlichung der wichtigsten Informationen eines Satzes, helfen Kindern, sich mitzuteilen, die die deutsche Sprache noch nicht (gut) beherrschen, fördern die Inklusion und die Partizipation.

Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie bedeutungstragende Wörter eines Satzes mit passenden Handzeichen begleiten können. Durch vielfältige Aktivitäten wie Spielen, Singen, Lesen und Basteln erwerben Sie alltagsnahes, buntes Vokabular zu Themen wie z. B. sich vorstellen, Farben, Frühstücken, zu Bett gehen, spielen, Bedürfnisse mitteilen sowie zu jahreszeitlich passenden Inhalten. Dabei bauen Sie sehr praxisnah einen umfangreichen Wortschatz auf, den Sie unmittelbar und sicher in Ihrem eigenen Alltag anwenden können. Das hier

verwendete Gebärdenvokabular wird aus dem Wörterbuch der Deutschen Gebärdensprache (DGS) entnommen.

Kommunikationsförderung mit Gebärden
Kurstage: 4, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 75,– €
Online
Meike Cruz Leon

XI36170
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 18.30–19.30 Uhr

XI36172
Beginn: 16. 2. 2027, Di., 18.30–19.30 Uhr

Kommunikationsförderung mit Gebärden – Fortsetzung ONLINE

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und der Kindertagespflege, therapeutische Fachkräfte in Sprachtherapie, Logopädie oder Ergotherapie, andere Fachkräfte, die mit fremdsprachigen Kindern zusammenarbeiten; Eltern, die mit ihren kleinen Kindern gebärden möchten; Eltern von Kindern mit Sprachentwicklungsverzögerungen oder mit Bedarf an unterstützter Kommunikation
Gebärden fördern den Spracherwerb durch eine multisensorische Vermittlung von Wörtern, unterstützen das kindliche Bedürfnis, sich mitzuteilen, noch bevor sie ein Wort sprechen können, fördern das Sprachverstehen durch die visuelle Verdeutlichung der wichtigsten Informationen eines Satzes, helfen Kindern, sich mitzuteilen, die die deutsche Sprache noch nicht (gut) beherrschen, fördern die Inklusion und die Partizipation.
In diesem Folgekurs wird das im ersten Kurs erarbeitete Vokabular aufgegriffen, vertieft und gezielt erweitert. Ergänzend werden weitere alltagsbezogene Themen wie Gefühle, Beschreibungen, Mittag- und Abendessen, Personen sowie Orte eingeführt. Eine erneute theoretische Einführung ist nicht vorgesehen. Der Besuch des ersten Kurses ist daher keine zwingende Voraussetzung; vorausgesetzt werden jedoch grundlegende Kenntnisse des Konzepts der lautsprachunterstützenden Gebärden sowie ein erster Wortschatz.

XI36175
Kommunikationsförderung mit Gebärden – Fortsetzung
Di., 6. 4. 2027
Kurstage: 4, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 75,– €
Online
Meike Cruz Leon

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Kindern – verstehen, einordnen, professionell handeln

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die in Mainz arbeiten
Herausforderndes Verhalten gehört zum Entwicklungsalltag von Kindern – und gleichzeitig stellt es Kindertagespflegepersonen vor große Unsicherheiten. Wann ist ein Verhalten entwicklungsbedingt normal? Wann wird es schwierig? Und wie kann ich beobachten, ohne vorschnell zu bewerten oder zu diagnostizieren?
Diese Fortbildung vermittelt Grundlagen, sensibilisiert für die eigene Wahrnehmung und stellt praxistaugliche Beobachtungsinstrumente vor, mit denen Verhalten professionell eingeordnet werden kann.
Inhalte:
- → Was ist „herausforderndes Verhalten"? Individuelle Wahrnehmung, eigene Grenzen, kulturelle und persönliche Einflüsse
- → Was ist „normale" Entwicklungspsychologische Orientierung ohne Pathologisierung
- → Gefahr der Diagnose: Warum Tagespflegepersonen nicht diagnostizieren – aber sehr präzise beobachten
- → Beobachtungsbögen und Dokumentationshilfen: Vorstellung alltagsnaher, leicht anwendbarer Beobachtungsinstrumente
- → Sensibilisierung für eigene Erwartungen und Bewertungen

- → Kommunikation mit Eltern: Verhalten beschreiben statt bewerten
- → Fallbeispiele aus der Praxis der Kindertagespflege

XI36186

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Kindern
Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026, 9–13.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 75,– €
vhs-Haus
Regina Nemetschek

Gruppencoaching Großtagespflege

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die in Mainz arbeiten
Dieses Coachingangebot gibt die Möglichkeit, sich in einer festen Gruppe intensiver mit bestimmten Themen zu beschäftigen und innerhalb des Coachings Lösungsansätze und neue Perspektiven zu finden. Im Coaching werden Menschen im Kontext ihrer Beziehungen, Lebenswelten und beruflichen Rahmenbedingungen betrachtet. Zentrale Elemente sind eine wertschätzende, ressourcenorientierte Haltung, die Förderung von Selbstreflexion sowie die Erweiterung individueller Handlungsspielräume. Ziel ist die Unterstützung nachhaltiger Entwicklungsprozesse und die Förderung eines respektvollen, sicheren Miteinanders.
Dieses Angebot richtet sich explizit an Kindertagespflegepersonen, die in Großtagespflegestellen arbeiten.
Wenn Sie Fälle oder Themen haben, die Sie in diesem Setting bearbeiten und näher betrachten möchten, sind Sie herzlich eingeladen, diese mitzubringen.

XI36190

Gruppencoaching Großtagespflege
Beginn: 15. 8. 2026, Sa., 9–11 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Regina Nemetschek

Praxisreflexion für Kindertagespflegepersonen

Diese praxisbegleitete Reflexion in der Gruppe findet regelmäßig statt, in der Regel einmal monatlich (außerhalb der Ferien) Freitagabend, 2UE
Zielgruppe: aktive Kindertagespflegepersonen (z. B. im Rahmen der jährlichen Fortbildungspflicht)
In dieser Praxisreflexion erhalten Kindertagespflegepersonen einen geschützten Raum, um ihren pädagogischen Alltag zu betrachten, konkrete Situationen zu bearbeiten und die eigene professionelle Rolle zu stärken. Im kollegialen Austausch werden Erfahrungen sortiert, Belastungen entlastet und neue Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit Kindern und Eltern entwickelt.
Ziele:

- → eigene Handlungs- und Beziehungsmuster im Alltag bewusst wahrnehmen und besser verstehen
- → den Umgang mit Kindern und Eltern reflektieren und bewusster gestalten
- → Eigen- und Fremdwahrnehmung differenzieren und professionell nutzen
- → Entlastung erleben, Ressourcen aktivieren und passende Ziele für die eigene Praxis ableiten

Inhalte:

- → Bearbeitung konkreter Fallbeispiele aus der Kindertagespflege (z. B. schwierige Elterngespräche, herausforderndes Verhalten von Kindern, Umgang mit Grenzen und Regeln)
- → Reflexion der eigenen Rolle als Kindertagespflegeperson und der Zusammenarbeit mit Eltern, Jugendamt und Kolleginnen/Kollegen
- → Perspektivwechsel: Eigen- und Fremdwahrnehmung, Rückmeldungen aus der Gruppe konstruktiv nutzen
- → Erarbeiten von individuellen nächsten Schritten für den Berufsalltag
- → Praxisreflexion in der Gruppe mit strukturierten Gesprächsrunden
- → Kollegiale Beratung

Praxisreflexion
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 18,– €
vhs-Haus
Regina Nemetschek

XI36195
Fr., 18. 9. 2026, 17.30–19.00 Uhr

XI36196
Fr., 21. 8. 2026, 17.30–19.00 Uhr

XI36197
Fr., 30. 10. 2026, 17.30–19.00 Uhr

XI36198
Fr., 27. 11. 2026, 17.30–19.00 Uhr

Gruppencoaching für Kindertagespflegepersonen

Dieses Coachingangebot gibt die Möglichkeit, sich in einer festen Gruppe intensiver mit bestimmten Themen zu beschäftigen und innerhalb des Coachings Lösungsansätze und neue Perspektiven zu finden.
Max Roth verbindet in seiner Arbeit als Deeskalationstrainer und Coach systemische Theorie, ein konstruktivistisches Menschenbild und seine praktische Erfahrung in der Jugendhilfe. „Ich betrachte Menschen stets im Kontext ihrer Beziehungen, Lebenswelten und beruflichen Rahmenbedingungen. Herausforderndes Verhalten und Konflikte verstehe ich nicht isoliert, sondern als Ausdruck von Dynamiken innerhalb sozialer Systeme. Ich gehe davon aus, dass Menschen ihre Wirklichkeit aktiv mitgestalten und über individuelle Lösungsansätze verfügen."
Er beschreibt als Basis seiner Arbeit eine wertschätzende, ressourcenorientierte Haltung. Das Coaching und Training soll dabei unterstützen, eigene Wahrnehmungen zu reflektieren, neue Perspektiven zu entwickeln und Handlungsspielräume zu erweitern.
Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Prävention, Deeskalation und professionellem Selbstschutz.
Dieses Angebot richtet sich explizit an Kindertagespflegepersonen, die sich in den ersten Jahren ihrer Tätigkeit befinden.

XI36199
Gruppencoaching für Kindertagespflegepersonen
Beginn: 19. 9. 2026, Sa., 9–11 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Maximilian Roth

Wir machen Eure Fortbildung!

Teamtage und individuelle Fortbildungsangebote

Neben unseren offenen Kursen bieten wir auch maßgeschneiderte Fortbildungen an, die Sie als Teamtage oder Inhouse-Fortbildungen buchen können – ganz auf Ihre Bedürfnisse und terminlichen Möglichkeiten zugeschnitten!

Nutzen Sie die vielfältigen Erfahrungen unserer qualifizierten Referentinnen und Referenten u. a. zu folgenden Themen:

- **Qualifizierungen, z. B.**
  - Praxisanleitung
  - Leitungsqualifizierung
  - Basisqualifizierung

- **Pädagogische Konzepte z. B. zu**
  - Umgang mit herausforderndem Verhalten/Situationen
  - Kindeswohl und Schutzkonzepte
  - Sprachentwicklung und -bildung
  - Gesunde Ernährung
  - Kindliche Entwicklungsprozesse
  - Sozialkompetenz

- **Pädagogische Kompetenzen z. B. im Rahmen von**
  - Erziehungspartnerschaften
  - Kommunikation
  - Selbstfürsorge, Stressmanagement und Achtsamkeit
  - Resilienz
  - Workshopgestaltung

- **Inklusion und Diskriminierung, z. B.**
  - Autismus
  - Downsyndrom
  - Gebärdenunterstützte Kommunikation
  - Interkulturalität
  - Gendersensible Pädagogik
  - Präventionskonzepte

- **Medien und Digitalität**
  - Extremismus in sozialen Medien
  - Digitale Spiele

Schauen Sie gerne auf unserer Website, wo wir einzelne Kurse mit mehr Infos im Angebot haben, oder sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Kontakt vhs:
Johanna Gliemann
Fachleitung
Tel.: 06131 2625–132
E-Mail: johanna.gliemann@vhs-mainz.de

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



Grundbildung/Schulabschlüsse

151 Deutsch als Erstsprache: Lesen und Schreiben

152 Geld und Finanzen

154 Schulabschlüsse

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen?
Infotelefon: 06131 2625-115

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

Besuchen Sie uns auf facebook.com/VolkshochschuleMainz

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

Lesen und Schreiben lernen

Wir bieten Kurse auf unterschiedlichen Niveaus zur ***Erweiterung der Lese- und Schreibkompetenz*** an.
In den Kursen wird mit minimal 5 bis zu 10 Teilnehmenden gearbeitet. Zudem erhalten diese individuelle Lernbetreuung und Hilfsangebote nach Bedarf.
Ein persönliches ***Erstgespräch*** geht der Kursteilnahme immer voraus. Der Termin wird telefonisch vereinbart werden. Das Gespräch erfolgt vertraulich.
Vielen Menschen mit Lese- und Rechtschreibproblemen sind diese Kurse ***Lesen und Schreiben*** nicht bekannt. Daher bitten wir Sie, Betroffene darüber zu informieren und ihnen zu helfen, zu uns ***Kontakt*** aufzunehmen. Die Kurse richten sich an deutsche Muttersprachler/-innen sowie an Teilnehmer/-innen aus anderen Ländern, die nicht an Integrationskursen teilnehmen, die aber sehr gut Deutsch sprechen.
Die folgenden Kurse ***Lesen und Schreiben*** werden u. a. über Mittel des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) finanziert und sind *kostenfrei*.
Weitere Informationen:
Alexandra Matern, Telefon 06131 2625-113

Lesen und Schreiben (Einführungskurs III)

Der Kurs führt die Teilnehmenden in die Basisregeln der Rechtschreibung ein. Er erläutert Laut-Schrift-Zusammenhänge, Schreibweisen und einfache Textformen. Teilnehmende lesen und schreiben einfache Sätze und bauen diese Fähigkeit mit Fortgang des Kurses weiter aus. Der Umgang mit einem Online-Lernportal wird geübt.
Der Unterricht findet zwei Mal pro Woche statt, die Anwesenheit ist verpflichtend.
Das Projekt wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) gefördert und somit kostenfrei angeboten.
Vor Kursbeginn werden Einzelgespräche durchgeführt: Wenden Sie sich bitte wegen eines Termins an den Fachbereich:
Tel.: 06131 2625-115.

XI44010

Lesen und Schreiben lernen (Einführungskurs III)
Beginn: Februar 2027
Kurstage: Di. und Do., 13.30–15.00 Uhr
Gesamt-UStd.: 60, **Entgelt:** kostenfrei
vhs-Haus
Marlies Friesenecker

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

Geld und Finanzen

Praktisches Finanzwissen – nicht nur für junge Menschen

Finanzielle Entscheidungen begleiten uns ein Leben lang – vom Start in Ausbildung oder Studium bis hin zu Fragen der Vermögensbildung oder der Finanzierung von Wohneigentum. Sie haben oft ebenso weitreichende wie langfristige Auswirkungen und erfordern eine fundierte Einschätzung. Die Kursreihe vermittelt einen praxisnahen Überblick über zentrale Finanzthemen des Alltags, erklärt wichtige Grundbegriffe und stärkt die eigene Urteilsfähigkeit.
Die drei Module sind thematisch unabhängig, jeweils einem zentralen Bereich privater Finanzen gewidmet und können einzeln gebucht werden.

Modul 1:
Ich brauche eine Kontoverbindung/ Kontrolle über meine Finanzen

Am modernen Leben teilzuhaben, ohne eine Kontoverbindung zu besitzen, ist in der heutigen Zeit undenkbar. Digitale Zahlungen per Smartwatch/-phone, Begleichung von Dienstleistungs- und Lieferverträgen des täglichen Lebens (wie z. B. Miete); Gehaltseingang u.v.m. erfordern ein Bankkonto.
In einem kurzen Überblick werden das Bankenwesen in Deutschland sowie wesentliche Rahmenbedingungen und die Funktionsweise des bargeldlosen Zahlungsverkehrs vorgestellt. Daneben erfolgt eine kurze Einführung in Zins- und Zinseszinsrechnung.
Für viele Menschen scheint Buy now – pay later bei Internetkäufen äußerst verlockend zu sein. Es ermöglicht ein Konsumverhalten, das sehr schnell an die Grenzen einer soliden Haushaltsführung stoßen könnte. Dahinter droht dann die latente Gefahr der Überschuldung.

Wir sehen uns die Funktionsweise dieser Finanzierungsmodelle an und beleuchten kritische Aspekte und Risiken.

XI15222

Praktisches Finanzwissen – nicht nur für junge Menschen, Modul 1
Di., 27. 10. 2026, 18.15–20.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 23,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

Modul 2:
Finanzielle Vorsorge für später (Vermögensbildung & Vermögensanlage)

Vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen wie der andauernden Rentendiskussion, dem jüngst aufgetretenen Inflationsschub und anderen ökonomischen Unwägbarkeiten für die Zukunft erscheint es ratsam, sich frühestmöglich mit dem Thema Vermögensbildung auseinanderzusetzen. Dies gilt insbesondere für das Thema Altersvorsorge, da hierbei die private Vorsorge künftig immer weiter in den Fokus rücken dürfte. Dementsprechend möchte dieser Kurs einen Überblick über Vermögensbildung und Varianten der Vermögensanlage geben.
Dabei erfolgt zunächst eine systematische Betrachtung des verfügbaren Einkommens und wir sehen uns anschließend klassische Instrumente zur Geld- und Vermögensanlage an. Daneben erfolgt ein Exkurs über einen wesentlichen Aspekt, den jeder kennen und verstehen sollte: der Zusammenhang zwischen Rendite, Risiko und Liquidität. Außerdem werfen wir einen vertieften Blick auf Zinsstrukturkurven als wesentliche Marktparameter für Anleger und Anlegerinnen.

XI15223

Praktisches Finanzwissen – nicht nur für junge Menschen, Modul 2
Di. u. Do., 3. 11. u. 5. 11. 2026,
18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

Modul 3:
Eine große Anschaffung steht bevor (Finanzierung durch Kredit)

Für viele Menschen steht irgendwann im Leben eine Anschaffung größeren Umfangs an, in der Regel finanziert durch Kredit. Der Abschluss eines Kreditvertrages bringt für die Schuldner Verpflichtungen mit sich, über deren Umfang und Konsequenzen sie sich vorab im Klaren sein sollten.
Dieser Kurs vermittelt einen Überblick über die Grundlagen des Kreditvertrages und erläutert unterschiedliche Kreditprodukte. Daneben sehen wir uns die in der Praxis für Privatleute üblichen Varianten von Kreditsicherheiten an. Weiterhin werden die Besonderheiten bei langfristigen Immobilienfinanzierungen vorgestellt, die üblicherweise in Form von Annuitätendarlehen erfolgen. Wir lernen die Struktur dieses Instrumentes kennen und betrachten Szenarien möglicher Finanzierungsverläufe und deren Konsequenzen.

XI15224

Praktisches Finanzwissen – nicht nur für junge Menschen, Modul 3
Di. u. Do., 10. 11. u. 12. 11. 2026,
18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Thomas Schnipp

Nebenkostenabrechnungen verstehen und prüfen

Betriebskosten- oder Hausgeldabrechnung erhalten, und viele Fragen bleiben offen? In diesem Kurs erfahren Sie verständlich und praxisnah, wie Nebenkosten- und Hausgeldabrechnungen aufgebaut sind und worauf Sie bei der Prüfung achten sollten.
Das Angebot richtet sich an Mieter/-innen, Wohnungseigentümer/-innen, Mitglieder von Wohnungseigentümergemeinschaften (WEGs), private Vermieter/-innen sowie alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.
Sie lernen, welche Kosten umlagefähig sind, wo typische Fehlerquellen liegen und wie Sie Abrechnungen Schritt für Schritt systematisch prüfen können. Außerdem werden Handlungsmöglichkeiten bei Unstimmigkeiten aufgezeigt. Anhand anschaulicher Beispiele wird das Thema nachvollziehbar erklärt; bei Interesse werden auch digitale Hilfsmittel zur Unterstützung vorgestellt.
Der Kurs ist auch für Einsteiger/-innen geeignet und setzt keine juristischen Vorkenntnisse voraus.

XI15240

Nebenkostenabrechnungen verstehen und prüfen
Sa., 23. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Stefan Schaefer

Schulabschlüsse

Zielgruppe unserer Schulabschlusslehrgänge sind junge Erwachsene (ab 18 Jahren), die sich auf die staatliche Prüfung vorbereiten möchten. Die von der Schulbehörde anerkannten und vom Land Rheinland-Pfalz geförderten Vorbereitungskurse bereiten auf die „Prüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler" gemäß der entsprechenden rheinland-pfälzischen Verordnung vor. Die Zulassung zum Kurs erfolgt nach Einreichen von Bewerbungsunterlagen, Beratungsgespräch und Aufnahmetest.

Die Vorteile des vhs-Kursformats:
- → Unterricht nach Standards der Schulbehörde (anerkannter Vorbereitungskurs)
- → gezielte Prüfungsvorbereitung gemäß Lehrplänen und Bildungsstandards
- → qualifizierte und erfahrene Lehrkräfte
- → Unterstützung bei der Prüfungszulassung, Prüfung durch Lehrkräfte des vhs-Kurses
- → Teilzeit-Präsenzunterricht mit Freiraum für Erwerbstätigkeit und/oder Familie
- → keine Altersgrenze nach oben
- → Nutzung einer Lernplattform für Kommunikation und Materialbereitstellung
- → sozialpädagogische Begleitung

Voraussetzungen zur Prüfungszulassung:
- → regelmäßige Teilnahme am Unterricht
- → Absolvieren der Leistungsnachweise im Unterricht und in selbstständiger Arbeit

Hinweis: Anschaffungskosten für Lernmittel und Lehrbücher sind nicht im Entgelt enthalten.

Ansprechpartnerin:
Alexandra Matern
Telefon 06131 2625-115
E-Mail: beruf@vhs-mainz.de

Berufsreife („Hauptschulabschluss“)

Vorbereitung auf die Prüfung für Nichtschüler/-innen

Zielgruppe: junge Erwachsene (mind. 18 Jahre) ohne (deutschen) Schulabschluss

Zielsetzung: Vorbereitung auf die Prüfung für Nichtschüler/-innen zum Nachholen des Schulabschlusses (schriftliche und mündliche Abschlussprüfungen). Die Berufsreife – früher „Hauptschulabschluss“ genannt – ist der grundlegende Abschluss des allgemeinen Bildungssystems in Deutschland. Auf dieser Grundlage können Sie weitere Schulabschlüsse erwerben. Für erfolgreiche Bewerbungen am Arbeitsmarkt, z. B. um Ausbildungsplätze, ist die Berufsreife in der Regel eine Mindestvoraussetzung. Wenn Ihnen dieser Abschluss noch fehlt, können Sie sich in dem vhs-Kurs auf die staatliche Prüfung vorbereiten.

Unterrichtsfächer: Mathematik, Deutsch, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie

Prüfung: Es finden schriftliche und mündliche Abschlussprüfungen ca. im Mai/Juni 2027 statt.

Voraussetzungen zur Anmeldung:

- → Mindestalter 18 Jahre zu Kursbeginn
- → gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift zu Kursbeginn (mind. B1)
- → Vorlage eines unterschriebenen, aktuellen Lebenslaufs mit Lichtbild
- → Vorlage einer Kopie des Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule
- → Beratungs- und Bewerbungsgespräch

XI41050

Berufsreife („Hauptschulabschluss“)
Beginn: September 2026
Di. und Do., 16.30–20.45 Uhr
Dauer: ca. 9 Monate, **Gesamt-UStd.:** 300
Entgelt: 350,– € zzgl. Anschaffungskosten für Lernmittel/Lehrbücher
vhs-Haus

Qualifizierter Sekundarabschluss 1 („Realschulabschluss“)

Vorbereitung auf die Prüfung für Nichtschüler/-innen

Zielgruppe: junge Erwachsene (mind. 18 Jahre), in der Regel mit Berufsreife-Abschluss („Hauptschule“)

Zielsetzung: Vorbereitung auf die Prüfung für Nichtschüler/-innen zum Nachholen des Schulabschlusses. Die Chancen auf dem Arbeitsmarkt (Bewerbung um Ausbildungsplätze) werden durch ein gutes Abschlusszeugnis deutlich verbessert. Auch weitere schulische Bildungswege (Hochschulreife) sind auf dieser Grundlage möglich.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte/Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik

Prüfung: Es finden schriftliche und mündliche Abschlussprüfungen ca. im Juni 2028 statt.

Voraussetzungen zur Anmeldung:

- → Mindestalter 18 Jahre zu Kursbeginn
- → gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift zu Kursbeginn (in der Regel mind. B2)
- → Englischkenntnisse
- → Vorlage eines unterschriebenen, aktuellen Lebenslaufs mit Lichtbild
- → Vorlage einer Kopie des Abgangszeugnisses der zuletzt besuchten Schule
- → Beratungs- und Bewerbungsgespräch

Hinweis: Die Anzahlung wird gemäß unseren AGB bei Nichtantritt oder Abbruch des Kurses nicht erstattet.

XI42100

Qualifizierter Sekundarabschluss 1 („Realschulabschluss“)
Beginn: Frühjahr 2027
Dauer: ca. 1 Jahr, 8 Monate zzgl. Prüfung
Gesamt-UStd.: ca. 1.400, **Entgelt:** 1.500,– € zzgl. Anschaffungskosten für Lernmittel/Lehrbücher
vhs-Haus

„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 Nachmittags-, Abend- 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



Deutsch

159 Deutsch als Zweitsprache

159 **Allgemeine Informationen**
159 **Beratung und Einstufung**
160 **Onlineanmeldung**
161 **Prüfungen**
163 **Integrationskurse (BAMF)**
165 **Berufssprachkurse (DeuFöV)**
166 **Kursangebot Deutsch**
166 **Übersicht unserer Kursformate**
167 Hinweise zu allen Kursen
167 Unterricht und Lernkonzept
167 Hinweise zu Onlinekursen
168 **Kursangebot nach Niveaustufen**
168 **A1**
168 Tages-Intensivkurse
169 Abend-Kompaktkurse
170 **A2**
170 Tages-Intensivkurse
171 Abend-Kompaktkurse
172 **B1**
172 Tages-Intensivkurse
173 Abend-Kompaktkurse
174 **B2**
174 Tages-Intensivkurse
175 Abend- und Onlinekurse
177 **C1**
177 Tages-Intensivkurse
179 Abend- und Onlinekurse
180 **C2**
180 Abend- und Onlinekurse
180 Literaturkurse
181 **Spezialkurse ab B1**
181 Bewerbungstraining (ab A2/2)
182 Diskutieren und Debattieren
182 Lesen, Verstehen, Mitreden
183 Podcast-Gespräche

Deutsche Gebärdensprache (DGS 1–3)

siehe Seite 231 Fremdsprachen

Lesen und Schreiben

siehe Seite 151 Grundbildung und Schulabschlüsse

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum Fachbereich Deutsch?
Infotelefon: 06131 2625-150
Mo.–Fr.: 9.00–10.30 Uhr
(In den Schulferien können die Sprechzeiten abweichen.)

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

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.

Allgemeine Information

Deutsch eröffnet neue Möglichkeiten – im Alltag, im Beruf und für eine aktive gesellschaftliche Teilhabe. Die Volkshochschule Mainz begleitet Sie dabei zuverlässig und kompetent. Als kommunale Bildungseinrichtung stehen wir für faire Preise, hohe Qualität und ein offenes Lernumfeld, in dem Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Lebenssituationen gemeinsam lernen. Unser Kursangebot ist breit gefächert und orientiert sich an unterschiedlichen Lernzielen, Vorkenntnissen und Zeitmodellen. Ob Sie Deutsch neu lernen, Ihre Kenntnisse für den Beruf erweitern oder sich gezielt auf eine Prüfung vorbereiten möchten – bei uns finden Sie den passenden Kurs.

Alle Deutschkurse der vhs Mainz folgen dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt die sprachlichen Kompetenzen der einzelnen Niveaustufen von A1 bis C2 und hilft Ihnen, Ihr aktuelles Sprachniveau realistisch einzuschätzen und den richtigen Kurs zu wählen.

Ein Raster zur Selbstbeurteilung finden Sie auf Seite 188.

An der vhs Mainz können Sie wählen zwischen:

- → Kursen für *Selbstzahlende* (z. B. Tages-, Abend- oder Onlinekurse) und
- → *geförderten* Kursen (Integrationskurse und Berufssprachkurse).

Beratung und Einstufung

Damit Sie den Kurs besuchen, der wirklich zu Ihnen passt, bieten wir vor der Anmeldung einen *Einstufungstest mit persönlicher Beratung* an. Dabei klären wir Ihr aktuelles Sprachniveau und informieren Sie über geeignete Kursformate, mögliche Prüfungen und bei Bedarf über Fördermöglichkeiten. Für viele unserer Kurse für Selbstzahlende sowie für alle geförderten Kurse (z. B. Integrationskurse) ist diese kostenlose Einstufung und Beratung *Voraussetzung für die Teilnahme*.



Onlineanmeldung

Für einige Kurse können Sie sich direkt online anmelden:

→ Sprachkurse für Selbstzahlende, Niveau A1/1, siehe Seite 168
→ Spezialkurse, siehe Seite 181

Auch wenn eine Onlineanmeldung möglich ist, empfehlen wir eine vorherige Einstufung, damit Sie einen Kurs wählen, der Ihrem Sprachniveau entspricht. Zur Orientierung können Sie einen Online-Selbsteinstufungstest nutzen:

Cornelsen Onlinetest zur Selbsteinschätzung
https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/deutsch-als-fremdsprache

Bitte beachten Sie: Für Integrationskurse und Berufssprachkurse ist eine Anmeldung nur nach persönlicher Beratung und Einstufung möglich. Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist grundsätzlich ausgeschlossen.

Einstufung in der vhs Mainz
Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Wir bieten vor der Anmeldung einen Einstufungstest mit persönlicher Beratung an. Einstufung und Beratung finden ohne Termin statt. Bitte kommen Sie persönlich zu uns:

→ Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, jeweils ab 9.00 Uhr
→ vhs Mainz, Haus B, Raum B.1.05

Dort erhalten Sie eine Nummer. Wir bitten um Ihr Verständnis, falls es zu Wartezeiten kommt.

Unsere telefonischen Sprechzeiten:
Tel.: 06131 2625-150
Mo.–Fr.: 9.00–10.30 Uhr
(In den Schulferien können die Sprechzeiten abweichen.)

Kurslaufzeiten und Mindestteilnehmendenzahl
Unsere Sprachkurse starten, wenn mindestens 9 Personen angemeldet sind. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, gibt es zwei Möglichkeiten:

→ Der Kurs findet mit verkürzter Laufzeit statt oder
→ der Kurs findet statt, wenn alle Teilnehmenden einer geringen Aufzahlung zustimmen.

Beispiel: Ein Kurs ist mit 80 UStd. geplant. Bei geringerer Teilnehmendenzahl kann er z. B. mit 70 UStd. durchgeführt werden oder mit 80 UStd. bei einer moderaten Zusatzgebühr pro Person.

Über mögliche Änderungen informieren wir Sie transparent vor dem ersten Kurstag. Diese Regelung gilt nicht für geförderte Sprachkurse (Integrations- oder Berufssprachkurse).

Prüfungen

Die vhs Mainz ist anerkannte Prüfstelle und bietet verschiedene Deutschprüfungen an. Mit einer erfolgreich abgelegten Prüfung können Sie Ihre Sprachkenntnisse offiziell nachweisen, z. B. für Jobsuche, Beruf, Ausbildung, Studium, Aufenthalt oder Einbürgerung.

Unser Prüfungsangebot

Prüfung	Niveau	Besonderheit	Kosten
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)	A2 – B1	Abschlussprüfung der Integrationskurse	195,– € *
telc Deutsch	B1, B2, C1, C2	Allgemeine Sprachprüfungen	175,– bis 215,– € **
Deutsch-Test für den Beruf (DTB)	B2, C1	Abschluss der Berufssprachkurse	–
Test „Leben in Deutschland“	empfohlen: ab B1	Abschlussprüfung Orientierungskurs	25,– € *
Einbürgerungstest	empfohlen: ab B1	Voraussetzung für Einbürgerung	25,– €

Zur Erläuterung:
* für Teilnehmende mit BAMF-Zulassung ist der erste Test ohne zusätzliche Gebühr
** Entgelt variiert je nach Niveaustufe
Alle Prüfungsentgelte vorbehaltlich Änderungen

Prüfungskosten und Mindestteilnehmendenzahl
Eine Prüfung findet in der Regel ab 10 Teilnehmenden statt. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann die Prüfung gegebenenfalls nur mit erhöhtem Entgelt durchgeführt werden.
→ Die Prüfungsentgelte können sich ändern und variieren je nach Prüfung und Niveau.
→ Teilnehmende an Deutschkursen der vhs Mainz erhalten teilweise ermäßigte Prüfungsgebühren.

Prüfungsanmeldung und Beratung
Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt persönlich an der vhs Mainz.
Aktuelle Prüfungstermine, Anmeldefristen und Entgelte erfahren Sie:
→ auf unserer Website: www.vhs-mainz.de/programmbereiche/pruefungen,
→ telefonisch unter 06131 2625-150 (Sprechzeiten: Mo.–Fr.: 9.00–10.30 Uhr),
→ per E-Mail: deutschpruefung@vhs-mainz.de

Da Prüfungstermine und Plätze begrenzt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Beratung.

Prüfungsvorbereitung
In vielen unserer Sprachkurse ist bereits eine gezielte Prüfungsvorbereitung enthalten. Hinweise dazu finden Sie in den jeweiligen Kursbeschreibungen. Darüber hinaus bieten wir spezielle Prüfungsvorbereitungskurse an, die in der Regel vor den Prüfungsterminen stattfinden. Aktuelle Termine finden Sie unter www.vhs-mainz.de/programmbereiche/pruefungen oder erhalten Sie telefonisch bei unserer Beratung.

Prüfungsrücktritt
Ein Rücktritt ist bis zum jeweiligen Anmeldeschluss möglich. Wir berechnen ein Bearbeitungsentgelt von 15,– €. Danach ist eine Abmeldung in der Regel nicht mehr möglich.

Ansprechpartnerinnen für Prüfungen
Deutschtest für Zuwanderer (DTZ):
Prüfungsverantwortung:
Dr. Veliana Olivieri
Tel: 06131 2625-157
E-Mail: deutschpruefung@vhs-mainz.de

Deutschtest für den Beruf (DTB), telc:
Prüfungsverantwortung:
Jana Ebert
Tel: 06131 2625-159
E-Mail: deutschpruefung@vhs-mainz.de

Test „Leben in Deutschland“, Einbürgerungstest:
Prüfungsverantwortung:
Kübra Demiröz
Tel: 06131 2625-155
E-Mail: deutschpruefung@vhs-mainz.de

Weiterführende, externe Informationen zu unserem Prüfungsangebot

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und Test „Leben in Deutschland“

Deutschtest für den Beruf (DTB)

telc Deutsch-Prüfungen

Einbürgerungstest

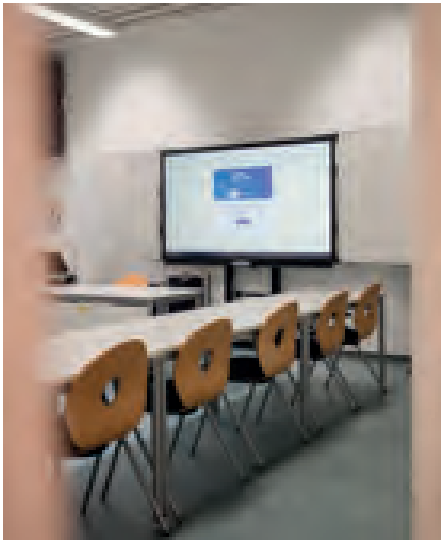
telc LANGUAGE TESTS

Geförderte Deutschkurse

Die vhs Mainz bietet folgende staatlich geförderte Deutschkurse an: Integrationskurse und Berufssprachkurse. Diese richten sich an Menschen, die Deutsch für Alltag, Beruf und gesellschaftliche Teilhabe lernen möchten. Die Förderung erfolgt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), über das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit.

Unser komplettes Angebot an Deutschkursen, Kursterminen und Kurszeiten veröffentlichen wir online unter:

www.vhs-mainz.de/programmbereiche/deutsch



Integrationskurse (BAMF)

Hinweis: Informationen zu Integrationskursen sind in einfacher Sprache verfasst. Unsere geförderten Integrationskurse sind für Erwachsene, die Deutsch lernen möchten und sich im Alltag in Deutschland besser zurechtfinden wollen. Wir bieten verschiedene Kurse an. Es gibt den Allgemeinen Integrationskurs und besondere Kurse, zum Beispiel für Menschen, die noch wenig lesen und schreiben können oder eine andere Schrift als die lateinische gelernt haben. Welcher Kurs gut zu Ihnen passt, besprechen wir gemeinsam in einem persönlichen Beratungsgespräch in der vhs. Unsere Integrationskurse finden vormittags, nachmittags und abends statt.

Integrationskurse bestehen immer aus:
- → einem Sprachkurs (Zielniveau: B1)
- → und dem Orientierungskurs (OK)

Was lernen Sie im Orientierungskurs (OK)?
- → Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland,
- → Rechte und Pflichten,
- → Formen des Zusammenlebens,
- → Werte wie Demokratie, Gleichberechtigung und Religionsfreiheit.

Abschluss und Zertifikat
- → Der Integrationskurs endet mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) nach dem Sprachkurs.
- → Der OK schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab.
- → Bei erfolgreichem Abschluss beider Prüfungen erhalten Sie das Zertifikat Integrationskurs.

Welche Integrationskurse gibt es?

Kursart	Für wen geeignet	Umfang (ca.)
Allgemeiner Integrations-kurs	Teilnehmende mit Lernerfahrung	600 UStd. + 100 UStd. OK
Alphabetisierungskurs	keine oder geringe Lese- und Schreibkenntnisse	bis 1.200 UStd. + 100 UStd. OK
Zweitschriftlernerkurs	alphabetisiert, aber nicht lateinisch	900 UStd. + 100 UStd. OK
Kurs für gering Literalisierte	lateinisch alphabetisiert, lernungewohnt	bis 1.200 UStd. + 100 UStd. OK

Zur Erläuterung: OK = Orientierungskurs
Welcher Kurs zu Ihnen passt, besprechen wir in einem persönlichen Beratungsgespräch.

Anmeldung
Zur Anmeldung für einen Integrationskurs brauchen Sie:
- → eine Teilnahmeberechtigung (z. B. vom BAMF oder der Ausländer-behörde) oder
- → eine Teilnahmeverpflichtung (z. B. vom Jobcenter) und
- → eine persönliche Einstufung und Beratung bei uns in der vhs Mainz.

Bitte kommen Sie zur persönlichen Einstufung und Beratung. Diese finden wöchentlich ohne Termin statt.
- → Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, jeweils ab 9.00 Uhr
- → vhs Mainz, Haus B, Raum B.1.05

Dort bekommen Sie eine Nummer. Manchmal müssen Sie etwas warten.

Wichtig – bitte mitbringen:
- → Berechtigung oder Verpflichtung (Original, keine Kopie)
- → Pass oder Aufenthaltstitel
- → ggf. Kostenbefreiung
- → ggf. Zertifikate

Unsere telefonischen Sprechzeiten:
Tel.: 06131 2625-150
Mo.–Fr.: 9.00–10.30 Uhr
(In den Schulferien können die Sprechzeiten abweichen.)

Kosten und Förderung
Ein Integrationskurs kostet zurzeit 2,29 Euro pro UStd. Wenn Sie staatliche Unterstützung bekommen, müssen Sie den Kurs vielleicht nicht bezahlen. Staatliche Unterstützung ist zum Beispiel Geld vom Jobcenter, vom Sozialamt oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Dafür müssen Sie vor Beginn des Kurses einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen. In einem persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie von uns Informationen und Unterstützung.

Weitere externe Informationen zu Integrationskursen finden Sie hier:

BAMF-Informationen zu Integrationskursen

Berufssprachkurse (DeuFöV)

Berufssprachkurse bauen auf dem Integrationskurs auf und vertiefen Deutschkenntnisse für den Arbeitsmarkt. An der vhs Mainz werden sie auf den Niveaus B2 oder C1 angeboten und schließen mit der Prüfung Deutschtest für den Beruf (DTB), ab. Wir haben auch spezielle Fachsprachkurse.

Detaillierte Informationen zu Berufssprachkursen finden Sie hier:

BAMF-Informationen zu Berufssprachkursen

Teilnahme und Förderung
Eine Teilnahme ist nur möglich mit Berechtigung oder Verpflichtung durch Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF.

Eine Zulassung zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung erhalten Sie direkt bei der für Sie zuständigen Behörde. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos für Sie.

Anmeldung und Kursangebot
Wir freuen uns, dass Sie einen Berufssprachkurs an der vhs Mainz besuchen möchten. Vor der Anmeldung laden wir Sie zu einer kostenlosen Beratung und Einstufung ein. Bitte senden Sie eine E-Mail an deutsch-bsk@vhs-mainz.de und fügen als Anhang an:

- → Ihre Berechtigung oder Verpflichtung
- → einen Scan von Pass oder Aufenthaltstitel
- → Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse z. B. durch Zertifikate

Ansprechpartnerin:
Jana Ebert
Fachleitung Deutsch als Zweitsprache B2–C2
Tel: 06131 2625-159
E-Mail: deutsch-bsk@vhs-mainz.de

Unser aktuelles Kursangebot an Berufssprachkursen finden Sie auf unserer Website:

Berufssprachkurse B2

Berufssprachkurse C1



Kursangebot Deutsch – Kurse für Selbstzahlende

Immer aktuell: Unser komplettes Angebot an Deutschkursen, Kursterminen und Kurszeiten finden Sie auf unserer Website:

www.vhs-mainz.de/programmbereiche/deutsch



Übersicht unserer Kursformate

Welche Kursformate gibt es?

Kursformat	Niveau	Unterricht	Umfang	Mögliche Prüfung
Tages-Intensivkurse	A1–C1	4 x 5 UStd. pro Woche	80 UStd. pro Kurs	telc-Prüfung
Abend-Kompaktkurse	A1–B1	3 x 4 UStd. pro Woche	100 UStd. pro Kurs	DTZ
Abendkurse	A1–C1	2 x 4 UStd. pro Woche	80 UStd.	telc-Prüfung
C2-Kurse	C2	1 x 3 UStd. pro Woche	51 UStd.	telc-Prüfung
Spezialkurse	ab A2–C1	1 x 3 UStd. pro Woche	51 UStd.	keine Prüfung

Zur Erläuterung:
Bei den Abend-Kompaktkursen handelt es sich um Allgemeine Integrationskurse, an denen Integrationsgeförderte und Selbstzahlende teilnehmen können.

Egal ob Sie intensiv lernen möchten oder einen Kurs am Abend suchen – bei uns finden Sie das passende Angebot. Entscheidend sind Ihr Zeitbudget, Ihr Lernziel und Ihr aktuelles Sprachniveau. Unsere Tages-Intensivkurse ermöglichen schnelles und konzentriertes Lernen am Vormittag im vhs-Haus. Die Abend-Kompaktkurse sind ideal für alle, die Deutsch berufsbegleitend lernen möchten. Ab dem Niveau B2 bieten wir flexible Tages- oder Abendkurse an, teilweise auch online. In unseren Spezialkursen können Sie einzel-

ne Fähigkeiten wie Sprechen, Diskutieren oder Argumentieren gezielt trainieren. Neu im Angebot ist zudem ein Bewerbungstraining, das Sie im Anschluss an den Deutschkurs optimal auf den Einstieg in den Arbeitsmarkt vorbereitet.

Aktuelle Termine und Kurslisten finden Sie im Anschluss bei den jeweiligen Niveaustufen.

Hinweise zu allen Kursen
Für die Teilnahme an A1/1-Kursen sind keine Deutschkenntnisse erforderlich. Für höhere Niveaus ab A1/2 benötigen Sie Kenntnisse der jeweils vorhergehenden Niveaustufe. Außerdem ist Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen hilfreich.

Onlineanmeldung
Für einige Kurse können Sie sich direkt online anmelden:
→ Sprachkurse für Selbstzahlende, Niveau A1/1, siehe Seite 168
→ Spezialkurse, siehe Seite 181

Auch wenn eine Onlineanmeldung möglich ist, empfehlen wir eine vorherige Einstufung, damit Sie einen Kurs wählen, der Ihrem Sprachniveau entspricht. Zur ersten Orientierung können Sie auch einen Online-Selbsteinstufungstest nutzen:

Cornelsen Sprachtest zur Selbsteinschätzung
https://www.cornelsen.de/empfehlungen/deutsch-als-fremdsprache

Einstufung und Lernwegberatung
Für manche Kurse ist vor der Anmeldung eine persönliche Einstufung erforderlich. Bitte lesen Sie unsere Informationen unter Beratung und Einstufung auf Seite 159.

Unterricht und Lernkonzept
Alle Kurse orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Eine Übersicht der Lernziele und ein Raster zur Selbsteinschätzung finden Sie auf Seite 188. Sie lernen systematisch und praxisnah, mit klaren Strukturen, aktiver Sprachverwendung und einer Kombination aus gemeinsamem Lernen und individueller Vertiefung. Themen und Kommunikationssituationen stammen aus Alltag, Beruf und gesellschaftlichem Leben.

Onlinekurse – Sie lernen, wo Sie wollen
Vor allem ab dem Niveau B2 bieten wir viele Kurse online an. Wir nutzen Zoom als Plattform für den Onlineunterricht. Sie benötigen einen eigenen PC und eine stabile Internetverbindung. Außerdem eine Kamera, ein Headset oder Kopfhörer mit Mikrofon. Eine spezielle Software ist nicht erforderlich. Die Zugangsdaten für Ihr Zoom-Meeting erhalten Sie ein bis zwei Werktage vor Kursbeginn per E-Mail. Auch für Onlinekurse ist eine Einstufung erforderlich, außer für Spezialkurse. Sie findet in Präsenz im vhs-Haus statt. In Einzelfällen können Sie die Einstufung auch online via Zoom ablegen. Bitte lesen Sie unsere Informationen unter Beratung und Einstufung auf Seite 159.

Kursangebot nach Niveaustufen

A1

Auf diesem Niveau können Sie einfache Wörter und Sätze zu vertrauten Alltagssituationen verstehen und verwenden. Sie sind in der Lage, sich vorzustellen sowie einfache Fragen zu stellen und zu beantworten.

Tages-Intensivkurse

- → intensiver Unterricht am Vormittag
- → 80 UStd. pro Kurs, 4 x 5 UStd. pro Woche, 16 Termine
- → Niveau A1 nach zwei Kursen A1/1 und A1/2 und insgesamt 160 UStd.

Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – intensiv

Voraussetzungen: Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch, aber Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen. Onlineanmeldung möglich, bitte lesen Sie unsere Hinweise zu allen Kursen und Onlineanmeldung auf Seite 160.
Lehrwerk: *Menschen hier A1.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53150
Beginn: 19. 10. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53151
Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – intensiv

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1/1 und Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.
Lehrwerk: *Menschen hier A1.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53180
Beginn: 23. 11. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53181
Beginn: 26. 4. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

Abend-Kompaktkurse

Bei den Abend-Kompaktkursen handelt es sich um Allgemeine Integrationskurse, an denen Integrationsgeförderte ebenso teilnehmen können wie Teilnehmende ohne Förderanspruch.

- → kompakter, berufsbegleitender Unterricht am Abend
- → 100 UStd. pro Kurs, 3 x 4 UStd. pro Woche, 25 Termine
- → Niveau A1 nach zwei Kursen A1/1 und A1/2 und insgesamt 200 UStd.

Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – kompakt

Voraussetzungen: Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch, aber Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.
Lehrwerk: *Menschen hier A1.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52851
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52841
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52831
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52821
Beginn: 14. 6. 2027 Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – kompakt

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1/1 und Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.
Lehrwerk: *Menschen hier A1.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52860
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52852
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52842
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52832
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

A2

Sie lernen und verstehen häufig gebrauchte Ausdrücke zu alltäglichen Themen. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und Informationen austauschen.

Tages-Intensivkurse

- → intensiver Unterricht am Vormittag
- → 80 UStd. pro Kurs, 4 x 5 UStd. pro Woche, 16 Termine
- → Niveau A2 nach zwei Kursen A2/1 und A2/2 und insgesamt 160 UStd.

Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – intensiv

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A1
Lehrwerk: *Menschen hier A2.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53200
Beginn: 7. 9. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53201
Beginn: 18. 1. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53202
Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – intensiv

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/1
Lehrwerk: *Menschen hier A2.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53220
Beginn: 19. 10. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53221
Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Abend-Kompaktkurse

- → kompakter Unterricht am Abend
- → 100 UStd. pro Kurs, 3 x 4 UStd. pro Woche, 25 Termine
- → Niveau A2 nach zwei Kursen A2/1 und A2/2 und insgesamt 200 UStd.

Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – kompakt

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A1.
Lehrwerk: *Menschen hier A2.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52870
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52861
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52853
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52843
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – kompakt

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2/1.
Lehrwerk: *Menschen hier A2.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52880
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52871
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52862
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52854
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

B1

Sie verstehen die Hauptpunkte klarer Standardsprache zu vertrauten Themen. Sie können zusammenhängend über Erfahrungen, Ziele und Meinungen sprechen.

Tages-Intensivkurse

- → intensiver Unterricht am Vormittag
- → 80 UStd. pro Kurs, 4 x 5 UStd. pro Woche, 16 Termine
- → Niveau B1 nach zwei Kursen B1/1 und B1/2 und insgesamt 160 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von *telc Prüfung B1*, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – intensiv

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2
Lehrwerk: *Menschen hier B1.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,–€
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53240
Beginn: 23. 11. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53241
Beginn: 26. 4. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – intensiv

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1/1
Lehrwerk: *Menschen hier B1.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,–€
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53260
Beginn: 7. 9. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53261
Beginn: 18. 1. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

XI53262
Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Abend-Kompaktkurse

- → kompakter Unterricht am Abend
- → 100 UStd. pro Kurs, 3 x 4 UStd. pro Woche, 25 Termine
- → Niveau B1 nach zwei Kursen B1/1 und B1/2 und insgesamt 200 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)* nach insgesamt 600 UStd. (Informationen zum DTZ siehe Seite 162)
- → Teilnahme an 100 UStd. Orientierungskurs (OK) möglich (Informationen zum OK siehe Seite 163)

Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – kompakt

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2
Lehrwerk: *Menschen hier B1.1,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52890
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52881
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52872
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52863
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – kompakt

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau B1/1
Lehrwerk: *Menschen hier B1.2,* Paket, Hueber Verlag

Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – kompakt
Kurstage: 25, **UStd.:** 100, **Entgelt:** 458,– €
Entgelt für Integrationskursteilnehmende: 229,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI52895
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52891
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., Di., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52882
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

XI52873
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., Mi., Do., 18.15–21.30 Uhr

B2

Sie arbeiten mit und verstehen komplexere Texte und Gespräche zu konkreten und abstrakten Themen. Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken sowie eigene Standpunkte klar erläutern.

Tages-Intensivkurse

- → intensiver Unterricht am Vormittag
- → 80 UStd. pro Kurs, 4 x 5 UStd. pro Woche, 16 Termine
- → Niveau B2 nach drei Kursen B2/1, B2/2 und B2/3 und insgesamt 240 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von *telc Prüfung B2*, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1 – intensiv

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ab L. 1
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53500
Beginn: 7. 9. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53501
Beginn: 23. 11. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53502
Beginn: 18. 1. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53503
Beginn: 26. 4. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53504
Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53505
Beginn: 19. 7. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53506
Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – intensiv

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Arbeit und Studium B2/1– intensiv.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch, ab L. 5
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53510
Beginn: 7. 9. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53511
Beginn: 19. 10. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53512
Beginn: 18. 1. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

XI53513
Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53514
Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53515
Beginn: 26. 4. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3 – intensiv

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – intensiv.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L. 9
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,–€
vhs-Haus

XI53520
Beginn: 19. 10. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr
Stornoschluss: 5. 10. 2026

XI53521
Beginn: 23. 11. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53522
Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53523
Beginn: 26. 4. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

XI53524
Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Abendkurse – teilweise online

- → berufsbegleitender Unterricht am Abend, online oder in Präsenz
- → 80 UStd. pro Kurs, 2 x 4 UStd. pro Woche, 20 Termine
- → Niveau B2 nach drei Kursen B2/1, B2/2, B2/3 und insgesamt 240 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von *telc Prüfung B2*, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1

ONLINE

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Kurs *Deutsch für Alltag und Beruf B1/2* oder einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/ telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1 – online
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Online

XI53440
Beginn: 24. 8. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53443

Beginn: 24. 11. 2026, Di. u. Do., 18.15–21.30 Uhr

XI53445

Beginn: 23. 2. 2027, Di. u. Do., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer.*
Lehrwerk: *Kontext B1+ express,* Klett Verlag, Lehr- und Übungsbuch
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/1
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53550

Beginn: 24. 8. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53551

Beginn: 23. 11. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53552

Beginn: 22. 2. 2027, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2

ONLINE

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Online-Abendkurs *Deutsch für Arbeit und Studium B2/1.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L. 5
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – online
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Online

XI53441

Beginn: 23. 11. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53444

Beginn: 23. 2. 2027, Di. u. Do., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Kurs *Deutsch für Arbeit und Studium B2/1.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch, ab L. 1
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/2
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53560

Beginn: 24. 8. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53561

Beginn: 23. 11. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53562

Beginn: 22. 2. 2027, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3

ONLINE

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Online-Abendkurs *Deutsch für Arbeit und Studium B2/2.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L. 9
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

XI53442

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3 – online
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
Beginn: 22. 2. 2027, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr
Online

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Abendkurs *Deutsch für Arbeit und Studium B2/2.*
Lehrwerk: *Kontext B2,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L. 5
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium B2/3
Kurstage: 20, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53570

Beginn: 23. 11. 2026, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI53571

Beginn: 22. 2. 2027, Mo. u. Mi., 18.15–21.30 Uhr

C1

Auf diesem Niveau verstehen Sie anspruchsvolle Texte und implizite Bedeutungen. Sie können Sprache flexibel, präzise und angemessen in beruflichen und akademischen Kontexten einsetzen.

Tages-Intensivkurse

- → intensiver Unterricht am Vormittag
- → 80 UStd. pro Kurs, 4 x 5 UStd. pro Woche, 16 Termine
- → Niveau C1 nach drei Kursen C1/1, C1/2 und C1/3 und insgesamt 240 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von *telc Prüfung C1*, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch für Arbeit und Studium C1/1 – intensiv

Voraussetzungen: Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* bzw. *B2+ Beruf oder Goethe-Zertifikat B2*).
Lehrwerk: *Kontext C1,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch, ab L.1
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium C1/1 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53600

Beginn: 7. 9. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53601

Beginn: 18. 1. 2027, Mo.–Di., 8.30–12.30 Uhr

XI53602

Beginn: 7. 6. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium C1/2 – intensiv

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Arbeit und Studium C1/1 – intensiv.*
Lehrwerk: *Kontext C1,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L.5
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium C1/2 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53610

Beginn: 19. 10. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53611

Beginn: 8. 3. 2027, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

Deutsch für Arbeit und Studium C1/3 – intensiv

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Arbeit und Studium C1/2 – intensiv.*
Lehrwerk: *Kontext C1,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ca. ab L.9
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium C1/3 – intensiv
Kurstage: 16, **UStd.:** 80, **Entgelt:** 449,– €
vhs-Haus

XI53620

Beginn: 23. 11. 2026, Mo.–Do., 8.30–12.30 Uhr

XI53621

Beginn: 26. 4. 2027, Mo., 8.30–12.30 Uhr

Abendkurse – teilweise online

- → berufsbegleitender Unterricht am Abend, online oder in Präsenz
- → 99 UStd. pro Kurs, 2 x 3 UStd. pro Woche, 33 Termine
- → Niveau C1 in der Regel nach einem Kurs und insgesamt 99 UStd.
- → Keine Prüfungsvorbereitung, aber Ablegen von *telc Prüfung C1* möglich, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch C1 ONLINE

Voraussetzungen: Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2 bzw. B2+ Beruf* oder *Goethe-Zertifikat B2*).
Anmeldeschluss: 5 Werktage vor Kursbeginn
Lehrwerk: *Kontext C1,* Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich.

Deutsch C1 – online
Kurstage: 33, **UStd.:** 99, **Entgelt:** 559,– €
Online

XI53470
Beginn: 24. 8. 2026, Mo. u. Mi., 19.15–21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 17. 8. 2026

XI53471
Beginn: 18. 1. 2027, Mo. u. Mi., 19.15–21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11. 1. 2027

Deutsch für Arbeit und Studium C1

Voraussetzungen: Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2 bzw. B2+ Beruf* oder *Goethe-Zertifikat B2*).
Lehrwerk: *Kontext C1,* Klett Verlag; Kurs- und Übungsbuch
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Deutsch für Arbeit und Studium C1
Kurstage: 33, **UStd.:** 99, **Entgelt:** 559,– €
vhs-Haus

XI53625
Beginn: 24. 8. 2026, Mo. u. Mi., 19.15–21.30 Uhr

XI53626
Beginn: 18. 1. 2027, Mo. u. Mi., 19.15–21.30 Uhr

C2

Wenn Sie dieses Niveau erreichen, verstehen Sie nahezu alles Gesprochene und Geschriebene. Auch Dialekte sind kein Problem. Sie können sich sehr flüssig, differenziert und situationsangemessen ausdrücken.

Abendkurse – online

- → berufsbegleitender Onlineunterricht am Abend
- → 51 UStd. pro Kurs, 1 x 3 UStd. pro Woche, 17 Termine
- → Niveau C2 in der Regel nach zwei Kursen, Teil A und Teil B und insgesamt 102 UStd.
- → Prüfung möglich: Vorbereitung und Ablegen von *telc Prüfung C2*, Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch als Zweitsprache C2 – Teil A

ONLINE

Voraussetzung: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C1 (vergleichbar der Prüfung *Goethe-Zertifikat C1 bzw. telc Deutsch C1*).
Anmeldeschluss: 5 Werktage vor Kursbeginn.
Lehrwerk: *Erkundungen C2,* Schubert-Verlag
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich.

XI53490

Deutsch als Zweitsprache C2 – Teil A – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Anmeldeschluss: 13. 8. 2026
Online

Deutsch als Zweitsprache C2 – Teil B

ONLINE

Voraussetzung: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C1 (vergleichbar der *Prüfung Goethe-Zertifikat C1 bzw. telc Deutsch C1*).
Lehrwerk: *Erkundungen C2,* Schubert-Verlag
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

XI53491

Deutsch als Zweitsprache C2 – Teil B – online
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Anmeldeschluss: 14. 1. 2027
Online

Literaturkurse – teilweise online

- → Niveau C2 halten und pflegen
- → Online- oder Präsenzkurs am Abend
- → 51 UStd. pro Kurs, 1 x 3 UStd. pro Woche, 17 Termine
- → keine Prüfungsvorbereitung. Wenn gewünscht, können Titel aus der aktuellen Bücherliste des Goethe-Instituts zur Vorbereitung auf das *Goethe-Zertifikat C2* gewählt werden und die *telc Prüfung C2* bei uns abgelegt werden. Weitere Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Deutsch als Zweitsprache – Literaturkurs C2

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C2. Eine Einstufung/Beratung ist erforderlich.
Inhalt: Sie möchten gerne Ihre Deutschkenntnisse auf hohem Niveau pflegen? Sie möchten neue Kontakte knüpfen und Verbindungen zu neuen Leuten und Kulturen herstellen? Und Sie haben Interesse an der deutschen Lite-

ratur? Dann können Sie sich in diesem Kurs intensiv mit deutschsprachigen Texten beschäftigen. Anhand ausgewählter deutscher Literatur (Romane oder Theaterstücke) trainieren Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck und vertiefen Ihre Kenntnisse in der Interpretation und Analyse von Texten. Wenn gewünscht, können Titel aus der aktuellen Bücherliste des Goethe-Instituts zur Vorbereitung auf das *Goethe-Zertifikat C2* gewählt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die Theaterstücke im Theater zu bestaunen, die Verfilmung eines bereits bekannten Romans im Kino zu sehen oder eine Autorenlesung zu besuchen. Sie lernen, verschiedene Aufsatztypen zu unterscheiden und zu verfassen, Ihre Texte werden korrigiert und besprochen. Auch Anregungen und Aufgaben zum kreativen Schreiben sind Inhalt des Kurses.

Deutsch als Zweitsprache – Literaturkurs C2 – ONLINE
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich.
Online

XI53480
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 19.15–21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 10. 8. 2026

XI53481
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 19.15–21.30 Uhr
Anmeldeschluss: 11. 1. 2027

Deutsch als Zweitsprache – Literaturkurs C2
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
vhs-Haus

XI53650
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.15–21.30 Uhr

XI53651
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr

Spezialkurse ab B1 – teilweise online

- → 51 UStd. pro Kurs, 1 x 3 UStd. pro Woche, 17 Termine oder
- → 40 UStd. pro Kurs, 1 x 4 UStd. pro Woche, 10 Termine (Bewerbungstraining)
- → ab Niveau A2/2 (Bewerbungstraining) oder B1 (alle anderen Spezialkurse)
- → keine Prüfung. Diese Kurse können aber ergänzend zur Prüfungsvorbereitung für *telc Prüfungen B2* oder *C1* dienen. Weitere Informationen zu Prüfungen siehe Seite 161

Bewerbungstraining – Deutsch für Alltag und Beruf – (ab A2/2) NEU

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf abgeschlossenem Niveau A2–B1 (GER). Ein Sprachnachweis (z. B. Zertifikat) ist nach der Anmeldung per E-Mail einzureichen.
Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: Sie möchten sich sicher auf dem deutschen Arbeitsmarkt bewegen und erfolgreich bewerben? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Bewerbungsverfahren in Deutschland kennen und erstellen Ihre vollständige Bewerbungsmappe. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Deutschkenntnissen auf A2–B1-Niveau, die ihre beruflichen Chancen verbessern und sprachlich sicher auftreten möchten. In 40 UStd. werden die Inhalte in drei Phasen trainiert:

- → Berufsorientierung: Darstellung von Berufen, Erfahrungen, Stärken und Kompetenzen auf Deutsch
- → Bewerben: Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben, wichtige Formulierungen und formale Anforderungen
- → Vorstellungsgespräch: Training typischer Gesprächssituationen und Rollenspiele, Fragen und Antworten

Eine professionelle Bewerbungsmappe ist im Kurspreis enthalten.

Bewerbungstraining – Deutsch für Alltag und Beruf – (ab A2/2)
Kurstage: 10, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 200,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich.
vhs-Haus

XI53286
Beginn: 7. 9. 2026, Mo., 17.30–20.30 Uhr

Diskutieren und Debattieren – Argumentieren und Meinung ausdrücken NEU ONLINE

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*. Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: Jede Woche wählen wir gemeinsam ein interessantes Thema aus, das wir in angenehmer Atmosphäre in der Debattierrunde besprechen und diskutieren. Lesetexte, Videos oder Hörtexte dienen als Impuls und Diskussionsgrundlage. Gemeinsam erarbeiten wir Redemittel, um Argumente klar und sicher zu formulieren. Die Debattierrunde soll zu einer entspannten, aber sprachlich anregenden Gesprächsrunde werden, in der Sie Ihre Meinung ausdrücken und Ihre Sprechfertigkeit weiterentwickeln können. (Eine Selbstlernphase wird vorausgesetzt und besteht darin, das Material vor der Debattierrunde vorzubereiten.)

Diskutieren und Debattieren – Argumentieren und Meinung ausdrücken
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
Online

XI53446
Beginn: 12. 8. 2026, Mi., 17.15–19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 5. 8. 2026

XI53447
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 17.15–19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 6. 1. 2027

Lesen, Verstehen, Mitreden – aktuelle Themen auf Deutsch B2/C1 NEU

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*. Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: Sie lesen gerne und interessieren sich für aktuelle Themen aus Kunst, Lifestyle und Wissenschaft? In diesem Kurs arbeiten wir mit authentischen Texten aus bekannten Zeitungen und Zeitschriften in gut verständlicher Sprache. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Leseverständnis und vertiefen Ihre Ausdrucksfähigkeit im

Gespräch. Gemeinsam diskutieren wir über spannende Inhalte und schreiben auf Wunsch auch eigene kurze Texte. Ziel ist es, auf Deutsch lebendig zu kommunizieren, neue Perspektiven zu entdecken und den Sprachgebrauch sicherer zu gestalten – mit Freude am Lesen und Sprechen.

Lesen, Verstehen, Mitreden – aktuelle Themen auf Deutsch B2/C1
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53590
Beginn: 12. 8. 2026, Mi.,
18.00–20.15 Uhr

XI53591
Beginn: 13. 1. 2027, Mi.,
18.00–20.15 Uhr

Podcast-Gespräche – gemeinsam sprechen, diskutieren, gestalten NEU

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *Deutsch B1/telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer.* Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: In diesem Kurs trainieren wir unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit mit kreativen Aufgaben rund um das Medium Podcast. Wir entdecken verschiedene Podcast-Typen und finden heraus, was sie interessant, lebendig und authentisch macht. Dabei lernen wir den typischen Aufbau und die sprachlichen Merkmale gelungener Podcast-Gespräche kennen. Wir hören und analysieren ausgewählte Folgen, erweitern unseren Wortschatz zu aktuellen Themen und üben Redemittel, um Meinungen und Eindrücke klar und sicher auszudrücken. Gleichzeitig verbessern wir unsere Aussprache und Intonation, um natürlich und verständlich zu kommunizieren. Gemeinsam gestalten wir eigene kurze Podcast-Gespräche – abwechslungsreich, spontan und mit Freude am Sprechen. Durch interaktive Übungen und kreative Gesprächsprojekte entsteht eine lebendige Lernatmosphäre, in der wir Sprache wirklich anwenden und erleben.

Podcast-Gespräche – gemeinsam sprechen, diskutieren, gestalten
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
vhs-Haus

XI53592
Beginn: 18. 8. 2026, Di.,
19.15–21.30 Uhr

XI53593
Beginn: 12. 1. 2027, Di.,
19.15–21.30 Uhr

Deutsch lernen mit Telepathie (A1–B1) – Kommunikation ohne Sprache NEU ONLINE

In diesem innovativen Online-Kurs beschreitet die Volkshochschule Mainz neue Wege des Sprachenlernens. Keine Einstufung oder Beratung notwendig. Einfach direkt online anmelden.
Voraussetzungen: Dieser Kurs ist für alle offen, unabhängig von ihren Deutsch-Vorkenntnissen.
Inhalt: Auf der Grundlage telepathischer Kommunikationsansätze werden zentrale Elemente der deutschen Sprache ohne Einsatz von Stimme, Schrift oder Gestik vermittelt.

Die Kursleitung überträgt ausgewählte sprachliche Informationen, darunter Wortschatz, Satzstrukturen sowie grundlegende grammatische Prinzipien, direkt auf mentaler Ebene an die Teilnehmenden. Das Unterbewusstsein fungiert dabei als primärer Lernort. Aktive Beteiligung ist nicht erforderlich. Die Teilnehmenden müssen weder sprechen noch zuhören noch Notizen machen. Gedankliches Abschweifen gilt als Teil des Lernprozesses. Der Unterricht findet online statt. Kamera und Mikrofon können ausgeschaltet bleiben. Eine stabile Internetverbindung ist notwendig, um den telepathischen Kontakt aufrechtzuerhalten. Die Wirksamkeit der Übertragung kann individuell variieren. Ein Nachweis sichtbarer Lernergebnisse ist nicht vorgesehen.

Deutsch lernen mit Telepathie (A1–B1) – Kommunikation ohne Sprache
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 20,– GD (Gedankentaler, telepathisch zu entrichten)
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
Online
Nada Ahnung

XI52587
Beginn: 1. 4. 2027, Do., 14.00–17.15 Uhr

Wir sind für Sie da!
Unsere telefonischen Sprechzeiten:
Tel.: 06131 2625-150
Mo.–Fr.: 9.00–10.30 Uhr
(In den Schulferien können die Sprechzeiten abweichen.)

Unser komplettes Angebot an Deutschkursen, Kursterminen und Kurszeiten veröffentlichen wir online, da sich das Angebot regelmäßig ändert.

www.vhs-mainz.de/programmbereiche/deutsch


Tack
Sağol
謝謝
Merci
Cnacu
ank you
Danke
شكرم
Gracias
Asante
Köszönö

187 Sprachkurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

190 telc Sprachenzertifikate und Cambridge English Certificates

194 Einstufung und Beratung für das Kursprogramm

194 Unterschiedliche Kursformate

195 Kurslaufzeiten und Laufzeitkürzungen/Aufzahlungen

195 Schnuppereinstieg

195 Erforderliche Lehrwerke

196 Einzelunterricht für privat und Business / Firmenkurse

196 Hinweise zu Onlinekursen

197 Kursangebote

	Präsenz	Online	
197	■		Arabisch
200	■	■	Brasilianisches Portugiesisch
202	■	■	Chinesisch
206	■		Dänisch
207	■	■	Englisch
219		■	Finnisch
223	■	■	Französisch
231	■	■	Deutsche Gebärdensprache
232	■		Hebräisch
234	■	■	Italienisch
247	■	■	Japanisch
252	■		Koreanisch
255	■	■	Kroatisch
257	■	■	Niederländisch
259	■		Persisch
261	■		Polnisch
263	■		Portugiesisch
264	■	■	Russisch
266		■	Sanskrit
269		■	Schwedisch
272	■	■	Spanisch
288	■		Thai
291	■	■	Türkisch
293	■		Ukrainisch

491 Sprachkurse für ältere Menschen

509 Sprachkurse für Kinder und Jugendliche

521 Sprachkurse vhs-Sommer 2027

533 Intensivkurse mit Anerkennung als Bildungszeit (BZG)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum Fachbereich 5?
Infotelefon: 06131 2625-130

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

Sprachkurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

Lernen mit System:
Der Aufbau unseres Kursprogramms und Inhalt unserer Sprachkurse orientieren sich am *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).* Dieser gliedert sich in sechs Stufen von A1 (Anfänger) bis C2 (Experten) und beschreibt für jedes Niveau die Kompetenzen, die Lernende erwerben und über die sie beim Erreichen des Niveaus verfügen sollen. Ziel ist die Vermittlung von Fertigkeiten und Kenntnissen, um kommunikativ erfolgreich zu handeln.



Eine Beschreibung der Kompetenzstufen finden Sie auf Seite 188. Diese kann Ihnen auch zur Selbsteinstufung dienen.

Sprachprüfungen

Nutzen Sie Ihr Potenzial und schaffen Sie sich neue Perspektiven für persönliche und berufliche Ziele. Mit einem anerkannten Sprachzertifikat können Sie Ihre Sprachkenntnisse dokumentieren. Wir bieten Sprachprüfungen in zahlreichen Sprachen und auf verschiedenen Niveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* an.

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.

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Niveau A1

Hören: Kann verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird, wenn der Gesprächspartner wiederholt und umformuliert, wenn es sich um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld handelt (z. B. Familie, Wohnort). Kann einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen.
Sprechen: Kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlbefinden, Beruf). Kann Angaben mit Zahlen, Preise, Uhrzeiten machen. Kann um etwas bitten, kann jemanden begrüßen und vorstellen.
Lesen: Kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen) oder den Inhalt mit visuellen Hilfen erschließen.
Schreiben: Kann kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße. Kann auf Formularen (z. B. in Hotels) Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

Niveau A2

Hören: Kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für ihn/sie wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Versteht das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.
Sprechen: Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen (begrüßen, danken, entschuldigen, Einladungen aussprechen). Kann mit kurzen Sätzen und einfachen Mitteln Familie, andere Leute, Wohnsituation, Ausbildung, gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.
Lesen: Kann ganz kurze, einfache Alltagstexte lesen (z. B. Anzeigen, Prospekte, Speisekarten oder Fahrpläne), konkrete, vorhersehbare Informationen entnehmen und kurze, einfache, persönliche Briefe verstehen.
Schreiben: Kann einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Kann ganz einfache persönliche Briefe schreiben (z. B. um sich für etwas zu bedanken).

Niveau B1

Hören: Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die Hauptinformationen aus Radio- oder Fernsehsendungen entnehmen, wenn es um aktuelle Ereignisse oder vertraute Themen geht und wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
Sprechen: Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse. Kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und die eigenen Reaktionen beschreiben.
Lesen: Kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltagssprache vorkommt. Kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Schreiben: Kann über vertraute Themen einfache, zusammenhängende Texte schreiben. Kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

Niveau B2

Hören: Kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist. Kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Kann die meisten Spielfilme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
Sprechen: Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Kann sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten begründen. Kann zu vielen Themen aus dem eigenen Interessengebiet eine klare und detaillierte Darstellung geben.
Lesen: Kann Artikel und Berichte über aktuelle Probleme verstehen und den Standpunkt des Verfassers erkennen, kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
Schreiben: Kann über eine Vielzahl von Themen klare und detaillierte Texte schreiben. Kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Kann in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.

Niveau C1

Hören: Kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.
Sprechen: Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Kann Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Themenpunkte miteinander verbinden.
Lesen: Kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht zum eigenen Fachgebiet gehören.
Schreiben: Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und die eigene Ansicht ausführlich darstellen. Kann komplexe Sachverhalte beschreiben und die wesentlichen Aspekte hervorheben. Kann den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser/-innen angemessen ist.

Niveau C2

Hören: Hat keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Braucht nur etwas Zeit, sich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Sprechen: Kann sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und ist mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.
Lesen: Kann mühelos alle Arten von Texten lesen, auch abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
Schreiben: Kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen. Kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

Quelle: Europarat (Hrsg.): *Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen: lernen, lehren, beurteilen.* Strasbourg, Langenscheidt, 2001

telc Sprachzertifikate

Die Europäischen Sprachenzertifikate der *telc gGmbH* werden außer in Deutsch in neun weiteren Sprachen und auf verschiedenen Kompetenzniveaus angeboten.
Bei uns finden an festgelegten Terminen Prüfungen in Spanisch und Italienisch statt.
Alle Prüfungen beinhalten einen schriftlichen und mündlichen Teil.
Informationen zu den von der *telc gGmbH* angebotenen Prüfungen finden Sie unter www.telc.net.

Prüfungsentgelte
Die Prüfungsentgelte für die *telc-Prüfungen* der Niveaus A1 bis B2 beziehen sich auf eine Mindestanzahl von 4 Kandidaten/Kandidatinnen.

Prüfungs-entgelt	vhs-Teilnehmende	Externe Teilnehmende
A1	130,–	155,–
A2	130,–	155,–
B1	230,–	255,–
B2	230,–	255,–

Für die Anmeldung größerer Gruppen wenden Sie sich bitte an den Fachbereich (Telefon 06131 26 25–130). Sollte die Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreicht werden, kann die Prüfung zu einem höheren Entgelt auch als Einzelprüfung durchgeführt werden. Nähere Informationen im Fachbereich unter Tel. 06131 2625-131.

Prüfungstermine
werden auf Anfrage unter Telefonnummer 06131 2625-131 vergeben. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage www.vhs-mainz.de.

Durchführung der Prüfungen
Die *telc-Prüfungen* werden durchgeführt, wenn sich eine ausreichende Zahl von Kandidaten/Kandidatinnen angemeldet hat. Der Ort, an dem diese Prüfungen stattfinden, und die genauen Prüfungszeiten teilen wir Ihnen nach dem Anmeldeschluss schriftlich mit.
Die schriftliche und mündliche Prüfung finden in der Regel am selben Tag statt.
Die genauen Prüfungszeiten teilen wir Ihnen nach dem Anmeldeschluss mit.

Wiederholung von Prüfungen
Die *telc-Prüfungen* können wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist das volle Prüfungsentgelt zu bezahlen.

Rücktritt
Der Rücktritt von diesen Prüfungen ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt**:** 15,– €). Danach ist jede Anmeldung verbindlich.

Cambridge English Certificates

Cambridge Assessment English
Authorised Exam Centre

Die Volkshochschule Mainz ist autorisiertes Prüfungszentrum für die Sprachprüfungen von *Cambridge Assessment English*, einer Abteilung der *University of Cambridge* in England.
Was spricht dafür, ein Cambridge-Zertifikat zu erwerben?

- → Über fünf Millionen Kandidatinnen und Kandidaten in 130 Ländern legen jährlich *Cambridge-English*-Prüfungen ab.
- → *Cambridge-English*-Zertifikate werden von mehr als 25.000 Organisationen weltweit anerkannt (Universitäten, Unternehmen, Behörden).
- → Sie helfen bei der Zulassung zum Studium, bei der Bewerbung und erfolgreichen Kommunikation in Beruf und Karriere.
- → *Cambridge-English*-Prüfungen testen effektiv und objektiv Sprachkompetenz in Englisch.

Cambridge-English-Sprachprüfungen gibt es auf verschiedenen Niveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* und für verschiedene Zielgruppen

- → General English
- → altersgerechte For-Schools-Prüfungsversionen für Schülerinnen und Schüler

Alle Prüfungen umfassen schriftliche und mündliche Prüfungsteile.

Preliminary und Preliminary for schools (B1)
bescheinigt ein Niveau, mit dem man sich in allen Alltagssituationen verständigen kann. Mit dieser Prüfung kann man in Rheinland-Pfalz die erforderlichen Sprachkenntnisse zum Erwerb des qualifizierten Abschlusses der Sekundarstufe 1 nachweisen.
Dauer: ca. 2,5 Stunden

First und First for Schools (B2)
bescheinigt eine Sprachkompetenz auf einem oberen Mittelstufenniveau (selbstständige Sprachverwendung). *Cambridge First* ist besonders für Oberstufenschüler/-innen als zusätzlicher Qualifikationsnachweis für Praktika, Studium und Bewerbungen interessant.
Dauer: ca. 3,5 Stunden

Advanced (C1)
bescheinigt eine Sprachkompetenz auf einem fortgeschrittenen Niveau. Diese Prüfung ist für leistungsstarke Oberstufenschüler/-innen und Studierende interessant. Sie wird von Universitäten als Zulassungsnachweis der englischen Sprachkompetenz weltweit anerkannt. An der Universität Mainz ist das *Cambridge-Advanced*-Zertifikat für die Aufnahme eines Studiums am *Institute for English and Linguistics* anerkannt und befreit von der Sprachaufnahmeprüfung.
Dauer: ca. 4 Stunden

Proficiency (C2)
bescheinigt eine Sprachkompetenz auf höchster Stufe, die mit dem Sprachniveau eines *„educated native speaker"* vergleichbar ist. Das *Proficiency* ist an Universitäten weltweit anerkannt.
Dauer: ca. 4 Stunden

Umfassende Informationen zu den Prüfungen mit Aufgabenbeispielen und einen Einstufungstest finden Sie unter www.cambridgeenglish.org.

Prüfungstermine
Alle Prüfungen werden mehrfach pro Jahr angeboten; die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage https://www.vhs-mainz.de/programmbereiche/pruefungen
Die mündliche Prüfung findet meistens, aber nicht immer am Tag der schriftlichen Prüfung statt. Der Termin der mündlichen Prüfung kann innerhalb eines Zeitfensters von ca. sieben Tagen vor dem Termin der schriftlichen Prüfung liegen.

Prüfungsort
Die Prüfungen finden in der Regel in der Volkshochschule Mainz statt. Bei Gruppenanmeldungen kann sie auch an einer Schule oder Einrichtung stattfinden, wenn die erforderliche Mindestzahl an Teilnehmenden pro Prüfungstermin gemeldet ist und die räumlichen Voraussetzungen gegeben sind.

Prüfungsentgelte für Cambridge English Exams 2026/2027
Prüfungszentrum vhs Mainz

Niveau		Entgelt in €	Entgelt ermäßigt* in €
A2	Key and Key for Schools	Auf Anfrage	
B1	Preliminary/ Preliminary for Schools	185,–	165,–
B2	First for Schools	245,–	219,–
B2	First	245,–	219,–
C1	Advanced	265,–	235,–
C2	Proficiency	290,–	

*Ermäßigte Entgelte nur für Schulgruppen

Anmeldeverfahren
Einzelpersonen
Bitte senden Sie uns eine E-Mail an fremdsprachen@vhs-mainz.de mit folgenden Informationen:
→ vollständiger Name,
→ Prüfung, an der Sie teilnehmen wollen, und
→ Prüfungstermin.

Schulgruppen
Bitte senden Sie uns eine E-Mail an fremdsprachen@vhs-mainz.de mit folgenden Informationen:
→ Anzahl der Schülerinnen und Schüler,
→ Prüfung, an der Ihre Schülerinnen und Schüler teilnehmen wollen, und
→ Prüfungstermin.
Wir prüfen daraufhin, ob es noch freie Plätze gibt, und senden Ihnen ggfs. das Anmeldeformular. Sobald uns das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular und das Prüfungsentgelt vorliegen, ist Ihre Anmeldung verbindlich. Die Anmeldung (Formular und Prüfungsentgelt) muss uns bis zum jeweiligen Anmeldeschluss vorliegen. Eine Anmeldung nach dem Anmeldeschluss ist nur nach Absprache mit uns möglich (gegen eine Nachmeldegebühr von 60,– €).

Test Day Photo
Mit der Anmeldung zu den Prüfungen *First, Advanced* und *Proficiency* muss die Einwilligung zu einem Test Day Photo erteilt werden. Dieses Foto wird am Tag der schriftlichen oder mündlichen Prüfung gemacht und auf der Seite von *Cambridge English* nach britischen Datenschutzbestimmungen gespeichert.
Es erscheint nicht auf dem Zertifikat. Jeder Kandidat / jede Kandidatin entscheidet selbst, welchen Institutionen oder Personen er/sie das Foto durch Mitteilung des entsprechenden Zugangscodes zugänglich macht. Diese Regelung dient der Erhöhung der Sicherheitsstandards und wird u. a. von Einwanderungsbehörden und bei Universitätszulassungen gefordert.

„Special Arrangements" für Kandidaten/ Kandidatinnen mit Beeinträchtigungen
Bei Vorliegen einer Beeinträchtigung wie z. B. Hör- oder Sehschwäche kann die Bereitstellung besonderer Prüfungsmaterialien oder -bedingungen gewährt werden. Der Antrag auf *Special Arrangements* muss mit der Anmeldung gestellt werden.

Rücktritt
Ein Rücktritt von der Anmeldung zu einer Prüfung ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt**:** 15,– €). Bei Nichtteilnahme am Prüfungstag aufgrund von Krankheit kann nur mit ärztlichem Attest mit Angabe der Gründe für die Prüfungsunfähigkeit ein Rücktritt mit Teilerstattung des Prüfungsentgelts beantragt werden. Das Attest muss innerhalb von drei Tagen nach dem Prüfungstermin vorliegen. Es wird in jedem Fall ein Bearbeitungsentgelt von 60,– € einbehalten.

Prüfungsergebnisse
Die Prüfungsergebnisse können in Form des *Statement of Results* ca. acht bis zehn Wochen nach der Prüfung mit einer persönlichen Code-Nummer auf der Homepage von *Cambridge English* abgerufen werden. Die Zeugnisurkunden liegen nach weiteren zwei bis drei Wochen vor. Alle Prüfungsarbeiten werden zur Korrektur nach Cambridge geschickt und verbleiben dort. Eine Einsicht in die Prüfungsarbeiten ist nicht möglich.

Vorbereitung auf die Prüfungen
Der Besuch eines Vorbereitungskurses an der Volkshochschule Mainz ist keine Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung. Wir empfehlen jedoch dringend eine gründliche Vorbereitung, um sich mit den speziellen Anforderungen und Aufgabentypen der Prüfungen vertraut zu machen. Vorbereitungskurse an der Volkshochschule Mainz finden Sie unter den jeweiligen Niveaus in unserem Kursprogramm bzw. auf der Homepage.

Weitere Informationen zu unseren Vorbereitungskursen erhalten Sie bei der *Beratung und Einstufung Englisch* und telefonisch unter 06131 26 25-153.

Einstufung und Beratung für das Kursprogramm

Gerne helfen wir Ihnen, den richtigen Kurs in unserem Programm zu finden mit unserem kostenlosen Einstufungs- und Beratungsservice. Auf unserer Homepage finden Sie Einstufungstests in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch: **www.vhs-mainz.de/Programmbereiche/Einstufungen-und-Beratungen.**
Für Englisch und Spanisch ist er unbedingt erforderlich: Ohne Testergebnis können wir keine Einstufung/Beratung vornehmen! Bearbeiten Sie bitte den Einstufungstest (PDF) auf unserer Homepage und schicken Sie uns die letzte Seite per E-Mail zu (spätestens einen Tag vor dem Beratungstermin) oder bringen Sie ihn zum terminierten Gespräch mit.
Im Beratungsgespräch, das in Präsenz oder telefonisch stattfinden kann, werden die mündlichen Sprachkenntnisse eingeschätzt und je nach Ihren Zielen und zeitlichen Möglichkeiten können die Berater/-innen passende Kurse empfehlen.

Für einige Kurse ist eine Einstufung und Beratung vor Anmeldung erforderlich:
- → Intensivkurse mit Anerkennung als Bildungszeit (BFG) ab der Stufe A1/2
- → Kurse, die auf Prüfungen vorbereiten
- → Englischkurse ab Niveau C1

Unsere Einstufung und Beratung Englisch findet immer donnerstags von 17 bis 19 Uhr statt (außer in den Schulferien), für Spanisch regulär freitags. Der Beratungstermin dauert ca. 20 Minuten.

Bitte vereinbaren Sie vorweg einen Termin:
- → für Englisch unter Telefon 06131/2625-101, -102, -130 oder -153.
- → für Spanisch unter Telefon 06131/2625-130
- → für die übrigen Sprachen kontaktieren Sie bitte die Abteilungsleiterin unter 06131/2625-131.

Unterschiedliche Kursformate

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Kursformen an:
- → *Komplett-Kurse:* Sie erarbeiten in einem Kurs mit *48 UStd.* an zumeist 16 Terminen das jeweilige *vollständige Niveau (A1, A2, B1).* Daher ist dieses Kursformat für Teilnehmer/-innen gedacht, denen der Erwerb einer Sprache eher leichtfällt und die bereit sind, intensiver in die Lernarbeit einzusteigen.

Innerhalb von *26 UStd.* wird in folgenden Formaten eine Stufe (z. B. A1/1, A1/2, A1/3, evtl. A1/4) erarbeitet:
- → *Kompaktkurse* finden an 1 x 3 Unterrichtsstunden pro Woche und 9 Terminen,
- → *Standardkurse* mit 1 x 2 Unterrichtsstunden pro Woche und 13 Terminen statt.
- → *Expresskurse* finden auf Anfrage statt.

Wochenendkurse, die mehrfach im Jahr an festen Seminarwochenenden angeboten werden, beginnen oft schon am Freitagnachmittag und können am Samstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr und am Sonntag zwischen 9.00 und 17.00 Uhr stattfinden.

Bitte beachten: Bei den Wochenendkursen liegt der *Stornoschluss vor dem Veranstaltungsbeginn*.

Kurslaufzeiten und Laufzeitkürzungen/Aufzahlungen

Die ausgewiesenen Kurse zeigen Ihnen die Kurslaufzeit an: In der Regel handelt es sich um 26 UStd. mit 13 Terminen bei Standardkursen oder 9 Terminen bei Kompakt-Kursen. Kalkuliert sind diese Kurse zumeist mit minimal 6 Teilnehmenden.
Sollte diese Mindestanzahl bis zum 2. Kurstag nicht erreicht werden, sind wir jedoch gerne bereit, bei *gleichbleibendem* Entgelt

1. die Kurslaufzeit zu reduzieren oder
2. eine Aufzahlung anzubieten, damit die geplante Kurslaufzeit komplett durchgeführt werden kann.

Beispielhaft unser Kürzungs- oder Aufzahlungsangebot für die A1-Kurse in Präsenz mit 26 UStd.:

TN	**UStd./Aufzahlung p. P.**
Kurs mit mind.	
6 TN	26 UStd. / = 188,– €
5 TN	22 UStd. / + 38,– €
4 TN	18 UStd. / + 90,– €

Das entsprechende Kürzungs- oder Aufzahlungsschema legen wir Ihnen am ersten Kurstag vor, falls die erforderliche Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wurde, und bitten Sie, den faktisch neu mit uns zu schließenden Vertrag zu unterschreiben. Es liegt in unserem Interesse, Kurse auch in Kleingruppen weiterzuführen, damit die Möglichkeit für einen Folgekurs gegeben ist, in dem Seiteneinsteiger/-innen die minimal erforderlichen Plätze wieder auffüllen können. Sollte das Angebot nicht von allen Teilnehmenden akzeptiert werden, muss der Kurs dann leider doch ausfallen.

Schnuppereinstieg

Um sich einen Platz im Kurs zu sichern, müssen Sie sich regulär anmelden (siehe Geschäftsbedingungen inklusive Stornofristen). Gerne können Sie aber auch am ersten Kurstag kostenfrei am Unterricht teilnehmen, falls noch Plätze frei sind. Den aktuellen Anmeldestand ersehen Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

Im laufenden Kurs können Sie einen Schnuppertermin nur nach Absprache mit dem Fachbereich wahrnehmen: Melden Sie sich bitte dazu unter Telefon 06131 2625-130.

Erforderliche Lehrwerke

Auf Ihrem Hörerausweis (dem Beleg, den Sie nach Ihrer Anmeldung per Mail erhalten) ist das benötigte Lehrwerk mit der entsprechenden ISBN-Nummer vermerkt. Die Lehrwerke sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Sie sollten sich diese spätestens nach dem ersten Kurstag selbst besorgen.

Einzelunterricht für privat und Business/Firmenkurse

Sollten Sie aus unserem breiten Angebot keinen passenden Kurs für sich finden, bieten wir gerne Einzelunterricht oder Unterricht in kleinen Gruppen an, der sich an Ihren Bedürfnissen orientiert. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-131 oder -153.

Kurse für Unternehmen und Verwaltungen
siehe Seite 464



Die Volkshochschule bietet auch Kurse für geschlossene Gruppen an. Wenn Sie Interesse an einer Fortbildung für Ihr Team – bei Ihnen im Haus, im vhs-Haus oder als Online-Seminar – haben, sprechen Sie uns an. Wir konzipieren für Sie ein maßgeschneidertes Bildungsangebot.

Onlinekurse

In unserem Programm finden Sie zahlreiche Onlinekurse in vielen Sprachen und auf verschiedenen Niveaus, die es Ihnen ermöglichen, ganz bequem von zu Hause aus zu lernen. Anders als bei einer Sprachlern-App werden Sie dabei von einer Lehrkraft begleitet und erzielen Ihre Fortschritte gemeinsam mit anderen Lernenden.

Alternativ zu reinen Onlinekursen bieten wir für einige Sprachen Hybrid- und Blended-Learning-Kurse an: Beim Hybridunterricht können Sie wahlweise online oder vor Ort teilnehmen, während sich beim Blended Learning Online- und Präsenzphasen abwechseln.

Alle Varianten der Onlinekurse sind im Programm entsprechend gekennzeichnet.

Unsere Fremdsprachenkurse

Bitte beachten Sie: Zusätzliche Folgekurse in vielen Sprachen sowie neu startende Fremdsprachenkurse finden Sie ab November 2026 auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

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.

Arabisch

Arabisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre werden Sie mit den arabischen Schriftzeichen vertraut gemacht und erwerben so eine sprachliche Grundlage. Ein Grundwortschatz und einfache Grammatik befähigen sie, kurze Gespräche zu führen.
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: *Salam! neu,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58133

Arabisch A1/1
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch A1/1 kompakt

In angenehmer Lernatmosphäre werden Sie mit den arabischen Schriftzeichen vertraut gemacht und erwerben so eine sprachliche Grundlage. Ein Grundwortschatz und einfache Grammatik befähigen sie, kurze Gespräche zu führen. Hinweis: In diesem Kompaktkurs erarbeiten Sie die Stufe des Sprachniveaus in kürzerer Zeit als in einem Standardkurs. Mit Ausnahme des letzten Kurstermins, der wie bei den Standardkursen zwei Unterrichtseinheiten hat, finden alle Kurstermine mit drei Unterrichtseinheiten statt.

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: *Salam! neu,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58130

Arabisch A1/1 kompakt
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch A1/2

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, trainieren Sie Ihre Aussprache und lernen Sie, einfache Gespräche im Alltag zu führen. In einer motivierenden Lernumgebung erweitern Sie Ihre grundlegenden Lese-, Schreib- und Grammatikkenntnisse sowie Ihren Wortschatz.

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

Sie lernen:

- → von alltäglichen Routinen zu erzählen
- → über den Beruf zu sprechen
- → Wohnung und Herkunft zu kommunizieren

Lehrwerk: *Salam! neu,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58136

Arabisch A1/2
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch A1/3

In sympathischer Lernumgebung bauen Sie auf Ihrem erworbenen Wortschatz und Grammatikkenntnissen auf und festigen diese. Sie verbessern Ihre Basiskompetenzen im Hörverstehen und Sprechen, im Lesen und Schreiben.

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

Sie lernen:

- → über Kontaktdaten zu sprechen
- → sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren
- → kurze Briefe zu verfassen

Lehrwerk: *Salam! neu*, Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58139

Arabisch A1/3
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch A2/1

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachreise. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um Begriffe aus den Bereichen Familie und Freizeit. Zudem werden Sie mit neuen Grammatikstrukturen vertraut.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A1
Sie lernen:
- → über Ihre Familie zu sprechen
- → Informationen zu Transportmitteln einzuholen
- → differenzierter von Erlebnissen zu berichten

Lehrwerk: *Salam! neu,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58145

Arabisch A2/1
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch A2/2

Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erreichen Sie die nächsten kommunikativen Lernziele! Durch Übungen und Dialoge mit anderen Teilnehmenden meistern Sie das Erzählen über Ihren Tagesablauf, Arbeitsalltag und Urlaub.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/1
Sie lernen:
- → den differenzierten Gebrauch bisher erlernter Vergangenheitsformen
- → für den beruflichen Alltag wesentliche Formulierungen
- → *Inna und ihre Schwestern* als Partikel, die einen Nominalsatz einleiten

Lehrwerk: *Salam! neu,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Salam! neu,* Klett Verlag

XI58148

Arabisch A2/2
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, indem Sie sich mit längeren Texten im Lehrwerk auseinandersetzen. Zudem trainieren Sie Gesprächssituationen aus dem Alltag.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1
Sie lernen:
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → den Elativ als spezielle Steigerungsform von Adjektiven

Lehrwerk: *Arabisch intensiv. Aufbaustufe,* Helmut Buske Verlag

XI58160

Arabisch B1/2
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 225,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Arabisch B1/3

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse. Arabische Sprichwörter runden den Unterricht ab.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen
- → die einfache Verneinung

Lehrwerk: *Arabisch intensiv. Aufbaustufe*, Helmut Buske Verlag

XI58163

Arabisch B1/3
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 225,– €
vhs-Haus
Haytham Awad

Brasilianisches Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch 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: *Oi, Brasil! aktuell A1*, Hueber Verlag

Brasilianisches Portugiesisch A1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI58170

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Patrícia Pereira Marins Seifert

XI58171

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Claudia Linhares

Brasilianisches Portugiesisch 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
- → grundlegende Satzstrukturen und Fragewörter
- → sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *Oi, Brasil! aktuell A1*, Hueber Verlag

XI58172

Brasilianisches Portugiesisch A1/2
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Patrícia Pereira Marins Seifert

Brasilianisches Portugiesisch A2/1

HYBRID

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: *Oi, Brasil! aktuell A2,* Hueber Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58175

Brasilianisches Portugiesisch A2/1 hybrid
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und Online mit Zoom
Rafaela Mendes Haas

Brasilianisches Portugiesisch B1/1

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.

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

Sie lernen:
- → Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden

Lehrwerk: *Novo Avenida Brasil 3 B*1, Klett Verlag

XI58177

Brasilianisches Portugiesisch B1/1
Beginn: 18. 8. 2026, Di. ,20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Patrícia Pereira Marins Seifert

Brasilianisches Portugiesisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1

Sie lernen:

- → komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen

Lehrwerk: *Novo Avenida Brasil 3 B1*, Klett Verlag

XI58179

Brasilianisches Portugiesisch B1/2
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Patrícia Pereira Marins Seifert

Chinesisch

Chinesisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre trainieren Sie das Sprechen und Schreiben der modernen chinesischen Hochsprache Mandarin. Sie lernen den Aufbau erster Schriftzeichen. Zudem bekommen Sie Kenntnisse über China, seine Kultur sowie das Leben im heutigen China vermittelt.

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:** *Long neu A – A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58200

Chinesisch A1/1
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yabo Zhu

Chinesisch A1/1 ONLINE

In angenehmer Lernatmosphäre trainieren Sie das Sprechen und Schreiben der modernen chinesischen Hochsprache Mandarin. Sie lernen den Aufbau erster Schriftzeichen. Zudem bekommen Sie Kenntnisse über China, seine Kultur sowie das Leben im heutigen China vermittelt.

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:** *Long neu A1–A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58235

Chinesisch A1/1 – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Yabo Zhu

Chinesisch A1/3

Erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen Sie den Aufbau weiterer Schriftzeichen. In sympathischer Lernumgebung üben Sie das Hörverstehen sowie das Sprechen intensiv und erfahren mehr über China und seine Kultur.
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: Long neu A1–A2 *Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58208

Chinesisch A1/3
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yabo Zhu



Die Volkshochschule bietet auch Kurse für geschlossene Gruppen an. Wenn Sie Interesse an einer Fortbildung für Ihr Team – bei Ihnen im Haus, im vhs-Haus oder als Online-Seminar – haben, sprechen Sie uns an. Wir konzipieren für Sie ein maßgeschneidertes Bildungsangebot. (s. Seite 464)

Chinesisch A1/4

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab! Durch gezieltes Training pflegen Sie die bereits erworbenen Kenntnisse der chinesischen Sprache und bauen mit weiteren Schriftzeichen und anspruchsvollerer Grammatik sicher darauf auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3

Sie lernen:

→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Long neu A1–A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58212

Chinesisch A1/4
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yabo Zhu

Chinesisch A2/1 ONLINE

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in motivierender Lernatmosphäre auf das nächste Niveau! Die Vorbereitung auf die Prüfung HSK 2 kann bei Bedarf in den Unterricht aufgenommen werden.

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

Sie lernen:

→ Ihren Standpunkt in kleinen Diskussionen zu verteidigen
→ Enttäuschung und Zufriedenheit auszudrücken
→ differenzierter von Erlebnissen zu berichten

Lehrwerk: *Long neu A1– A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58240

Chinesisch A2/1 – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Yabo Zhu

Chinesisch A2/2 ONLINE

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus. Im Kurs üben Sie das Hörverstehen und Sprechen mit neuen Begriffen und Formulierungen. Die Vorbereitung auf die Prüfung HSK 2 kann bei Bedarf in den Unterricht aufgenommen werden.

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

Sie lernen:

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

Lehrwerk: *Long neu A1–A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett-Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58242

Chinesisch A2/2 – online
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Yabo Zhu

Chinesisch A2/3

Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erweitern Sie Ihren Wortschatz um weitere Begriffe aus den Bereichen Familie, Beruf und Alltag. Die Vorbereitung auf die Prüfung HSK 2 kann bei Bedarf in den Unterricht aufgenommen werden.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Long neu A1 – A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58222

Chinesisch A2/3
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yabo Zhu

Chinesisch A2/4

Im praxisnahen, abwechslungsreich gestalteten Unterricht runden Sie Ihre Kenntnisse des Sprachniveaus A2 ab. Die Vorbereitung auf die Prüfung HSK 2 kann bei Bedarf in den Unterricht aufgenommen werden.

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

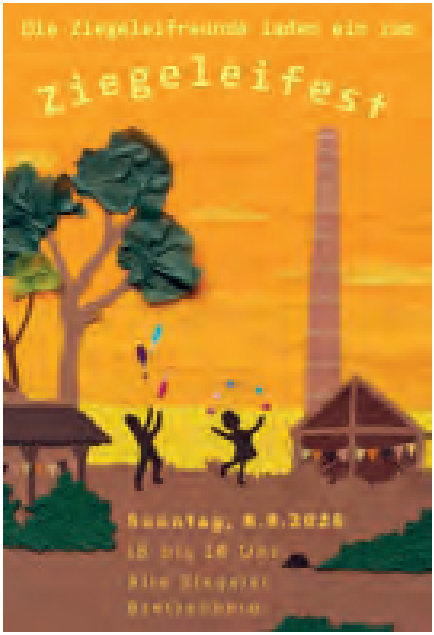
Sie lernen:

- → die Vergangenheitsformen in unterschiedlichem Kontext einzusetzen

Lehrwerk: *Long neu A1– A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58226

Chinesisch A2/4
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yabo Zhu



Dänisch

Dänisch 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: *Vi snakkes ved! aktuell A1+,* Hueber Verlag

XI58250

Dänisch A1/2
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Eveline Westh

Dänisch 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: *Vi snakkes ved! aktuell A1+*, Hueber Verlag

XI58252

Dänisch A1/3
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Eveline Westh

Englisch

Bitte beachten Sie: Zusätzliche Folgekurse sowie neue Englischkurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

First Friday Conversation Evening

Für alle Niveaus

Come and spend an evening talking English. The conversation evening takes place every first Friday of the month. Everyone interested in practising their English in an informal atmosphere is welcome. Native English speakers are of course also welcome.

First Friday Conversation Evening
Für alle Niveaus
Ristorante Taormina, Münsterstraße 10, 55116 Mainz
Host: Tamara Lotz
kostenfreies Angebot

XI54700
Fr., 4. 9. 2026, 19.30–22.30 Uhr

XI54701
Fr., 2. 10. 2026, 19.30–22.30 Uhr

XI54702
Fr., 6. 11. 2026, 19.30–22.30 Uhr

XI54703
Fr., 4. 12. 2026, 19.30–22.30 Uhr

XI54704
Fr., 8. 1. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54705
Fr., 5. 2. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54706
Fr., 5. 3. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54707
Fr., 2. 4. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54708
Fr., 7. 5. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54709
Fr., 4. 6. 2027, 19.30–22.30 Uhr

XI54710
Fr., 3. 7. 2027, 19.30–22.30 Uhr

Niveau A1: Einstiegskurse

Englisch A1/1 MainzPass

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen
- → sich zu begrüßen und verabschieden, nach dem Befinden zu erkundigen
- → grundlegende Satzstrukturen, Fragewörter und Kennenlernfloskeln, um Kontakt aufnehmen zu können
- → Unterschiede in Aussprache und Betonung

Lehrwerk: *Great A1, 2nd Edition,* Klett Verlag

Hinweis: 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.

XI54300
Englisch A1/1
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Kathryn Parotat

Englisch A1/2 MainzPass

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

Sie lernen:

→ von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen
→ in einer einfachen Vergangenheitsform von Erlebnissen zu berichten
→ sich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *Key A1 Coursebook,* Cornelsen Verlag

Hinweis: 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.

Englisch A1/2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI54304
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr

XI54302
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr
Iris Berber

XI54301
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.30–12.00 Uhr
Iris Berber

XI54305
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kathryn Parotat

Englisch A1/3 MainzPass

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe (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: *Key A1 Coursebook,* Cornelsen Verlag

Hinweis: 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.

Englisch A1/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI54315
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr

XI54307
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.30–19.00 Uhr
Iris Berber

XI54306
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr
Iris Berber

Englisch A1/5 MainzPass

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe (A1/4)

Sie lernen:

→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Hinweis: 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.

XI54319

Englisch A1/5
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

Niveau A2: weiterführende Einstiegskurse

Englisch A2/1

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1
Sie lernen:
- → mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen
- → Enttäuschung oder Zufriedenheit auszudrücken
- → eine weitere Vergangenheitsform, um Ereignisse in der Vergangenheit differenzierter darstellen zu können

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI54320

Englisch A2/1
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

Englisch A2/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1
Sie lernen:
- → den differenzierteren Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen
- → wesentliche Formulierungen für den beruflichen Alltag

Lehrwerk: *Great A2, 2nd Edition,* Klett Verlag

XI54322

Englisch A2/2
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Kathryn Parotat

Englisch A2/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe (A2/2)
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,* Klett Verlag

XI54324

Englisch A2/3
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Kathryn Parotat

Englisch A2/3 für ältere Menschen

siehe Seite 491 Kurse für …

Englisch A2/4 für ältere Menschen

siehe Seite 492 Kurse für …

Englisch A2/5+

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe (A2/5)

Sie lernen und vertiefen:

→ die Vergangenheitsformen in unterschiedlichen Kontexten einzusetzen

Lehrwerk: *Headway A2, 5th Edition,* Oxford University Press

XI54326

Englisch A2/5+
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

Englisch A2 auffrischen

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau (A2)
Sie festigen Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau (A2) und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten in unterschiedlichen Übungen.
Lehrwerk: *Headway A2, 5th Edition,* Oxford University Press

XI54328

Englisch A2 auffrischen
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

A2 General English

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen 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: wird bekannt gegeben

A2 General English
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Claudia Maria Strehl

XI54338

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr

XI54340

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr

Niveau B1: Mittelstufenkurse

Englisch B1/6 intensiv am Samstag

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe (B1/5)
Sie lernen:
- → schwierigere Satzstrukturen wie Relativsätze sicher zu gebrauchen, um klare und präzise Sätze zu formulieren
- → schriftliche Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, um die eigene Meinung differenziert darzustellen
- → einen detaillierten Sprachgebrauch zu trainieren, um Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI54360

Englisch B1/6 intensiv am Samstag
Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 9.00–12.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Claudja Tryanowski-Huber

Englisch B1 auffrischen

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1
Sie lernen:
- → schwierigere Satzstrukturen wie Relativsätze sicher zu gebrauchen, um klare und präzise Sätze zu formulieren
- → schriftliche Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern, um die eigene Meinung differenziert darzustellen
- → einen detaillierten Sprachgebrauch zu trainieren, um Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI54362

Englisch B1 auffrischen
Beginn: 23. 1. 2027, Sa., 9.00-12.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Claudja Tryanowski-Huber

Speaking and practising on level B1

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

English Refresher (B1) MainzPass

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau (B1)
Inhalt: Sie festigen Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau (B1) und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten in unterschiedlichen Übungen.
Ohne Lehrwerk
Hinweis: 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.

English Refresher (B1)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Aiveen Byrne

XI54354

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr

XI54356

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr

Let's Talk (B1) für ältere Menschen

siehe Seite 492 Kurse für ...

Conversation Practice (B1) für ältere Menschen

siehe Seite 493 Kurse für ...

Conversation Practice (B1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen 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

XI54358

Conversation Practice (B1)
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Claudja Tryanowski-Huber

English B1+ Grammar and Speaking

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1
Inhalt: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit den Grundlagen der englischen Sprache vertraut sind. Diese Grundlagen sollen nun insbesondere in der aktiven Anwendung grammatischer und lexikalischer Strukturen vertieft und ausgebaut werden. Dabei werden Hör- und Leseverständnis ebenso geübt wie die gezielte Verwendung der Fremdsprache im Rahmen des Kurses.
Lehrwerk: wird bekannt gegeben

English B1+ Grammar and Speaking
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Claudia Maria Strehl

XI54376

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

XI54378

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

Conversation Practice (B1/B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau B1, die vor allem die mündliche Kompetenz stärken möchten
Inhalt: With a wide range of activities (e. g. mini-presentations, discussions, exchange of opinions) your speaking skills will be developed. Authentic reading and listening texts will give you insights into various cultural aspects and help you to improve your overall language skills. Grammar and vocabulary work will also be included.
Lehrwerk: *Great! B1, 2nd Edition,* Klett Verlag

Conversation Practice (B1/B2)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Iris Berber

XI54436

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr

XI54438

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.30–19.00 Uhr

Englisch B1/B2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1
Inhalt: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit den Grundlagen der englischen Sprache vertraut sind. Diese Grundlagen sollen nun insbesondere in der aktiven Anwendung grammatischer und lexikalischer Strukturen vertieft und ausgebaut werden. Dabei werden Hör- und Leseverständnis ebenso geübt werden wie die gezielte Verwendung der Fremdsprache im Rahmen des Kurses.
Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Englisch B1/B2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 180,– €
vhs-Haus
Lioba Rüdell

XI54350
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr

XI54352
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr

Niveau B2: Kurse für Fortgeschrittene

Conversation Practice (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen 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: wird bekannt gegeben

XI54390
Conversation Practice (B2)
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Claudja Tryanowski-Huber

General English B2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der abgeschlossenen Stufe B1
Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und wenden Ihre Kenntnisse zu verschiedenen Themenbereichen aktiv an. Natürlich erfahren Sie auch Wissenswertes aus der englischsprachigen Welt und erhalten viele Tipps, die Ihnen bei der Orientierung auf Reisen nützlich sind.
Lehrwerk: *Great! B2, 2nd Edition,* Klett Verlag

General English B2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Claudia Maria Strehl

XI54392
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 9.00–10.30 Uhr

XI54394
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 9.00–10.30 Uhr

Englisch B2/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1
Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.
Natürlich erfahren Sie auch Wissenswertes aus der englischsprachigen Welt und erhalten viele Tipps, die Ihnen bei der Orientierung auf Reisen nützlich sind.
Lehrwerk: *Great B2, 2nd Edition,* Klett Verlag

XI54400

Englisch B2/3
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Claudia Maria Strehl

Englisch B2/4

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1
Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.
Natürlich erfahren Sie auch Wissenswertes aus der englischsprachigen Welt und erhalten viele Tipps, die Ihnen bei der Orientierung auf Reisen nützlich sind.
Lehrwerk: *Great B2, 2nd Edition,* Klett Verlag

XI54402

Englisch B2/4
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Claudia Maria Strehl

Refresher: Grammar and Speaking (B2) HYBRID

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.
Lehrwerk: *Headway, Upper-Intermediate, 5th Edition,* Oxford University Press
Kursformat: Der Kurs wird als Hybridunterricht durchgeführt, d.h. er findet in der Volkshochschule statt, gleichzeitig zum Präsenzunterricht ist eine Teilnahme online über Zoom möglich. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. zwei Tage vor Kursbeginn.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Refresher: Grammar and Speaking (B2) – hybrid
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus und Online mit Zoom
Aiveen Byrne

XI54404

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 16.30–18.00 Uhr

XI54406

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 16.30–18.00 Uhr

Speaking and practising on level B2

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

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,– €

XI54408

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 8.45–10.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Elke Stumme

XI54412

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 8.45–10.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Elke Stumme

XI54416

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 10.30–12.00 Uhr
vhs-Haus
Lioba Rüdell

XI54410

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 8.45–10.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Elke Stumme

XI54414

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 8.45–10.15 Uhr
Finthen, Bürgerhaus
Elke Stumme

XI54418

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 10.30–12.00 Uhr
vhs-Haus
Lioba Rüdell

Conversation Intermediate (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

Conversation Intermediate (B2)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sharmila Steimer

XI54420

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 10.30–12.00 Uhr

XI54422

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Conversation and Discussion (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: Ready to boost your English speaking skills?
The most powerful way to develop your English speaking skills is to use them. Communicate more effectively. Focus on the skills you need to improve.
Build confidence and speak up! Failure is part of learning. Discover the latest trending topics and stories, news and current affairs from Germany and around the world. Dive deeper with our brand new articles from the Internet.
Ohne Lehrwerk

XI54424

Conversation and Discussion (B2)
Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 115,– €
vhs-Haus
Claudia Alt

Global English (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: In this course, which is for learners having already a very good command of English, we will deal with English as an international language. The approach is intercultural. You will train the four skills which are necessary for improving your English: Speaking, Listening, Reading and Writing. Grammar on an advanced level will be consolidated, too. We will have interesting discussions as the course book offers a wide range of challenging topics, from English culture and literature to modern technology and lifestyle in the 21st century.
Lehrwerk: *Global, Upper-Intermediate, Revised Edition,* Macmillan/Hueber Verlag

XI54426

Global English (B2)
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

Global English (B2/C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: In this course, which is for learners having already a very good command of English, we will deal with English as an international language. The approach is intercultural. You will train the four skills which are necessary for improving your English: Speaking, Listening, Reading and Writing. Grammar on an advanced level will be consolidated, too. We will have interesting discussions as the course book offers a wide range of challenging topics, from English culture and literature to modern technology and lifestyle in the 21st century.
Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI54428

Global English (B2/C1)
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

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

Grammar and Conversation (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: For students on an intermediate level. The focus of this course is on practising and improving speaking skills as well as refreshing and consolidating key grammar areas. Topics will be chosen from everyday life and current trends.
Ohne Lehrwerk

Grammar and Conversation (B2)
Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI54434

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

XI54435

Beginn: 23. 1. 2027, Sa., 10.00–12.15 Uhr
Annette Moore

Conversation Practice (B2) für ältere Menschen

siehe Seite 493 Kurse für ...

Meeting your needs (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: For students on an intermediate B2 level who want to keep up and improve their English by discussing current events and topics of interest to everyone. All activities are based on reading and/or listening text from modern media or short stories. Vocabulary will be extended and, whenever necessary, grammar revised.
Ohne Lehrwerk

Meeting your needs (B2)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Maria-Anna Weinberger

XI54440

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr

XI54442

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr

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,– €
vhs-Haus
Sharmila Steimer

XI54444

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 8.45–10.15 Uhr

XI54446

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 8.45–10.15 Uhr

Conversation Intermediate (B2)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: For students on an intermediate level who are already quite fluent in English and would like to maintain and improve their communication skills. The main emphasis will be on developing and practising speaking skills. Conversation will focus on current events and general areas of interest mainly based on authentic short texts from newspapers or magazines.
Ohne Lehrwerk

Conversation Intermediate (B2)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Aiveen Byrne

XI54448
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr

XI54450
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr

Advanced Conversation (B2+)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Inhalt: This course is designed for those who are already quite fluent in English but wish to enhance their communicative skills even more! In a relaxed, welcoming and friendly class setting, participants are encouraged to talk about their views and personal experiences in regard to current issues pertaining to politics, society and lifestyle. In addition, a closer examination of advanced vocabulary and language structures will enable participants to acquire useful phrases for discussion.
Ohne Lehrwerk

Advanced Conversation (B2+)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Nicola Whittaker

XI54456
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr

XI54458
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr

Niveau C1: Kurse zur kompetenten Sprachverwendung

Conversation and Culture Advanced (C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau (B2)
Sie lernen:
- → den Einsatz der Bedingungssätze Typ 2 und 3 zu optimieren
- → komplexe Zeitformen zur genauen Darstellung von Ereignissen stärker zu verwenden
- → detaillierte Meinungen zu Themen wie eigene Gewohnheiten, Politik und Gesellschaft zu äußern
- → mündliche und schriftliche Kommunikation auf hohem Niveau zu führen, z. B. in Diskussionen, Präsentationen oder geschäftlicher Korrespondenz
- → subtile Bedeutungen, Ironie und implizite Informationen in Texten und Gesprächen zu erfassen und gezielt einzusetzen

Ohne Lehrwerk
Hinweis: Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich (Termine unter Telefon 06131 2625-101 oder -102)

Conversation and Culture Advanced (C1)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Nicola Whittaker

XI54470
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI54472
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr

Challenge (C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau (B2)
Sie lernen:

- → den Einsatz der Bedingungssätze Typ 2 und 3 zu optimieren
- → komplexe Zeitformen zur genauen Darstellung von Ereignissen stärker zu verwenden
- → detaillierte Meinungen zu Themen wie eigene Gewohnheiten, Politik und Gesellschaft zu äußern
- → mündliche und schriftliche Kommunikation auf hohem Niveau zu führen, z. B. in Diskussionen, Präsentationen oder geschäftlicher Korrespondenz
- → subtile Bedeutungen, Ironie und implizite Informationen in Texten und Gesprächen zu erfassen und gezielt einzusetzen

Ohne Lehrwerk
Hinweis: Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich (Termine unter Telefon 06131 2625-101 oder -102)

Challenge (C1)
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Aiveen Byrne

XI54474
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr

XI54476
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr

Englisch im vhs-Sommer

siehe Seite 521 vhs-Sommer

Englisch Bildungszeit

siehe Seite 533 Bildungszeit

Englische Küche (Karibik)

siehe Seite 401 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Finnisch

Finnisch A1/1 ONLINE

In angenehmer Lernatmosphäre erwerben Sie sprachliche Grundlagen und bauen Ihren Wortschatz Schritt für Schritt verständlich und praxisnah auf. Finnische Spiele, Lieder und Literatur lockern den Unterricht auf, Übungen zu Aussprache und Betonung runden ihn ab.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Sie lernen:

- → sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen
- → und 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: *Yksi, kaksi, kolme 1,* Hempen Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58270
Finnisch A1/1 – online
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.45–21.15 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch A1/2 ONLINE

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. Finnische Spiele, Lieder und Literatur lockern den Unterricht auf.

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: *Yksi, kaksi, kolme 1,* Hempen Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58272

Finnisch A1/2 – online
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.45–21.15 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/1 ONLINE

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses. Zudem hören Sie finnische Lieder, lesen kurze Texte und schauen Filme.

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

Sie lernen:

- → Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme 2,* Hempen Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58288

Finnisch B1/1 – online
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/2 ONLINE

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt. Zudem hören Sie finnische Lieder, lesen kurze Texte und schauen Filme.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1

Sie lernen:

- → komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme 2,* Hempen Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58290

Finnisch B1/2 – online
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/3 ONLINE

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse. Finnische Lieder, Poesie und Literatur runden den Unterricht ab.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2
Sie lernen:
- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme 2,* Hempen Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58292

Finnisch B1/3 – online
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.45–21.15 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/4 ONLINE

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld. Auch finnische Lieder, Literatur, Zeitschriften und Filme werden in den Unterricht einbezogen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/3
Sie lernen:
- → schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- → Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
- → Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme 2*, Hempen Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58294

Finnisch B1/4 – online
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.45–21.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/5 ONLINE

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld. Auch finnische Lieder, Literatur, Zeitschriften und Filme werden in den Unterricht einbezogen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/4

Sie lernen:

- → schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- → Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
- → Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk*: Yksi, kaksi, kolme 2,* Hempen Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58296

Finnisch B1/5 – online
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Finnisch B1/6 ONLINE

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld. Auch finnische Lieder, Literatur, Zeitschriften und Filme werden in den Unterricht einbezogen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/4

Sie lernen:

- → schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- → Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
- → Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk: *Yksi, kaksi, kolme 2*, Hempen Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Microsoft Teams statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58298

Finnisch B1/6 – online
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Microsoft Teams
Tuija Kapanen

Französisch

Bitte beachten Sie: Zusätzliche Folgekurse sowie neue Französischkurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

Niveau A1: Einstiegskurse

Französisch 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: *Voyages neu A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI55450

Französisch A1/1
Beginn., 25. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch 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: *Voyages neu A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI55460

Französisch A1/2
Beginn: 26. 1. 2027, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch A1/2 für die Reise

In diesem Kurs vertiefen Sie grundlegende sprachliche Kenntnisse, um sich auf Reisen einfach und verständlich auszudrücken. Bereiten Sie sich gezielt auf typische Reise- und Kommunikationssituationen vor und verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeit.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/1
Sie lernen:
→ einfache Fragen nach Ort und Zeit zu stellen und zu beantworten
→ sich in einer fremden Umgebung sprachlich zu orientieren
→ Aktuelles zur Landeskultur
Lehrwerk: *Vive les vacances!,* Hueber Verlag

XI55390

Französisch A1/2 für die Reise
Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 130,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch A1/3 für die Reise

In diesem Kurs vertiefen Sie grundlegende sprachliche Kenntnisse, um sich auf Reisen einfach und verständlich auszudrücken. Bereiten Sie sich gezielt auf typische Reise- und Kommunikationssituationen vor und verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeit.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/2
Sie lernen:
- → einfache Fragen nach Ort und Zeit zu stellen und zu beantworten
- → sich in einer fremden Umgebung sprachlich zu orientieren
- → Aktuelles zur Landeskultur

Lehrwerk: *Vive les vacances!,* Hueber Verlag

XI55392

Französisch A1/3 für die Reise
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 130,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch A1 komplett MainzPass

In sympathischer Lernumgebung erwerben Sie sprachliche Grundlagen und bauen Ihren Wortschatz Schritt für Schritt verständlich und praxisnah auf. Übungen zu Aussprache und Betonung runden den Unterricht ab. Hinweis: In diesem Komplettkurs erarbeiten Sie ein Sprachniveau vollständig. Das Lerntempo ist daher höher als in den Standardkursen.
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
- → über tägliche Routinen und Freizeitaktivitäten zu sprechen
- → in der einfachen Vergangenheitsform von Erlebnissen zu berichten
- → sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren
- → 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: *Chapeau ! A1,* Hueber Verlag
Hinweis: 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.

XI55400

Französisch A1 komplett
Beginn: 25. 8. 2026, Di., 17.30–19.45 Uhr
Kurstage: 16, **UStd.:** 48, **Entgelt:** 390,– €
Stornoschluss: 18. 8. 2026
vhs-Haus
Theresia Saame

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.

Niveau A2: weiterführende Einstiegskurse

Französisch 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: *Chapeau ! A2,* Hueber Verlag

XI55500

Französisch A2/1
Beginn: 25. 8. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch 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: *Chapeau ! A2,* Hueber Verlag

XI55510

Französisch A2/2
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch A2/3

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus! Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Chapeau ! A2,* Hueber Verlag

XI55520

Französisch A2/3
Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Wolfgang Rolinger

Französisch A2 komplett MainzPass

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachreise. Mit dem Fokus auf der Kommunikation trainieren Sie, anspruchsvollere Gespräche in verschiedenen Situationen zu führen. Hinweis: In diesem Komplettkurs erarbeiten Sie ein Sprachniveau vollständig. Das Lerntempo ist daher höher als in den Standardkursen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen 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
- → für den beruflichen Alltag wesentliche Formulierungen
- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Chapeau ! A2,* Hueber Verlag

Hinweis: 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.

XI55410

Französisch A2 komplett
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 17.30–19.45 Uhr
Kurstage: 16, **UStd.:** 48, **Entgelt:** 390,– €
Stornoschluss: 15. 9. 2026
vhs-Haus
Wolfgang Rolinger

Rebonjour A2 MainzPass

Französisch auffrischen und erweitern

In diesem Auffrischungskurs reaktivieren Sie vorhandene, aber lange nicht genutzte Kenntnisse der französischen Sprache durch strukturierte Wiederholung. Ihr Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt. Sie werden in kürzester Zeit wieder selbstbewusster mit der Sprache umgehen und Spaß am Sprechen haben.

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

Sie wiederholen und festigen:

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

Lehrwerk: *Rebonjour A2,* Hueber Verlag

Hinweis: 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.

XI55360

Rebonjour A2
Französisch auffrischen und erweitern
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 150,– €
vhs-Haus
Esther Kling

Parlez Français A2

Französisch auffrischen und vertiefen

In diesem Auffrischungskurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A2 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A2
Sie wiederholen und festigen:
→ das erlernte Vokabular und Ihre Sprechfertigkeit
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Parlez Français A2
Französisch auffrischen und vertiefen
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

XI55362
Beginn: 28. 8. 2026, Fr., 16.30–18.00 Uhr

XI55364
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 16.30–18.00 Uhr

Niveau B1: Mittelstufenkurse

Französisch B1/1

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A2
Sie lernen:
→ Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden
Lehrwerk: *Chapeau ! B1,* Hueber Verlag

XI55560
Französisch B1/1
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Wolfgang Rolinger

Französisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1
Sie lernen:
→ komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
→ die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
→ längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
Lehrwerk: *Chapeau ! B1,* Hueber Verlag

XI55570
Französisch B1/2
Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier

Französisch B1/3

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Chapeau ! B1,* Hueber Verlag

Französisch B1/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI55580

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Marie-Laure Avenier

XI55582

Beginn: 24. 9. 2026, Do., 8.45–10.15 Uhr
Wolfgang Rolinger

Französisch B1

Aktuelles und leichte Literatur

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit aktuellen Themen, indem Sie Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften lesen. Zudem befassen Sie sich mit Auszügen aus leichter Literatur und üben, im Diskurs Ihre Meinung zu verschiedenen Themen und Fragestellungen äußern.

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

Sie lernen:

- → längeren Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

XI55610

Französisch B1
Aktuelles und leichte Literatur
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Nadine Fez

Französisch B1

Art, Culture, Littérature

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Aspekten des aktuellen kulturellen Lebens in Frankreich. Sie sprechen über Malerei, Architektur und Musik und befassen sich mit Auszügen aus Literatur. So festigen Sie Ihre bestehenden Kenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sprachsicherheit.

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

Sie lernen:

- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

Französisch B1
Art, Culture, Littérature
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marie-Christine Lutz-Pittroff

XI55620

Beginn: 1. 9. 2026, Di., 10.30–12.00 Uhr

XI55622

Beginn: 2. 2. 2027, Di., 10.30–12.00 Uhr

Französisch B1+

Thèmes de la vie

En chemin vers B2 – Ensemble, on va plus loin – Agir, Coopérer, Apprendre

Sur la base de vos bonnes connaissances de niveau B1, vous apprendrez petit à petit avec la Méthode de Francais l'Atelier, à comprendre des documents authentiques, courts et actuels, de niveau B2 (presse, littérature, audio). Vous enrichirez votre vocabulaire, reverrez en les affinant vos connaissances gramaticales et progresserez à votre rythme vers un langage quotidien soigné et soutenu. Grâce au soutien de cette méthode interactive, aussi du groupe et de votre prof, vous serez encouragé de manière inattendue à partager votre point de vue à votre niveau. Vous vous exercerez à interagir en exposant des arguments plus nuancés sur les sujets courants de la vie qui vous touchent et vous concernent autant que les Francophones.

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

Sie lernen:

- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen

Lehrwerk: wird am ersten Kurstag von der Dozentin bekannt gegeben

Französisch B1+
Thèmes de la vie
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hélène Schlüter

XI55630

Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 10.30–12.00 Uhr

XI55632

Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 10.30–12.00 Uhr

Niveau B2: Kurse für Fortgeschrittene

Französisch B2/1

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für sprachliche Feinheiten und bauen die eigene Ausdrucksfähigkeit gezielt weiter aus.

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*: Édito B2, 4e édition: méthode de français,* Klett Verlag

XI55590

Französisch B2/1
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Wolfgang Rolinger

Französisch B2

La civilisation et la culture française

Le manuel Edito est le guide de ce cours. L'accent est mis sur la communication, le contenu grammatical étant abordé de manière répétée ou complémentaire de manière régulière.
Les matériaux du livre sont presque tous constitués de documents authentiques, principalement issus des médias français, mais aussi de textes littéraires. Chacune des douze leçons contient de nombreux documents actuels différents sous forme de texte ou sous forme de documents audio et vidéo. Ils offrent des opportunités très variées de progresser dans la compréhension et dans votre propre production de textes au niveau B2, tant en écoutant qu`en lisant la langue française, et de rencontrer des sujets intéressants.

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

Sie lernen:

- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → komplexere grammatikalische Strukturen anzuwenden
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → über politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren

Lehrwerk: *Édito B2, 4e édition · Méthode de Français,* Klett Verlag

Französisch B2
La civilisation et la culture française
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Wolfgang Rolinger

XI55650
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr

XI55652
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr

Französisch Bildungszeit

siehe Seite 536 Bildungszeit

Lernen wie Gott in Frankreich

Das Haus Rheinland-Pfalz in unserer Mainzer Partnerstadt Dijon, la Maison Rhénanie Palatinat, bietet in Zusammenarbeit mit dem vhs-Verband wieder einen einwöchigen Französisch-Intensivkurs im Sommer 2027 an. Das genaue Datum erfahren Sie über die vhs Mainz oder info@maison-rhenanie-palatinat.org.
Das Haus Rheinland-Pfalz in Dijon informiert: „Lernen wie Gott in Frankreich richtet sich an Französisch-Lernende der Niveau-Stufen B1, B2 und C1. Zur Vorbereitung aller Sprechsituationen bieten wir Ihnen Französischunterricht in zwei Niveaugruppen im Haus Rheinland-Pfalz an. Außerdem begleiten wir Sie bei den Begegnungen mit Ihren französischen Partnern, die im Anschluss ausgewertet und vertieft werden.

- → Insgesamt umfasst der Kurs 30 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für das Lernprogramm sind zu erfragen. Die Fahrt-, Unterkunfts-, Verpflegungs- und Besichtigungskosten sind nicht im Preis enthalten, um Ihnen möglichst viel Spielraum bei der Gestaltung zu lassen. Dijon können Sie mit dem Zug oder dem Auto erreichen. Wir helfen Ihnen gern beim Organisieren von Fahrgemeinschaften und bei der Auswahl Ihrer Unterkunft."

Die Anmeldung erfolgt über die vhs Mainz: fremdsprachen@vhs-mainz.de.

(Deutsche) Gebärdensprache

Gebärdensprache (DGS 1) ONLINE

Grundkurs

Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs bringt Ihnen nahe, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können. Ihr Dozent ist selbst gehörlos, daher wird eine Grundverständigung zuerst über eine Dolmetscherin geleistet. Davon unabhängig lernen Sie rasch die praktische Anwendung durch Demonstration und verstehen es bald, Ihre Hände als Sprachmedium zu nutzen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → Umgangsformen im Unterricht
- → Arten der Gehörlosigkeit kennen
- → Kommunikationsformen kennen
- → Wissenswertes zur Glossenschreibweise
- → das deutsche Fingeralphabet
- → einander zu begrüßen
- → nach der Telefonnummer, dem Alter etc. zu fragen
- → Farben, Monate und das Geburtsdatum zu kommunizieren
- → wichtige Vokabeln
- → die Zahlen bis 10.000
- → die Ordinalzahlen
- → Personen zu beschreiben
- → Namensgebärden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten erstellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Alfaview statt. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn vom Dozenten. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58310

Gebärdensprache (DGS 1) – online
Grundkurs
Sa. und So., 10. 10. 2026 u. 11. 10. 2026, 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
Stornoschluss: 1. 10. 2026
Online mit Alfaview
Georg Eberhard, Gaby Suchan

Gebärdensprache (DGS 2) ONLINE

Aufbaukurs

Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs vertieft Ihr Verständnis dafür, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können, und unterstützt sie dabei, bestehende Kenntnisse und Kompetenzen zu festigen. Ihr Dozent ist selbst gehörlos.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen aus Kurs *DGS 1* oder mit entsprechenden Vorkenntnissen

Sie lernen:

- → Zahlen
- → Adjektive
- → W-Fragen zu stellen
- → wichtige Vokabeln aus verschiedenen Bereichen
- → grundlegende Grammatik

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten erstellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Alfaview statt. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn vom Dozenten. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58312

Gebärdensprache (DGS 2) – online
Aufbaukurs
Sa. u. So., 14. 11. u. 15. 11. 2026,
9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
Stornoschluss: 30. 10. 2026
Online mit Alfaview
Georg Eberhard

Gebärdensprache (DGS 7)

Aufbaukurs
Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs vertieft Ihr Verständnis dafür, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können, und unterstützt sie dabei, bestehende Kenntnisse und Kompetenzen zu festigen. Ihr Dozent ist selbst gehörlos.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen aus Kurs *DGS 1 bis 6* oder mit entsprechenden Vorkenntnissen
Sie lernen:
→ idiomatische Gebärden
→ personenkongruente Verben
→ die Kongruenzmarkierung
→ adverbial verwendete Adjektive
→ Relativpronomen
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten erstellt und ausgegeben.

XI58322

Gebärdensprache (DGS 7)
Aufbaukurs
Sa. u. So., 28. 11. u. 29. 11. 2026,
9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
Stornoschluss: 15.10.2026
vhs-Haus
Georg Eberhard

Hebräisch

Hebräisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre werden Sie mit der Druck- und Schreibschrift des modernen Hebräischen (Ivrit) vertraut gemacht. Sie erwerben Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik, sodass Sie sich vorstellen und einfache Kennenlern-Dialoge führen können.
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: *Ivrit bekef, Hebräisch für Deutschsprachige,* Hempen Verlag

XI58350

Hebräisch A1/1
Beginn: 15. 9. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Clatra Sajak

Hebräisch A1/2

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in einer sympathischen Lernumgebung und trainieren Sie mithilfe abwechslungsreicher Übungen und Dialoge, um einfache Alltagssituationen sprachlich zu meistern.

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: *Ivrit bekef, Hebräisch für Deutschsprachige,* Hempen Verlag

XI58353

Hebräisch A1/2
Beginn: 16. 2. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Clatra Sajak

Hebräisch B1/3

Trainieren Sie Ihr Hebräisch in einer sympathischen Lernumgebung gemeinsam mit anderen, um Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse Tag für Tag selbstständiger und präziser zu nutzen.

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

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Iwrit min ha Hatchala – Hebrew from Scratch,* Part 2, Akademon

XI58374

Hebräisch B1/3
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Clatra Sajak

Hebräisch B1/4

Im praxisnahen, abwechslungsreich gestalteten Unterricht runden Sie Ihre Kenntnisse des Sprachniveaus B1 ab. Mithilfe von zahlreichen Übungen und offenen Dialogen erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/3

Sie lernen:

- → schwierigere Satzstrukturen sicher anzuwenden
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- → Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
- → Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk: *Iwrit min ha Hatchala – Hebrew from Scratch, Part 2,* Akademon

XI58377

Hebräisch B1/3
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Clatra Sajak

Italienisch

Bitte beachten Sie: Zusätzliche Folgekurse sowie neue Italienischkurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

Niveau A1: Einstiegskurse

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

Italienisch A1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €

XI56410
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr
vhs-Haus
Leonardo Rodio

XI56412
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Ebersheim, Ortsverwaltung
Leonardo Rodio

XI56414
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 15.45–17.15 Uhr
vhs-Haus
Esther Kling

XI56416
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr
Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule Auguste Cornelius
Theresia Saame

Italienisch A1/1 ONLINE

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
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Italienisch A1/1 – online
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Giuseppa Criscione

XI56200

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 9.00–10.30 Uhr

XI56202

Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 12.30–14.00 Uhr

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

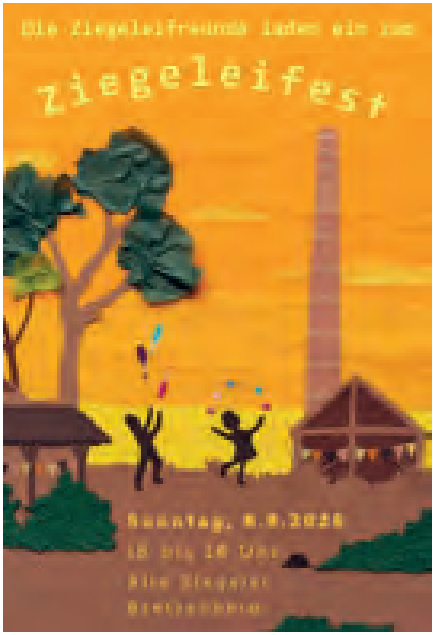
Italienisch A1/2
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule
Auguste Cornelius
Theresia Saame

Italienisch A1/2 ONLINE

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
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI56206

Italienisch A1/2 – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Giuseppa Criscione



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

Italienisch A1/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

XI56470
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr
Entgelt: 225,– €
vhs-Haus
Leonardo Rodio

XI56474
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr
Entgelt: 188,– €
Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule
Auguste Cornelius
Theresia Saame

Italienisch Niveau A1/3 kompakt

Lernen Sie, verschiedene Themen des Alltags mit größerer Sicherheit zu besprechen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Dialoge bauen Sie Ihren Wortschatz weiter praxisnah auf. Hinweis: In diesem Kompaktkurs erarbeiten Sie die Stufe des Sprachniveaus in kürzerer Zeit als in einem Standardkurs. Die ersten beiden Kurstermine werden deshalb mit drei statt wie beim Standardunterricht mit zwei Unterrichtseinheiten abgehalten.

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: Azzurro nuovo A1/A2 – Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag

XI56465
Italienisch Niveau A1/3 kompakt
Beginn: 25. 8. 2026, Di., 9.45–12.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Monica Brochetta Nestola

Italienisch A1/3 ONLINE

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
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Italienisch A1/3 – online
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
Online mit Zoom

XI56210

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Entgelt: 185,– €
Monica Brochetta Nestola

XI56212

Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 10.00–11.30 Uhr
Entgelt: 275,– €
Giuseppa Criscione

XI56214

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr
Entgelt: 185,– €
Giuseppa Criscione

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 A1/3
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

XI56472

Italienisch A1/3+
Beginn: 15. 2. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 225,– €
vhs-Haus
Leonardo Rodio

Italienisch A1/4 ONLINE

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Sprachtraining pflegen Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern Ihr Hörverstehen im Kreis anderer Lernender.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3
Sie lernen:
→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen
Lehrwerk: *Dieci A1,* Hueber Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI56216

Italienisch A1/4 – online
Beginn: 23. 1. 2027, Sa., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 275,– €
Online mit Zoom
Giuseppa Criscione

Italienisch Niveau A1/1 kompakt

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. Hinweis: In diesem Kompaktkurs erarbeiten Sie die Stufe des Sprachniveaus in kürzerer Zeit als in einem Standardkurs. Mit Ausnahme des letzten Kurstermins, der wie bei den Standardkursen zwei Unterrichtseinheiten hat, finden alle Kurstermine mit drei Unterrichtseinheiten statt.
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: *Azzurro nuovo A1/A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI56408

Italienisch Niveau A1/1 kompakt
Beginn: 24. 8. 2026, Mo., 9.45–12.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

Italienisch A1 auffrischen und erweitern kompakt

In diesem Auffrischungskurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A1 und (re)aktivieren gezielt Ihre Sprechfertigkeiten. Wenn Sie bereits gelerntes Italienisch wiederholen oder wieder in die Sprache einsteigen wollen, ist dieser Kurs ideal für Sie. Hinweis: In diesem Kompaktkurs erarbeiten Sie die Stufe des Sprachniveaus in kürzerer Zeit als in einem Standardkurs. Mit Ausnahme des letzten Kurstermins, der wie bei den Standardkursen zwei Unterrichtseinheiten hat, finden alle Kurstermine mit drei Unterrichtseinheiten statt.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A1
Sie wiederholen und festigen:
→ das erlernte Vokabular
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
→ Feinheiten der Aussprache und Betonung
Lehrwerk: *Una parola tira l'altra 1*, Klett Verlag

XI56490

Italienisch A1 auffrischen und erweitern kompakt
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 9.45–12.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

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

Niveau A2: weiterführende Einstiegskurse

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

Italienisch Niveau A2/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

XI56515

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.30–19.00 Uhr
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Esther Kling

XI56517

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.45–12.15 Uhr
Entgelt: 198,– €
Finthen, Bürgerhaus
Monica Brochetta Nestola

XI56519

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 8.45–10.15 Uhr
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Bernd Espenschied

Italienisch Niveau A2/1 kompakt

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. Hinweis: In diesem Kompaktkurs erarbeiten Sie die Stufe des Sprachniveaus in kürzerer Zeit als in einem Standardkurs. Die ersten beiden Kurstermine werden deshalb mit drei statt wie beim Standardunterricht mit zwei Unterrichtseinheiten abgehalten.

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: *Azzurro nuovo A1/A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI56510

Italienisch Niveau A2/1 kompakt
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 9.45–12.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Monica Brochetta Nestola

Italienisch A2/1 ONLINE

Machen Sie den nächsten Schritt in Ihrer Sprachreise. Mit Übungen und Rollenspielen 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 (ISBN 978-3-19-015647-4)

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI56220

Italienisch A2/1 – online
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
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

Italienisch Niveau A2/2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

XI56520

Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

XI56522

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 10.45–12.15 Uhr
Entgelt: 198,– €
Finthen, Bürgerhaus
Monica Brochetta Nestola

Italienisch Niveau A2/3

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus. Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern

→ Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
→ Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Dieci A2,* Hueber Verlag

Italienisch Niveau A2/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI56550

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Cecilia Bonfanti

XI56552

Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.00–20.30 Uhr
Marco Riccardi

Italienisch Niveau A2/4

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: *Dieci A2,* Hueber Verlag, ca. ab Lektion 9

Italienisch Niveau A2/4
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Cecilia Bonfanti

XI56570

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr

XI56574

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.15–20.45 Uhr

Niveau B1: Mittelstufenkurse

Italienisch B1/1

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.

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

Sie lernen:
→ Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden

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

Italienisch B1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Cecilia Bonfanti

XI56600

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 9.45–11.15 Uhr

XI56610

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr

Italienisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1

Sie lernen:

- → komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen

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

XI56625

Italienisch B1/2
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 9.45–11.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Cecilia Bonfanti

Italienisch B1/3

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Dieci B1,* Hueber Verlag

XI56630

Italienisch B1/3
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

Italienisch B1/4

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/3

Sie lernen:

- → schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
- → Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
- → Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren

Lehrwerk*: Dieci B1,* Hueber Verlag

XI56634

Italienisch B1/4
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

Italienisch B1+

Panorama

Il corso approfondisce la conoscenza della lingua e della cultura italiana, imparando a comunicare in maniera appropriata al contesto, in situazioni formali e informali e su temi di attualità con testi stimolanti e autentici. Il percorso didattico tratta le più importanti funzioni comunicative (racconto, opinioni, ipotesi, aspettative). Sono inclusi anche esercizi per

consolidare importanti strutture grammaticali ed il vocabolario.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen auf dem höheren Niveau B1
Sie wiederholen und festigen:
→ das erlernte Vokabular und Ihre Sprechfertigkeit
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten erstellt und ausgegeben.

Italienisch B1+
Panorama
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

XI56640
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 8.45–10.15 Uhr

XI56642
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 8.45–10.15 Uhr

Italienisch B1+
Attualità e approfondimento
In diesem Kurs frischen Sie Ihre bestehenden grammatischen Kenntnisse systematisch auf, vertiefen und erweitern diese auch. Dabei beschäftigen Sie sich mit aktuellen Themen der italienischen Kultur.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau B1
Sie wiederholen und festigen:
→ das erlernte Vokabular und Ihre Sprechfertigkeit
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten erstellt und ausgegeben.

Italienisch B1+
Attualità e approfondimento
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

XI56644
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI56646
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr

Italienisch B1/B2 auffrischen und vertiefen
In diesem Auffrischungskurs 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

Italienisch B1+/B2 Teil 2 ONLINE

Italienisch auffrischen und intensivieren

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

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

Sie wiederholen und festigen:

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

Lehrwerk: *Con Piacere Nuovo B1+/B2,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI56254

Italienisch B1+/B2 Teil 2 – online
Italienisch auffrischen und intensivieren
Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 10.30–12.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Cecilia Bonfanti

Niveau B2: Kurse für Fortgeschrittene

Italienisch B2

Conversare e ripassare

Il percorso didattico, consente di apprendere le tematiche grammaticali e comunicative del livello B2. Acquisire conoscenze che permettono situazioni linguistiche impegnative, come prendere parte a discussioni, condurre conversazioni per risolvere problemi e conflitti su argomenti astratti o reali. Sono inclusi anche esercizi per consolidare importanti e nuove strutture grammaticali.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

Sie lernen:

→ über schwierige politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren, um Inhalte komplex zu betrachten
→ den Wortschatz zu erweitern und zusammenhängende Texte mit klarer Argumentation zu formulieren
→ den gezielten Einsatz von verschiedenen Zeitformen
→ komplexere Satzstrukturen mit Nebensätzen und indirekter Rede

Lehrwerk: *Al dente 4 B2,* Klett Verlag

Italienisch B2
Conversare e ripassare
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marco Riccardi

XI56674

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

XI56676

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

Italienisch B2

Cultura e società

Parleremo di diversi temi della cultura e società italiana, approfondendo anche la grammatica. Il manuale sarà integrato da articoli di giornale, canzoni, testi letterari.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf höherem Niveau B2

Sie lernen:

→ anspruchsvolle Texte zu lesen und zu besprechen
→ über schwierige politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren, um Inhalte komplex zu betrachten
→ flüssige und professionelle Kommunikation zu Themen wie Politik, Umwelt und Wirtschaft

→ komplexere Satzstrukturen mit Nebensätzen und indirekter Rede

Italienisch B2
Cultura e società
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI56680
Beginn: 27. 8. 2026, Do., 8.45–10.15 Uhr
Lehrwerk: *Caccia ai tesori,* Loescher Verlag
Laura Rossi Paatzsch

XI56682
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 8.45–10.15 Uhr
Lehrwerk: *Caccia ai tesori,* Loescher Verlag
Laura Rossi Paatzsch

XI56684
Beginn: 25. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Lehrwerk: *Nuovo Magari B2,* Alma Edizioni
Laura Rossi Paatzsch

XI56686
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Lehrwerk: *Nuovo Magari B2,* Alma Edizioni
Laura Rossi Paatzsch

XI56690
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 15.45–17.15 Uhr
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.
Marco Riccardi

XI56692
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 15.45–17.15 Uhr
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.
Marco Riccardi

Italienisch B2+

Storia e cultura italiana

In questo corso approfondirai la tua conoscenza della lingua e del pensiero italiani leggendo articoli di giornale e testi di attualità. Analizziamo insieme temi interessanti dell'attualità, della società e della cultura italiana, creando uno spazio di confronto. In questo modo si amplia il vocabolario, si migliora la comprensione di testi complessi e cresce la sicurezza nell'esprimersi in italiano.

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

Sie lernen:

→ über schwierige politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren, um Inhalte komplex zu betrachten
→ den Wortschatz zu erweitern und zusammenhängende Texte mit klarer Argumentation zu formulieren
→ flüssige und professionelle Kommunikation zu Themen wie Politik, Umwelt und Wirtschaft
→ komplexere Satzstrukturen mit Nebensätzen und indirekter Rede

Lehrwerk: *Nuovo Espresso 4 B2,* Alma Edizioni

Italienisch B2+
Storia e cultura italiana
Kurstage: 9, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Leonardo Rodio

XI56700
Beginn: 24. 10. 2026, Sa., 10.00–12.15 Uhr

XI56702
Beginn: 30. 1. 2027, Sa., 10.00–12.15 Uhr

Niveau C1: Kurse zur kompetenten Sprachverwendung

Italienisch C1 HYBRID

Della cultura italiana HYBRID

Leggiamo testi di diverse aree tematiche della cultura italiana (geografia, società, arti, lingua, storia), li discutiamo e con un approccio lessicale studiamo la grammatica. In un secondo tempo leggiamo, analizziamo e discutiamo racconti della letteratura italiana del XX secolo.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau C1

Sie lernen:

- → schriftlich und sprachlich präzise zu formulieren
- → die Bedingungssätze Typ 2 und 3 optimiert einzusetzen
- → komplexe Zeitformen zur genauen Darstellung von Ereignissen zu verwenden
- → detaillierte Meinungen, z. B. zu Gewohnheiten und Gesellschaft, auszudrücken

Lehrwerk: *Nuovo contatto C1,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d.h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

Italienisch C1 – hybrid
Della cultura italiana
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und online mit Zoom
Bernd Espenschied

XI56710
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 10.30–12.00 Uh

XI56712
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 10.30–12.00 Uhr

Italienisch C1

Leggere, analizzare, discutere

Con competenze di „quasi lingua madre", daremo particolare importanza all'espressione orale. Con articoli di diversi quotidiani e testi originali, verranno discussi vari temi di cultura, attualità e letteratura.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau C1

Sie lernen:

- → schriftlich und sprachlich präzise zu formulieren
- → die Bedingungssätze Typ 2 und 3 optimiert einzusetzen
- → komplexe Zeitformen zur genauen Darstellung von Ereignissen zu verwenden
- → detaillierte Meinungen, z. B. zu Gewohnheiten und Gesellschaft, auszudrücken

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.

Italienisch C1
Leggere, analizzare, discutere
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Adriana Galeotti

XI56720
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 16.30–18.00 Uhr

XI56722
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 16.30–18.00 Uhr

Italienisch Bildungszeit

siehe Seite 537 Bildungszeit

Japanisch

Japanische Schrift und ihre Geschichte

Einführung

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie die japanische Schrift entstanden ist? Der Kurs gibt einen kulturgeschichtlichen Überblick, begonnen bei dem Weg der chinesischen Schriftzeichen nach Japan bis hin zur Entwicklung der drei heutigen Schriftsysteme Kanji (die Zeichen der Han-Chinesen), Hiragana und Katakana, welche die Japaner im Laufe der Geschichte an die eigenen Bedürfnisse angepasst haben.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → Wissenswertes über die Adaption der chinesischen Schriftzeichen
- → Interessantes zur Entwicklung und Funktion der Schriftsysteme Kanji, Hiragana und Katakana

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

Japanische Schrift und ihre Geschichte
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 50,– €
Dr. Ute Roßmann-Knapp

XI58402

So., 14. 3. 2027, 10.00–12.15 Uhr
Stornoschluss: 5. 3. 2027
vhs-Haus
Dr. Ute Roßmann-Knapp

XI58405

So., 13. 9. 2026, 17.00–20.00 Uhr
Online mit Zoom
Dr. Ute Roßmann-Knapp

Japanisch A1 für die (Geschäfts-) Reise

Crashkurs

Lernen Sie Japanisch für Ihre Urlaubs- oder Geschäftsreise im Land der aufgehenden Sonne. In diesem Wochenendkurs werden Sie in kompakter Form und praxisnah auf alltägliche Situationen vor Ort vorbereitet. Sie erwerben alltagstaugliche Ausdrücke für verschiedene Gelegenheiten und gewinnen zugleich wertvolle Einblicke in gesellschaftliche Gepflogenheiten. Welche Verhaltensweisen kommen gut an? Was sollte man besser vermeiden? Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Hinweise für Ihre Planung und Ihren Aufenthalt, damit Sie gut orientiert und mit einem Gefühl der Sicherheit starten können.

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: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

XI58400

Japanisch A1 für die (Geschäfts-) Reise
Crashkurs
Sa., 21. 11. 2026, 10.00–14.30 Uhr
So., 22. 11. 2026, 10.00–13.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 155,– €
Stornoschluss: 13. 11. 2026
vhs-Haus
Dr. Ute Roßmann-Knapp

Japanisch A1 ONLINE

Nützliche Redewendungen für die Reise

Sie planen eine Reise ins Land der aufgehenden Sonne? In diesem Wochenendkurs werden Sie in kompakter Form und praxisnah auf alltägliche Situationen vor Ort vorbereitet. Im Anschluss können Sie zwar noch kein Japanisch, aber Sie wissen, wie man höflich Hallo sagt, sich charmant vorstellt und verabschiedet. Machen Sie einen entspannten ersten Kontakt mit der japanischen Sprache und erhalten Sie dabei auch Einblicke in die spannende Landeskultur.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

→ sich vorzustellen und nach dem Befinden zu erkundigen
→ nützliche Redewendungen
→ Aktuelles zur Landeskultur

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58404

Japanisch A1 – online
Nützliche Redewendungen für die Reise
Sa., 23. 1. 2027, 10.00–14.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 55,– €
Online mit Zoom
Dr. Ute Roßmann-Knapp

Japanisch A1/1 ONLINE

In angenehmer Lernatmosphäre trainieren Sie das Sprechen und Schreiben der modernen japanischen Sprache. Freuen Sie sich auf motivierende Stunden in einer kleinen Lerngruppe, in der Neugier willkommen ist und Fragen jederzeit Platz haben!

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

→ wie man einfache Dialoge im Alltag führt
→ die Silbenalphabete Hiragana und Katakana kennen

Lehrwerk: *Marugoto, Japanese language and culture. Starter A1 Rikai,* Helmut Buske Verlag

Arbeitsbuch: *Marugoto, Japanese language and culture. Starter A1 Katsudoo,* Helmut Buske Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58410

Japanisch A1/1 – online
Beginn: 24. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Maki Schwarz

Japanisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre trainieren Sie das Sprechen und Schreiben der modernen japanischen Sprache. Freuen Sie sich auf motivierende Stunden in einer kleinen Lerngruppe, in denen Sie auch Wissenswertes zur Landeskunde und -geschichte erfahren. In diesem Kurs wird das Silbenalphabet Hiragana eingeführt.

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: *Konnichiwa, Japan! (mit Lesehilfe),* Japanpub

Japanisch A1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

XI58411
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr

XI58412
Beginn: 28. 1. 2027, Do., 19.15–20.45 Uhr

Japanisch A1/2

Mit Freude entdecken Sie die Welt der japanischen Sprache und Kultur weiter. In einer unterstützenden und motivierenden Lernumgebung bauen Sie sicher auf Ihren bestehenden Kenntnissen auf. In diesem Kurs wird das Silbenalphabet Katakana eingeführt.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/1
Sie lernen:
- → von alltäglichen Routinen und Freizeitaktivitäten zu erzählen
- → in der einfachen Vergangenheitsform von Erlebnissen zu berichten
- → sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *Konnichiwa, Japan! (mit Lesehilfe),* Japanpub

XI58413
Japanisch A1/2
Beginn: 17. 9. 2026, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

Japanisch A1/3

Erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der modernen japanischen Sprache! In sympathischer Lernumgebung üben Sie das Hörverstehen sowie das Sprechen intensiv und erfahren mehr über Japan und seine Kultur. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Kanji-Schriftzeichen kennen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/2
Sie lernen:
- → beim Shopping, im Restaurant und auf dem Markt zu kommunizieren
- → kulturelle Eigenheiten über Bräuche, Feste und Kulinarik kennen
- → kurze Texte zu verfassen und Formulare auszufüllen

Lehrwerk: *Konnichiwa, Japan!, Band 2 (mit Lesehilfe),* Japanpub

Japanisch A1/3
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

XI58416
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22

XI58417
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

Japanisch A1/4

Komplexere Situationen der japanischen Kommunikation warten darauf, zum Abschluss des Sprachniveaus von Ihnen gemeistert zu werden. Bauen Sie auf Ihren bestehenden Vokabel- und Grammatikkenntnissen auf.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3
Sie lernen:
→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen
Lehrwerk: *Konnichiwa, Japan!, Band 2 (mit Lesehilfe),* Japanpub

Japanisch A1/4
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

XI58419
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

XI58420
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22

Japanisch A2/1

Bringen Sie Ihre Kenntnisse der japanischen Sprache in einer motivierenden Lernatmosphäre auf das nächste Niveau.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A1
Sie lernen:
→ Ihren Standpunkt in kleinen Diskussionen zu verteidigen
→ Enttäuschung und Zufriedenheit auszudrücken
→ differenzierter von Erlebnissen zu berichten
Lehrwerk: *Konnichiwa, Japan!, Band 3 (mit Lesehilfe),* Japanpub

XI58422
Japanisch A2/1
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

Japanisch B2/3

Sprechen Sie flüssigeres Japanisch in alltäglichen Situationen und trainieren Sie verstärkt die Kommunikation auf höherem Niveau mit komplexeren grammatikalischen Konstruktionen
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, das Silbenalphabet Katakana, ca. 250 Kanji-Schriftzeichen und ca. 500 Wörter beherrschen
Sie lernen:
→ zusammenhängende Texte mit klarer Argumentation zu formulieren
→ zu Themen wie Politik, Umwelt und Wirtschaft professionell zu kommunizieren
Lehrwerk: *Japanisch im Sauseschritt 3A,* Doitsu Center Ltd.

XI58455
Japanisch B2/3
Beginn: 16. 9. 2026, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 278,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

Japanisch B2/4

Sprechen Sie flüssigeres Japanisch in alltäglichen Situationen und trainieren Sie verstärkt die Kommunikation auf höherem Niveau mit komplexeren grammatikalischen Konstruktionen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, das Silbenalphabet Katakana, ca. 250 Kanji-Schriftzeichen und ca. 500 Wörter beherrschen
Sie lernen:
→ formelle und informelle Sprache in sozialen und beruflichen Kontexten einzusetzen
→ Zeitformen zur Stellung von z. B. Zukunftsprognosen einzusetzen
→ komplexere Satzstrukturen zu bilden
Lehrwerk: *Japanisch im Sauseschritt 3A,* Doitsu Center Ltd.

XI58457

Japanisch B2/4
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 278,– €
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto

Japanisch B1/B2

In diesem Kurs werden Themen des japanischen Alltags und der Kultur ohne festes Lehrbuch anhand ausgewählter Texte erarbeitet. Im Mittelpunkt stehen das Leseverständnis, die schriftliche Anwendung sowie die gezielte Erweiterung grammatikalischer Strukturen. Darüber hinaus wird die Kanji-Kompetenz gefestigt.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit abgeschlossenen Niveau A2, die ca. 250 Kanji-Schriftzeichen und ca. 1.000 Wörter beherrschen
Sie lernen:
→ Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und ausgegeben.

Japanisch B1/B2
Entgelt: 188,– €
vhs-Haus
Dr. Ute Roßmann-Knapp

XI58460

Beginn: 10. 9. 2026, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22

XI58462

Beginn: 11. 2. 2027, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26

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.

Japanisch B2 ONLINE

Sie beherrschen die grundlegende japanische Grammatik und möchten sowohl Ihr Hörverständnis als auch Ihre Sprechfertigkeit verbessern? In diesem Kurs setzen Sie sich mit etwas komplexeren Situationen der japanischen Kommunikation auseinander.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit abgeschlossenen Niveau B1
Sie lernen:
→ Sachverhalte aus diversen Fachbereichen zu verstehen und zu besprechen
→ den gezielten Einsatz von verschiedenen Zeitformen
Lehrwerk: *IRODORI Japanese for Life in Japan, Elementary 2 A2,* The Japan Foundation
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58464

Japanisch B2 – online
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 240,– €
Online mit Zoom
Yuki Schumacher

Japanisch Bildungszeit

siehe Seite 537 Bildungszeit

Koreanisch

Koreanisch A1/1

In angenehmer Lernatmosphäre erwerben Sie einen Grundwortschatz für einfache Gespräche. Freuen Sie sich auf motivierende Stunden in einer kleinen Lerngruppe, in denen Ihnen mit einer Einführung des koreanischen Alphabets grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse vermittelt werden.
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: *New Sogang Korean 1A,* Hawoo Verlag
Arbeitsbuch: *New Sogang Korean 1A,* Hawoo Verlag

XI58480

Koreanisch A1/1
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

Koreanisch A1/2

Mit Freude entdecken Sie die Welt der koreanischen Sprache und Kultur weiter. In einer unterstützenden und motivierenden Lernumgebung erweitern Sie Ihre grundlegenden Lese-, Schreib- und Grammatikkenntnisse sowie Ihren Wortschatz.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/1

Sie lernen:
- → von alltäglichen Routinen und Freizeitaktivitäten zu erzählen
- → in der einfachen Vergangenheitsform von Erlebnissen zu berichten
- → sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *New Sogang Korean 1A,* Hawoo Verlag
Arbeitsbuch: *New Sogang Korean 1A,* Hawoo Verlag

XI58482

Koreanisch A1/2
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

Koreanisch A1/3

In sympathischer Lernumgebung bauen Sie auf den erlernten Grammatikkenntnissen auf und lernen neue Zeitformen kennen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, um in einfacher Sprache miteinander zu kommunizieren. Koreanische Lieder und Gedichte geben Ihnen einen Einblick in die Landeskultur.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/2
Sie lernen:
- → beim Shopping, im Restaurant und auf dem Markt zu kommunizieren
- → kulturelle Eigenheiten über Bräuche, Feste und Kulinarik kennen
- → kurze Texte zu verfassen und Formulare auszufüllen

Lehrwerk: *New Sogang Korean 1B,* Hawoo Verlag
Arbeitsbuch: *New Sogang Korean 1B,* Hawoo Verlag

Koreanisch A1/3
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

XI58484

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr

XI58485

Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 18.15–19.45 Uhr

Koreanisch A1/4

Komplexere Situationen der koreanischen Kommunikation warten darauf, zum Abschluss des Sprachniveaus von Ihnen gemeistert zu werden. Während Sie mit den Merkmalen der koreanischen Sprache immer vertrauter werden, bauen Sie auf Ihrem bestehenden Wortschatz und Ihren erlangten Grammatikkenntnissen auf. Auf Ihre individuellen Interessen und Lernbedürfnisse wird gern Rücksicht genommen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3
Sie lernen:
- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *New Sogang Korean 1B,* Hawoo Verlag
Arbeitsbuch: *New Sogang Korean 1B,* Hawoo Verlag

Koreanisch A1/4
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

XI58486

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr

XI58487

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr

Koreanisch A2/1

Bringen Sie Ihre Kenntnisse der koreanischen Sprache in einer motivierenden Lernatmosphäre auf das nächste Niveau.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der abgeschlossenen Stufe A1
Sie lernen:
→ Ihren Standpunkt in kleinen Diskussionen zu verteidigen
→ Enttäuschung und Zufriedenheit auszudrücken
→ differenzierter von Erlebnissen zu berichten
Lehrwerk: *New Sogang Korean 2A,* Hawoo Verlag

XI58488

Koreanisch A2/1
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

Koreanisch A2/3

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus. Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2
Sie lernen:
→ Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
→ wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
→ Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
→ Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren
Lehrwerk: *New Sogang Korean 2A,* Hawoo Verlag

XI58492

Koreanisch A2/3
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

Koreanisch A2/4

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: *New Sogang Korean 2B,* Hawoo Verlag

XI58494

Koreanisch A2/4
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Hyun Kyung Na

Kroatisch

Kroatisch A1/1 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2*, Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Kroatisch A1/1 – hybrid
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

XI58510
Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr

XI58511
Beginn: 27. 1. 2027, Mi.,20.00–21.30 Uhr

Kroatisch A1/2 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58512

Kroatisch A1/2 – hybrid
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Kroatisch A2/2 HYBRID

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: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den Online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58530

Kroatisch A2/2 – hybrid
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Kroatisch A2/3 HYBRID

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus! Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Hrvatski oko nas A1/A2,* Slavicum Verlag

Kursformat: Der Unterricht wird hybrid durchgeführt, d. h., die Teilnahme ist sowohl in Präsenz an der vhs als auch Online über das Videokonferenzportal Zoom möglich. Die Teilnehmer/-innen entscheiden selbst und erhalten den Zugangscode für den online-Unterricht in jedem Fall rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58532

Kroatisch A2/3 – hybrid
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus und online mit Zoom
Dijana Mrazovic

Niederländisch

Niederländisch A1/1 ONLINE

Ob Niederländisch für den Urlaub, wegen Familie und Freunden, für den Beruf oder Einkaufsbummel: Es gibt viele Gründe, Niederländisch zu lernen, aber der wichtigste ist wohl, dass es einfach Freude macht. Dieser Onlinekurs bietet eine Einführung in die niederländische Sprache und Kultur. Mit dem Einstieg in die Aussprache und Grammatik und einem ersten Wortschatz meistern Sie alltägliche Sprechsituationen in den Niederlanden oder in Flandern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → 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: *Wat leuk! aktuell A1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online,* Hueber Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58600

Niederländisch A1/1 – online
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Harriet Spenke

Niederländisch A2/3 BLENDED LEARNING

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus. Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Welkom neu A1–A2,* Klett Verlag

Arbeitsbuch: *Welkom neu A1–A2,* Klett Verlag

Kursformat: Dieser Kurs wird abwechselnd in Präsenz an der vhs (voraussichtlich 4 Termine) und online (voraussichtlich 9 Termine) durchgeführt. Der Onlineunterricht findet auf der Lernplattform der vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: Gute Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset

XI58618

Niederländisch A2/3 – blended learning
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus oder online über vhs.cloud
Paulien Megens

Niederländisch A2/4

BLENDED LEARNING

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: *Welkom neuA1–A2,* Klett Verlag

Arbeitsbuch: *Welkom neu A1–A2,* Klett Verlag

Kursformat: Dieser Kurs wird abwechselnd in Präsenz an der vhs (voraussichtlich 4 Termine) und online (voraussichtlich 9 Termine) durchgeführt. Der Onlineunterricht findet auf der Lernplattform der vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: Gute Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset

XI58621

Niederländisch A2/4 – blended learning
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus oder online über vhs.cloud
Paulien Megens

Niederländisch B2/1

BLENDED LEARNING

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für sprachliche Feinheiten und bauen die eigene Ausdrucksfähigkeit gezielt weiter aus.

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: *Nederlands op niveau B1-B2,* Klett Verlag

Kursformat: Dieser Kurs wird abwechselnd in Präsenz an der vhs (voraussichtlich 4 Termine) und online (voraussichtlich 9 Termine) durchgeführt. Der Onlineunterricht findet auf der Lernplattform der vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: Gute Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset

XI58636

Niederländisch B2/1 – blended learning
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus oder online über vhs.cloud
Paulien Megens

Niederländisch B2/2

BLENDED LEARNING

Trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter, um Inhalte komplex zu betrachten. Dabei stehen sprachliche Flexibilität und die sichere Verwendung von unterschiedlichen Ausdrucksformen im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B2/1

Sie lernen:

- → über politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren
- → gemischte Bedingungssätze richtig anzuwenden
- → Modalverben in der Vergangenheitsform einzusetzen

Lehrwerk: *Nederlands op niveau B1–B2,* Klett Verlag

Kursformat: Dieser Kurs wird abwechselnd in Präsenz an der vhs (voraussichtlich 4 Termine) und online (voraussichtlich 9 Termine) durchgeführt. Der Onlineunterricht findet auf der Lernplattform der vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: Gute Internetverbindung, PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset

XI58639

Niederländisch B2/2 – blended learning
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus oder online über vhs.cloud
Paulien Megens

Persisch

Persisch 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: *Ba Ham A1 – Persisch für Anfänger,* Klett Verlag

XI58680

Persisch A1/1
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mahshid Laghai

Persisch 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: *Ba Ham A1 – Persisch für Anfänger,* Klett Verlag

XI58682

Persisch A1/2
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mahshid Laghai

Persisch 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: *Ba Ham A1 – Persisch für Anfänger,* Klett Verlag

XI58684

Persisch A1/3
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mahshid Laghai

Persisch A1/4

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Sprachtraining pflegen Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern Ihr Hörverstehen im Kreis anderer Lernender.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3

Sie lernen:

- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Ba Ham A1 – Persisch für Anfänger,* Klett Verlag

XI58686

Persisch A1/4
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mahshid Laghai

Polnisch

Polnisch 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: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58724

Polnisch A1/3
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Łukasz Neća

Polnisch 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: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58726

Polnisch A2/1
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Łukasz Neća

Polnisch A2/4

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: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58734

Polnisch A2/4
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Łukasz Neća

Polnisch A2/5

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 A2/4

Sie lernen:

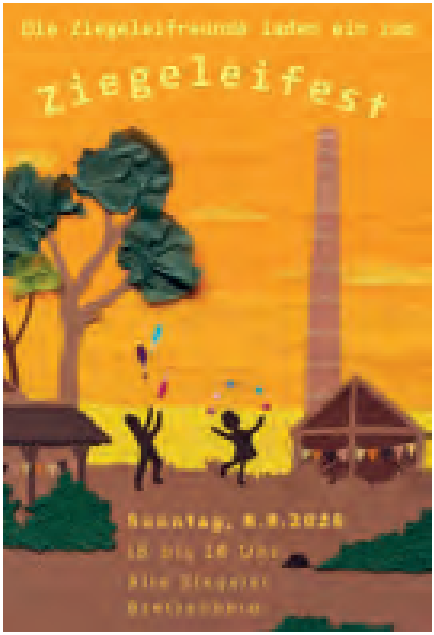
→ die Vergangenheitsformen in unterschiedlichem Kontext einzusetzen

Lehrwerk: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag

Arbeitsbuch: *Razem neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58736

Polnisch A2/5
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Łukasz Neća



Polnisch B1 auffrischen und intensivieren

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

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

Sie wiederholen und festigen:

→ das erlernte Vokabular und Ihre Sprechfertigkeit

→ die bekannten grammatikalischen Regeln

Lehrwerk: *Hurra!!! Po Polsku 3*, Prolog Verlag

Polnisch B1 auffrischen und intensivieren
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Łukasz Neća

XI58740

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr

XI58742

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr

Portugiesisch

Portugiesisch B1/1

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.

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

Sie lernen:

- → Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden

Lehrwerk: *Cidades do Mar B1*, Klett Verlag

XI58758

Portugiesisch B1/1
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Daniela Geber

Portugiesisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1

Sie lernen:

- → komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Hör-und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen

Lehrwerk: Cidades do Mar B1, Klett Verlag

XI58760

Portugiesisch B1/2
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Daniela Geber

Portugiesisch B2/1

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für sprachliche Feinheiten und bauen die eigene Ausdrucksfähigkeit gezielt weiter aus.

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: *Cidades do Mar B2,* Klett Verlag

XI58762

Portugiesisch B2/1
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Daniela Geber

Portugiesisch B2/2

Trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter, um Inhalte komplex zu betrachten. Dabei stehen sprachliche Flexibilität und die sichere Verwendung von unterschiedlichen Ausdrucksformen im Mittelpunkt.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B2/1
Sie lernen:
→ über politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren
→ gemischte Bedingungssätze richtig anzuwenden
→ Modalverben in der Vergangenheitsform einzusetzen
Lehrwerk: *Cidades do Mar B2,* Klett Verlag

XI58764

Portugiesisch B2/2
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Daniela Geber

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.

Russisch

Russisch 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: *Jasno! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Jasno! neu A1–A2*, Klett Verlag

XI58770

Russisch A1/1
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Rudolf Ritschel

Russisch A1/4

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Sprachtraining pflegen Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern Ihr Hörverstehen im Kreis anderer Lernender.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3
Sie lernen:
→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Jasno! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Jasno! neu A1–A2,* Klett Verlag,

XI58776

Russisch A1/4
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Rudolf Ritschel

Russisch A2/4

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: *Jasno! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Jasno! neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58784

Russisch A2/4
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Anja Ritschel

Russisch B1/6

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/5
Sie lernen:
→ schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
→ Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
→ Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
→ Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren
Lehrwerk: wird im Unterricht bekannt gegeben

XI58796

Russisch B1/6
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Anja Ritschel

Russisch B2: Sprache und Literatur

Sie haben bereits ein gutes Hör- und Leseverständnis der russischen Sprache erworben und kennen die wesentlichen grammatikalischen Strukturen? Dann können Sie Ihren Sprachgebrauch in diesem Kurs weiter trainieren, um noch souveräner zu sprechen und mehr sprachliche Leichtigkeit zu gewinnen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau B1
Sie lernen:
→ authentische russische Texte (wie Literatur und Zeitungsartikel) zu verstehen und zu besprechen
→ schwierigere grammatikalische Strukturen zu meistern
→ Vorgänge mittels Partizipien präziser zu beschreiben
Lektüre: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.

Russisch B2: Sprache und Literatur
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 195,– €
vhs-Haus
Rudolf Ritschel

XI58800

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr

XI58802

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.30 Uhr

Russisch B2/C1: Russische Lektüre

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit literarischen, kulturgeschichtlichen und landeskundlichen Interessen. Die Originaltexte werden gemeinsam übersetzt und (in deutscher Sprache) diskutiert. Die kommunikative Kompetenz im Russischen wird zwar gefördert, etwa durch kleinere Aufgaben am Stundenbeginn, ist jedoch ausdrücklich nicht eigentliches Ziel des Unterrichts.

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

Sie lernen:

→ authentische russische Texte zu lesen und zu übersetzen

Lektüre: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.

Russisch B2/C1: Russische Lektüre
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 195,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Rainer Goldt

XI58804

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 16.30–18.00 Uhr

XI58806

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 16.30–18.00 Uhr

Sanskrit

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte ONLINE

Einführung

Sanskrit ist eine altindische Sprache aus der Familie der indoeuropäischen Sprachen, d. h., sie gehört der gleichen Sprachfamilie an wie z. B. Deutsch oder Englisch. Während die in Sanskrit verfassten heiligen Texte der Hindus ursprünglich ausschließlich mündlich überliefert wurden, findet man sie heute in schriftlicher Form unter Verwendung des sogenannten Devanagari-Alphabets. Sanskrit lernt man nicht, um damit Konversation zu betreiben, sondern um sich mit Originalliteratur auseinandersetzen zu können.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

→ Wissenswertes zur indischen Sprachlandschaft
→ die historische und kulturelle Bedeutung des Sanskrit kennen
→ die Grundlagen des Devanagari-Alphabets und dessen lateinische Umschrift
→ wichtige grammatikalische Regeln

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung. Die Sitzungen werden in der Cloud zur Nachbereitung aufgezeichnet.

XI58810

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte – online
Einführung
Di., 15. 9. 2026, 18.15–20.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 40,– €
Online mit Zoom
Frank Elsner

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte ONLINE

Teil 1

Sanskrit ist eine altindische Sprache aus der Familie der indoeuropäischen Sprachen, d. h., sie gehört der gleichen Sprachfamilie an wie z. B. Deutsch oder Englisch. Während die in Sanskrit verfassten heiligen Texte der Hindus ursprünglich ausschließlich mündlich überliefert wurden, findet man sie heute in schriftlicher Form unter Verwendung des sogenannten Devanagari-Alphabets. Sanskrit lernt man nicht, um damit Konversation zu betreiben, sondern um sich mit Originalliteratur auseinandersetzen zu können. So werden Tierfabeln übersetzt, die ursprünglich aus dem Panchatantra und dem Hitopadesha stammen und politische Weisheiten und Lebensklugheit evozieren.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen bis keinen Vorkenntnissen

Sie lernen:

- → das Devanagari-Alphabet anhand grammatischer Lerneinheiten zu verstehen
- → die Regeln des euphonischen Sandhis
- → grundlegende Strukturen des Verbal- und Nominalsystems
- → die Präsens- und Imperfektstämme in der Parasmaipada- und Atmanepada-Konjugation zu bilden
- → die Deklination der Nominalklassen auf a und i und u
- → Verbalpräfixe anzuwenden
- → die Regeln der direkten Rede
- → Personal- und Fragepronomen korrekt zu gebrauchen
- → Wörter und Sätze zu koordinieren
- → Vokale abzustufen
- → Formen der Negation anzuwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode ca. 2 Tage vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung. Die Sitzungen werden in der Cloud zur Nachbereitung aufgezeichnet.

XI58812

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte – online
Teil 1
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 18.15–20.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 199,– €
Online mit Zoom
Frank Elsner

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte ONLINE

Teil 2

Sanskrit ist eine altindische Sprache aus der Familie der indoeuropäischen Sprachen, d. h., sie gehört der gleichen Sprachfamilie an wie z. B. Deutsch oder Englisch. Während die in Sanskrit verfassten heiligen Texte der Hindus ursprünglich ausschließlich mündlich überliefert wurden, findet man sie heute in schriftlicher Form unter Verwendung des sogenannten Devanagari-Alphabets. Sanskrit lernt man nicht, um damit Konversation zu betreiben, sondern um sich mit Originalliteratur auseinandersetzen zu können. So werden Tierfabeln übersetzt, die ursprünglich aus dem Panchatantra und dem Hitopadesha stammen und politische Weisheiten und Lebensklugheit evozieren.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen bis keinen Vorkenntnissen

Sie lernen:

- → das Devanagari-Alphabet anhand grammatischer Lerneinheiten zu verstehen
- → die Regeln des euphonischen Sandhis
- → grundlegende Strukturen des Verbal- und Nominalsystems
- → die Präsens- und Imperfektstämme in der Parasmaipada- und Atmanepada-Konjugation zu bilden
- → die Deklination der Nominalklassen auf a und i und u
- → Verbalpräfixe anzuwenden
- → die Regeln der direkten Rede
- → Personal- und Fragepronomen korrekt zu gebrauchen
- → Wörter und Sätze zu koordinieren
- → Vokale abzustufen
- → Formen der Negation anzuwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode ca. 2 Tage vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung. Die Sitzungen werden in der Cloud zur Nachbereitung aufgezeichnet.

XI58814

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte – online
Teil 2
Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 199,– €
Online mit Zoom
Frank Elsner

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte ONLINE

Teil 3

Sanskrit ist eine altindische Sprache aus der Familie der indoeuropäischen Sprachen, d. h., sie gehört der gleichen Sprachfamilie an wie z. B. Deutsch oder Englisch. Während die in Sanskrit verfassten heiligen Texte der Hindus ursprünglich ausschließlich mündlich überliefert wurden, findet man sie heute in schriftlicher Form unter Verwendung des sogenannten Devanagari-Alphabets. Sanskrit lernt man nicht, um damit Konversation zu betreiben, sondern um sich mit Originalliteratur auseinandersetzen zu können. So werden Tierfabeln übersetzt, die ursprünglich aus dem Panchatantra und dem Hitopadesha stammen und politische Weisheiten und Lebensklugheit evozieren.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen bis keinen Vorkenntnissen

Sie lernen:

- → das Devanagari-Alphabet anhand grammatischer Lerneinheiten zu verstehen
- → die Regeln des euphonischen Sandhis
- → grundlegende Strukturen des Verbal- und Nominalsystems
- → die Präsens- und Imperfektstämme in der Parasmaipada- und Atmanepada-Konjugation zu bilden
- → die Deklination der Nominalklassen auf a und i und u
- → Verbalpräfixe anzuwenden
- → die Regeln der direkten Rede
- → Personal- und Fragepronomen korrekt zu gebrauchen
- → Wörter und Sätze zu koordinieren
- → Vokale abzustufen
- → Formen der Negation anzuwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode ca. 2 Tage vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung. Die Sitzungen werden in der Cloud zur Nachbereitung aufgezeichnet.

XI58818

Sanskrit: Die altindische Sprache für heilige Texte – online
Teil 3
Beginn: 26. 9. 2026, Sa., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 199,– €
Online mit Zoom
Frank Elsner

Schwedisch

Schwedisch A1/1 ONLINE

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: *Hejsan! A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud und BigBlueButton statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58820

Schwedisch A1/1 – online
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Annika Hacklin

Schwedisch A1/2 ONLINE

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: *Hejsan! A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud und BigBlueButton statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58822

Schwedisch A1/2 – online
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Annika Hacklin

Schwedisch A2/2 ONLINE

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: *Hejsan! A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag , ca. ab Lektion 9

Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud und BigBlueButton statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58830

Schwedisch A2/2 – online
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.30–18.40 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Annika Hacklin

Schwedisch A2/3 ONLINE

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus. Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

→ Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken

→ wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
→ Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
→ Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

Lehrwerk: *Hejsan! A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud und BigBlueButton statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58832

Schwedisch A2/3 – online
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.30–18.40 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Annika Hacklin

Schwedisch B2 ONLINE

Neue Sprachlernziele warten darauf, von Ihnen gemeistert zu werden. In diesem Kurs schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für sprachliche Feinheiten und bauen die eigene Ausdrucksfähigkeit gezielt weiter aus. Neben der Arbeit mit Lehrwerk und Übungsbuch lesen Sie freie, komplexe Texte. Zudem bekommen Sie die Möglichkeit, selbstständig Themen zu erarbeiten und zu präsentieren. Darüber hinaus liegt ein besonderes Augenmerk auf der Kommunikation, Diskussion und den Besonderheiten der schwedischen Kultur.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau B1
Sie lernen:
→ die Sprache selbstständig zu verwenden
→ den gezielten Einsatz von verschiedenen Zeitformen
→ über schwierige politische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren, um Inhalte komplex zu betrachten
→ mit erweitertem Wortschatz in zusammenhängenden Texten klar zu argumentieren

Lehrwerk: *Tala Svenska – Schwedisch B1–B2,* Groa Verlag
Arbeitsbuch: *Tala Svenska – Schwedisch B1-B2,* Groa Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Schwedisch B2 – online
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Henric Onn

XI58840

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 19.15–20.45 Uhr

XI58842

Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 19.15–20.45 Uhr

Spanisch

Bitte beachten Sie: Zusätzliche Folgekurse sowie neue Spanischkurse finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.

Niveau A1: Einstiegskurse

Spanisch zum Reinschnuppern

ohne Vorkenntnisse

In diesem Schnupperkurs lernen Sie erste Wörter und Redewendungen kennen und bekommen einen lebendigen Eindruck davon, wie Spanisch klingt und funktioniert. Zudem richten wir einen Blick auf die vielfältige Kultur Spaniens und Lateinamerikas, erkunden Lebensart und Traditionen. Ganz gleich, ob Sie einfach neugierig sind, eine Reise planen oder schon lange darüber nachdenken, Spanisch zu lernen – dieser Kurs bietet Ihnen die entspannte Gelegenheit des ersten Schrittes.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → grundlegende Satzstrukturen und Fragewörter
- → Kennenlernfloskeln, die bei der Kontaktaufnahme helfen
- → Unterschiede in Aussprache und Betonung

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

XI57302

Spanisch zum Reinschnuppern
ohne Vorkenntnisse
Sa., 16. 1. 2027, 10.00–12.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 25,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

Spanisch A1/1 MainzPass

Mucho tiempo para estudiar

In diesem Kurs steigen Sie langsam in das Erlernen der spanischen Sprache ein. In kleinen Schritten gehen Sie voran und üben das Erlernte auf vielfältige Weise, sodass es sich schnell festigt. Am Ende des Kurses haben Sie die Kompetenz, sich in einfachen Worten mit spanischsprachigen Menschen zu verständigen.

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: *Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Hinweis: 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.

XI57370

Spanisch A1/1
Mucho tiempo para estudiar
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 8.45–10.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

Spanisch 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: *Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Spanisch A1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57378
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00-21.30 Uhr
Jaqueline Muñeton

XI57380
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Jaqueline Muñeton

XI57382
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 19.15-20.45 Uhr
Diana Leisen

XI57384
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 10.30–12.00 Uhr
Margarita Maria Saboyá Baquero

XI57386
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Barbara Gordon Traeger

Spanisch A1/1 ONLINE

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: *Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57210
Spanisch A1/1 – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Carmen Bredol

Spanisch 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: *Con gusto nuevo A1,* Klett Verlag

Spanisch A1/2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57430
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 10.30–12.00 Uhr
Margarita Maria Saboyá Baquero

XI57432
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Nicolas Hofmann Gordon

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

Spanisch A1/3
Entgelt: 188,– €

XI57460
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Nuria Bueno Higuera

XI57462
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Jaqueline Muñeton

XI57464
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Jaqueline Muñeton

XI57466
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 17.00–18.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22
Weisenau, Ortsverwaltung
Jaqueline Muñeton

Spanisch A1/3 ONLINE

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 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57244

Spanisch A1/3 – online
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Juliana Zuluaga

Spanisch A1/4 ONLINE

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab! Durch gezieltes Sprachtraining pflegen Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern Ihr Hörverstehen im Kreis anderer Lernender.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3

Sie lernen:

- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57248

Spanisch A1/4 – online
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Diana Leisen

Spanisch A1

Gramática y conversación

In diesem Spanischkurs trainieren Sie die Grammatik in Kombination mit lebendiger Kommunikation – praxisnah, verständlich und in entspannter Lernatmosphäre. Mit viel Humor, Spielen und abwechslungsreichen Übungen lernen Sie, sich sicher auf Spanisch auszudrücken.

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

Sie lernen:

- → auf den bekannten Wortschatz zuzugreifen
- → die bekannten grammatikalischen Regeln zu befolgen
- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Spanisch üben – Hören & Sprechen A1,* Hueber Verlag

XI57490

Spanisch A1
Gramática y conversación
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Diana Leisen

Spanisch A1

Conversación

Starten Sie mit diesem Spanischkurs am Samstagvormittag motiviert ins Wochenende. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, wobei die Grammatik nicht vernachlässigt wird. In einer lockeren und unterhaltsamen Atmosphäre festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse und wenden diese aktiv an, um sich spontan und sicher auszudrücken.

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

Sie lernen:

- → auf den bekannten Wortschatz zuzugreifen
- → die bekannten grammatikalischen Regeln zu befolgen
- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Spanisch üben – Hören & Sprechen A1,* Hueber Verlag

XI57492

Spanisch A1
Conversación
Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 9.00–10.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Diana Leisen

Niveau A2: weiterführende Einstiegskurse

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

Spanisch A2/1
Entgelt: 188,– €

XI57500
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.00–18.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Diana Leisen

XI57502
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22
Weisenau, Ortsverwaltung
Jaqueline Muñeton

XI57510
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00-21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Nuria Bueno Higuera

XI57512
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Jaqueline Muñeton

XI57514
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus
Jaqueline Muñeton

Spanisch A2/1 ONLINE

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
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57250
Spanisch A2/1 – online
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 19.15-20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Diana Leisen

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

Spanisch A2/2
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57520
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.00–18.30 Uhr
Diana Leisen

XI57522

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Nuria Bueno Higuera

XI57524

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Mirtha Ruiz

XI57526

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

Spanisch A2/3

Bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in anregender Lernatmosphäre weiter aus! Systematische Übungen unterstützen Sie dabei, komplexere Sätze zu bilden und Ihre Ausdrucksweise zu verbessern.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2
Sie lernen:
- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → wichtige Informationen aus z. B. Bahnhofs- und Flughafenansagen zu filtern
- → Wortschatz und Satzstrukturen für kurze Mitteilungen zu erarbeiten
- → Gesuche und Angebote, z. B. zu Wohnungen, zu formulieren

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

Spanisch A2/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57540

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Nuria Bueno Higuera

XI57544

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Mirtha Ruiz

XI57546

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

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 A2/4
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

Repaso A2

Spanisch auffrischen und vertiefen

In diesem Auffrischungskurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A2 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten. Die grammatischen Strukturen werden nochmals verdeutlicht und in abwechslungsreichen Übungen gefestigt. Unter anderem werden die Vergangenheitsformen wiederholt (perfecto, indefinido, imperfecto).

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

Sie wiederholen und festigen:

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

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

XI57570

Repaso A2
Spanisch auffrischen und vertiefen
Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Margarita Maria Saboyá Baquero

Spanisch A2

Gramática y conversación

In diesem Spanischkurs trainieren Sie die Grammatik in Kombination mit lebendiger Kommunikation – praxisnah, verständlich und in entspannter Lernatmosphäre. Mit viel Humor, Spielen und abwechslungsreichen Übungen lernen Sie, sich sicher auf Spanisch auszudrücken.

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

Sie lernen:

→ auf den bekannten Wortschatz zuzugreifen
→ die bekannten grammatikalischen Regeln zu befolgen
→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Spanisch üben – Hören & Sprechen A2,* Hueber Verlag

XI57572

Spanisch A2
Gramática y conversación
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Diana Leisen

Spanisch A2

Conversación

Starten Sie mit diesem Spanischkurs am Samstagvormittag motiviert ins Wochenende. Der Fokus des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation, wobei die Grammatik nicht vernachlässigt wird. In einer lockeren und unterhaltsamen Atmosphäre festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse und wenden diese aktiv an, um sich spontan und sicher auszudrücken.

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

Sie lernen:

- → auf den bekannten Wortschatz zuzugreifen
- → die bekannten grammatikalischen Regeln zu befolgen
- → einfache Sätze sicher zu bilden
- → die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- → grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Spanisch üben – Hören & Sprechen A2,* Hueber Verlag

XI57574

Spanisch A2
Conversación
Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 10.45–12.15 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Diana Leisen

Spanisch A2

Mesa redonda

En este curse conversaremos sobre temas actuales relacionados con la realidad cultural española, latinoamericana y alemana. En este contexto, opinaremos sobre situaciones conocidas. Además, repasaremos los tiempos verbales del pasado.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/2

Sie lernen:

- → über verschiedene kulturelle Themen zu diskutieren
- → Ihre Meinung, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken
- → die bekannten grammatikalischen Regeln sicher anzuwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Spanisch A2
Mesa redonda
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

XI57580

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

XI57582

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

Spanisch A2 auffrischen und vertiefen ONLINE

In diesem Auffrischungskurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A2 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten.

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

Sie wiederholen und festigen:

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

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57252

Spanisch A2 auffrischen und vertiefen – online
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 90,– €
Online mit Zoom
Juliana Zuluaga

Niveau B1: Mittelstufenkurse

Spanisch B1/1

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A2
Sie lernen:
→ Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden
Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Spanisch B1/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus

XI57602

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Entgelt: 188,– €
Margarita Maria Saboyá Baquero

XI57604

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.15-20.45 Uhr
Entgelt: 188,– €
Marysabel Marin Moncada

XI57606

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 18.15–19.45 Uhr
Entgelt: 188,– €
Barbara Gordon Traeger

Spanisch B1/1 ONLINE

Bringen Sie Ihre Sprachkenntnisse in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre auf das nächste Niveau. Neben Grammatik steht die offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden im Fokus dieses Kurses.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf abgeschlossenem Niveau A2
Sie lernen:
→ Zukunftsformen zum Ausdruck von Absichten, Vorhersagen und Plänen zu nutzen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden
Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57260

Spanisch B1/1 – online
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Juliana Zuluaga

Spanisch B1/2

Lernen Sie, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse selbstständiger und präziser zu nutzen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz um häufig verwendete Begriffe und Formulierungen aus der Berufswelt.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/1

Sie lernen:

- → komplexere Strukturen wie Bedingungssätze und das Passiv anzuwenden
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI57610

Spanisch B1/2
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marysabel Marin Moncada

Spanisch B1/3

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Spanisch B1/3
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57620

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

XI57622

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Jaqueline Muñeton

Spanisch B1/3 ONLINE

Dieser Kurs gibt Ihnen Raum, Ihre Sprachkenntnisse bewusst zu nutzen und neue Sicherheit im Ausdruck zu entwickeln. So festigen Sie die Struktur Ihrer professionellen Kommunikation und das Vertrauen in Ihre Kenntnisse.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/2

Sie lernen:

- → Hypothesen zu formulieren und Zweifel auszudrücken
- → Vorschläge zu unterbreiten
- → Ihre schriftlichen Ausdrucksfähigkeiten zu optimieren
- → zu verschiedenen Themen selbstständig kurze Texte zu verfassen

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI57264

Spanisch B1/3 – online
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Diana Leisen

Spanisch B1/4

Trainieren Sie Ihren Sprachgebrauch, um klare und präzise Sätze zu formulieren. Ziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/3
Sie lernen:
→ schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
→ Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
→ Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
→ Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren
Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Spanisch B1/4
Kurstage: 13, **UStd.:** 26
vhs-Haus

XI57632

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr
Entgelt: 188,– €
Margarita Maria Saboyá Baquero

XI57634

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 10.30–12.00 Uhr
Entgelt: 188,– €
Mirtha Ruiz

Spanisch B1/4 ONLINE

Lernziele dieses Kurses sind ein souveräner Umgang mit der Sprache und mehr sprachliche Leichtigkeit, auch im beruflichen Umfeld.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1/3
Sie lernen:
→ schwierigere Strukturen wie Relativsätze sicher anzuwenden
→ Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern
→ Ihre Meinung schriftlich differenziert darzustellen
→ Pläne und Vorschläge klar und überzeugend zu formulieren
Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI57266

Spanisch B1/4 – online
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Diana Leisen

Spanisch B1

Repasar y hablar

In diesem Kurs steigen Sie in die leichte Konversation ein, indem Sie einfache Artikel und Texte erarbeiten, Pro und Kontra darlegen und Ihre Meinung äußern. Wenn Sie unsicher im Gebrauch der Vergangenheitsformen oder dem „gefürchteten" Subjuntivo sind, bieten Ihnen die vielfältig interessanten kulturellen Themen die Möglichkeit, diese grammatisch grundlegenden Strukturen anzuwenden.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B1

Sie lernen:

- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → Texten gezielt Informationen zu entnehmen
- → die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
- → die Vergangenheitsformen für Gespräche über Erlebnisse sicher anzuwenden

Spanisch B1
Repasar y hablar
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus

XI57650

Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Lehrwerk: *Tema a tema Niveau B1,* Cornelsen Verlag
Mirtha Ruiz

XI57652

Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 8.45–10.15 Uhr
Lehrwerk: *Tema a tema Niveau B1*, Cornelsen Verlag
Mirtha Ruiz

XI57660

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.
Gabriele Hahn-Dietrich

XI57662

Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.30–19.00 Uhr
Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.
Gabriele Hahn-Dietrich

Spanisch B1

¡Vamos de viaje!

En este curso preparamos el viaje a Latinoamérica o a España. Entre otras cosas, conversaremos sobre las diferentes culturas latinoamericanas y españolas. Además, repasaremos los puntos gramaticales más difíciles.

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

Sie lernen:

- → komplexere, für die Reise wesentliche Formulierungen
- → die lateinamerikanischen und spanischen Kulturen zu verstehen
- → Wünsche, Bitten, Vorlieben und Beschwerden zu äußern
- → die grammatikalischen Kenntnisse sicher anzuwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Spanisch B1
¡Vamos de viaje!
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

XI57670

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

XI57672

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

Spanisch B1

Entre amigos

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Diskussionsfähigkeit und erweitern dabei Ihren Wortschatz. Sie lesen und besprechen aktuelle Artikel aus der spanischen Presse und leichte Literatur. Dabei festigen Sie auch Ihre grammatischen Kenntnisse. Es ist ein Kurs für alle, die Freude daran haben, Sprache lebendig im Austausch zu erleben und die eigene Sprechfertigkeit auf einem höheren Niveau weiterzuentwickeln.

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

Sie lernen:

→ über aktuelle und literarische Themen zu diskutieren
→ den Wortschatz zu erweitern und zusammenhängende Texte zu formulieren
→ komplexere Satzstrukturen zu verwenden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten vorbereitet und ausgegeben.

Spanisch B1
Entre amigos
Kurstage: 11, **UStd.:** 22, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

XI57676
Beginn: 21. 8. 2026, Fr., 10.30–12.00 Uhr

XI57678
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–12.00 Uhr

Spanisch B1+

Café literario

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit Auszügen aus spanischer Literatur, indem Sie diese lesen und darüber sprechen. So festigen Sie Ihre bestehenden Kenntnisse, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sprachsicherheit.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen auf abgeschlossenem Niveau B1

Sie lernen:

→ längeren Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
→ die eigene Meinung zu äußern und zu begründen
→ die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen

Literatur: Der Lesestoff wird von der Dozentin festgelegt. Gelesen werden Auszüge aus den Werken von Manuel Mujica Lainez.

Spanisch B1+
Café literario
Kurstage: 3, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 95,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

XI57690
Beginn: 6. 11. 2026, Fr., 17.30–19.45 Uhr

XI57692
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 17.30–19.45 Uhr

Niveau B2: Kurse für Fortgeschrittene

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 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

Spanisch B2/1
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €

XI57700
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr
vhs-Haus
Jaqueline Muñeton

XI57702
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Barbara Gordon Traeger

Spanisch B2

El mundo hispano de hoy

Hablar, argumentar, debatir y comunicar:
En este curso de conversación discutiremos sobre temas actuales interesantes del mundo hispanohablante, repasaremos la gramática y leeremos historias cortas literarias.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2
Sie lernen:
- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → komplexere grammatikalische Strukturen anzuwenden
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → über literarische, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Spanisch B2
El mundo hispano de hoy
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Mirtha Ruiz

XI57720
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 8.45–10.15 Uhr

XI57722
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 8.45–10.15 Uhr

Spanisch B2 ONLINE

Taller de comunicación

Objetivo básico de este curso es aprender a hablar con fluidez y corrección. Actividades especiales servirán para afianzar los fenómenos gramaticales más usuales. El aspecto de la interculturalidad es el eje central de los temas de conversación, lectura y discusión.

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

Sie lernen:

- → über kulturelle, gesellschaftliche oder abstrakte Themen zu diskutieren
- → zusammenhängende Texte mit klarer Argumentation zu formulieren
- → komplexere Satzstrukturen zu bilden

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Zoom statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der vhs. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Spanisch B2 – online
Taller de comunicación
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online mit Zoom
Marta Rojas Toro

XI57290
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.30 Uhr

XI57292
Beginn: 18. 1. 2027, Mo, 20.00–21.30 Uhr

Spanisch B2/C1

Encuentro entre culturas

Nuestro punto de encuentro es un espacio para el desarrollo de la competencia comunicativa. Como aprender una lengua es también aprender „al otro" en su diversidad, en su dimensión histórico y social. Por eso nuestros actividades y textos se acercarán a la realidad cultura, social e histórica del mundo hispánico.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau B2

Sie lernen:

- → die Sprache selbstständiger und präziser zu nutzen
- → komplexere grammatikalische Strukturen anzuwenden
- → längeren Hör- und Lesetexten gezielt Informationen zu entnehmen
- → über gesellschaftliche, kulturelle oder historische Themen zu diskutieren

Lehrwerk: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Spanisch B2/C1
Encuentro entre culturas
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Marta Rojas Toro

XI57730
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr

XI57732
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr

Spanisch Bildungszeit

siehe Seite 538 Bildungszeit

Thailändisch

Thai A1/2

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Sie, einfache Gespräche auf Thailändisch zu führen. Neben dem Ausbau Ihrer Sprach- und Lesekompetenz steht Wissenswertes über Thailand und die Landeskultur auf dem Kursprogramm.

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
- grundlegende Satzstrukturen und Fragewörter
- sich sprachlich in einer fremden Stadt zu orientieren

Lehrwerk: *Sanùg sabaai Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58852

Thai A1/2
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A1/3

Erweitern Sie Ihre Sprach- und Lesekompetenz weiter. In sympathischer Lernumgebung üben Sie das Hörverstehen sowie das Sprechen intensiv und erfahren mehr über Thailand und seine Kultur.

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: *Sanùg sabaai – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Thai A1/3
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

XI58854

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 19.15–20.45 Uhr

XI58855

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.15–20.45 Uhr

Thai A1/4

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Training pflegen Sie die bereits erworbenen Kenntnisse der thailändischen Sprache und bauen Sie weiter auf Ihrem Lese- und Hörverständnis auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3

Sie lernen:

- einfache Sätze sicher zu bilden
- die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
- grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Sanùg sabaai – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58856

Thai A1/4
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A1/5

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Training pflegen Sie die bereits erworbenen Kenntnisse der thailändischen Sprache und bauen Sie weiter auf Ihrem Lese- und Hörverständnis auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/4

Sie lernen:

→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Sanùg sabaai – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

XI58868

Thai A1/5
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A1/6

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab. Durch gezieltes Training pflegen Sie die bereits erworbenen Kenntnisse der thailändischen Sprache und bauen Sie weiter auf Ihrem Lese- und Hörverständnis auf.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/5

Sie lernen:

→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen

Lehrwerk: *Sanùg sabaai – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Thai A1/6
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

XI58870

Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr

XI58872

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 19.15–20.45 Uhr

Thai A1/7

In diesem Kurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A1 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/6

Sie wiederholen und festigen:

→ das erlernte Vokabular
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
→ Feinheiten der Aussprache und Betonung

Lehrwerk: *Págróon l´ääu! – Thai für die Reise,* Hueber Verlag

XI58874

Thai A1/7
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A2/5: Schreiben und Lesen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der thailändischen Schrift, erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Lesen und Verfassen kurzer Texte.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/4

Sie lernen:

→ das Schreiben der Konsonanten der zweiten Gruppe
→ das Schreiben der speziellen Vokale
→ einfache kurze Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben
→ die Tonregeln zu beachten

Lehrwerk: *Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil I und II,* Metta Verlag

Thai A2/5: Schreiben und Lesen
Beginn: 20. 8. 2026, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A2/6: Schreiben und Lesen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der thailändischen Schrift, erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Lesen und Verfassen kurzer Texte.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/5
Sie lernen:
→ das Schreiben der Konsonanten der zweiten Gruppe
→ das Schreiben der speziellen Vokale
→ einfache kurze Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben
→ die Tonregeln zu beachten
Lehrwerk: *Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil I und II,* Metta Verlag

XI58882

Thai A2/6: Schreiben und Lesen
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A2/8: Schreiben und Lesen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der thailändischen Schrift, erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Lesen und Verfassen kurzer Texte.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/7
Sie lernen:
→ das Schreiben der Konsonanten der zweiten Gruppe
→ das Schreiben der speziellen Vokale
→ einfache kurze Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben
→ die Tonregeln zu beachten
Lehrwerk: *Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil I und II,* Metta Verlag
Lesebuch: *Mana Manee,* Silkworm Books

Thai A2/8: Schreiben und Lesen
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Thai A2/9: Schreiben und Lesen

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der thailändischen Schrift, erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Lesen und Verfassen kurzer Texte.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2/8
Sie lernen:
→ das Schreiben der Konsonanten der zweiten Gruppe
→ das Schreiben der speziellen Vokale
→ einfache kurze Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben
→ die Tonregeln zu beachten
Lehrwerk: *Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil I und II,* Metta Verlag
Lesebuch: *Mana Manee*, Silkworm Books

XI58886

Thai A2/9: Schreiben und Lesen
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Sudtanom Homdork

Türkisch

Türkisch A1/1 ONLINE

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: *Kolay Gelsin! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Kolay Gelsin! neu A1–A2,* Klett Verlag
Kursformat: Der Unterricht findet online über die vhs.cloud statt. Die Teilnehmer/-innen erhalten den Zugangscode rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung.

XI58910

Türkisch A1/1 – online
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
Online über vhs.cloud
Ezgi Ozerinc

Türkisch A1/4

Schließen Sie das erste Sprachniveau ab! Durch gezieltes Sprachtraining pflegen Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern Ihr Hörverstehen im Kreis anderer Lernender.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A1/3
Sie lernen:
→ einfache Sätze sicher zu bilden
→ die bekannten Zeitformen sicher zu nutzen
→ grundlegende Wörter korrekt auszusprechen und zu betonen
Lehrwerk: *Kolay Gelsin! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Kolay Gelsin! neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58916

Türkisch A1/4
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Tanja Schneider

Türkisch 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: *Kolay Gelsin! neu A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Kolay Gelsin! neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58918

Türkisch A2/1
Beginn: 19. 1. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Tanja Schneider

Türkisch 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: *Kolay Gelsin! neu A1–A2 Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag
Arbeitsbuch: *Kolay Gelsin! neu A1–A2,* Klett Verlag

XI58920

Türkisch A2/2
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 188,– €
vhs-Haus
Tanja Schneider

Ukrainisch

Ukrainisch A1/2 MainzPass

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Sie, einfache Gespräche im Alltag zu führen! Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten und der damit verbundenen interkulturellen Kompetenz. Ihre persönliche Motivation findet bei der Konzeption des Unterrichts Berücksichtigung.
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: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.
Hinweis: 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.

XI58952

Ukrainisch A1/2
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 130,– €
vhs-Haus
Halyna Proß

Ukrainisch A2/4 MainzPass

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: Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin erstellt und ausgegeben.

Hinweis: 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.

XI58958

Ukrainisch A2/4
Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 19.15–20.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 130,– €
vhs-Haus
Halyna Proß

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.

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

Kunst, Kultur und Kreatives

299 Literatur und Kreatives Schreiben
299 Literatur
300 Literaturveranstaltungen und Lesekreise

302 Kreatives Schreiben und Publizieren
302 Kreatives Schreiben – Kurse
304 Kreatives Schreiben – Workshops
306 Buch
306 Podcast

307 Bildende Kunst
308 Kunstgeschichte und -theorie

309 Zeichnen
309 Grundlagen
312 Vertiefungen
315 Comic- & Mangazeichnen
317 Illustration
318 Natur
319 Porträt
319 Akt

321 Kalligrafie und Sütterlin

323 Aquarell
323 Grundlagen
325 Vertiefungen

325 Malerei
325 Acryl/Gouache/Pastell
325 Porträt
327 Ölmalerei
328 Akt

330 Kunstwerkstatt Mainz

332 Textiles Gestalten und Handarbeit
332 Nähen
333 Patchwork
334 Stricken
335 Häkeln

335 Plastisches Gestalten

338 Kunsthandwerk
338 Keramik
341 Kintsugi
342 Schnitzen
342 Messerbau
343 Bogenbau

343 Goldschmieden und Schmuckgestaltung

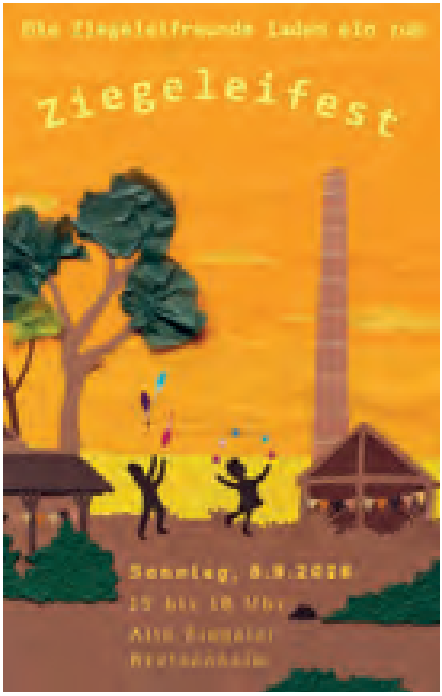
346 Fotografie
346 Fotografie – Technik
347 Künstlerische Fotografie

349 Musik
349 Gesang und Stimme

351 Instrumente spielen
351 Mundharmonika
352 Blockflöte
352 Trommeln
353 Gitarre
355 Ukulele
357 Didgeridoo

358 Darstellende Kunst
358 Theater, Schauspiel und Artistik
359 Improvisationstheater
360 Schauspiel
361 Jonglage

362 Tanzen
362 Solotanz
364 Folkloretanz
365 Paartanz



Nicht gefunden, was Sie suchen? Weitere Kurse finden Sie unter www.vhs-mainz.de.

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zu Kunst, Kultur und Kreatives?
Infotelefon: 06131 2625-140

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

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

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.

„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 Nachmittags-, Abend- 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

Kunst, Kultur und Kreatives

Alle Menschen haben die Anlage,
schöpferisch tätig zu sein.
Nur merken es die meisten nie.
Truman Capote (1924–1984)

Wir finden: Es ist nie zu spät, das zu ändern. Haben Sie Lust, eine Geschichte zu schreiben? Möchten Sie sich mit anderen über Kunst austauschen? Malen, tanzen, schauspielern, musizieren oder fotografieren: was immer Sie inspiriert, bei uns sind Sie richtig.

Was Sie bei uns erwartet:

- → Lernen in lebendiger Atmosphäre und im Austausch mit Gleichgesinnten
- → Angebote für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene
- → vielfältige Formate: vom Tagesworkshop bis zum mehrmonatigen Kurs oder Jahreslehrgang
- → qualifizierte Lehrkräfte mit Praxiserfahrung
- → Kurse in Ihrer Nähe – in ganz Mainz oder online von zu Hause
- → besondere Angebote wie Kintsugi, Goldschmieden, historische Tänze, Buchillustration oder künstlerisches Patchwork

Kultur macht stark
Kreativität, Flexibilität, Improvisationsfreude, Problemlösekompetenz und Teamfähigkeit – all das steckt im künstlerischen Tun. Unsere Kurse eröffnen Raum für persönliche Entfaltung und geben zugleich Impulse für Alltag und Beruf.

Literatur

Gemeinsam Literatur erleben! Wir bieten Lesungen, Lesezirkel und Literaturkurse an, in denen Sie Neues erfahren und sich über Literatur austauschen können.

Autorinnenlesung: Jutta Schubert – Gedichte und Geschichten

Traditionell zum bundesweiten Vorlesetag liest die Autorin und langjährige Leiterin der beliebten Schreibwerkstatt-Kurse an der vhs eigene Texte. Diesmal stellt sie Gedichte und Geschichten vor sowie eine Anthologie mit Texten über Frauenleben, für die sie als Herausgeberin zeichnet. Im Anschluss beantwortet sie gerne Fragen zu ihrer schriftstellerischen Arbeit und ihren Kursen. Sie erhielt als Autorin zahlreiche Auszeichnungen und ist Mitglied im PEN Deutschland.

XI62100

Autorinnenlesung: Jutta Schubert – Gedichte und Geschichten
Fr., 20. 11. 2026, 19.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 5,– €
vhs-Haus
Jutta Schubert

Lesebegeisterte gesucht: Literaturkreis zu aktuellen Romanen

Alle, die gerne aktuelle Romane lesen und sich einmal im Monat mit anderen über ein vorab gelesenes Buch austauschen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Erweitern Sie im Gespräch Ihr Wissen über zeitgenössische Literatur und lernen Sie unterschiedliche Perspektiven auf ein und dasselbe Werk kennen. Ausgangspunkt der Diskussion sind die persönlichen Leseeindrücke. Gesprochen wird über die Thematik des Textes, über seine Figuren und deren Motive, seine Handlung, seine Sprache sowie zeitgeschichtliche Bezü-

ge, aber auch über den Autor/die Autorin und seine/ihre möglichen Absichten. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Nur der erste Roman ist vorgegeben; danach werden die Texte für die Folgetermine in Abstimmung mit dem Präsenzkurs von den Teilnehmenden ausgewählt.
Die Einstiegsromane werden jeweils im Juni 2026 und Anfang Januar 2027 auf der Homepage der vhs bekannt gegeben.

Lesebegeisterte gesucht: Literaturkreis zu aktuellen Romanen ONLINE
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 74,– €
Online mit Zoom
Christine May

XI62110

Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 16.15–17.45 Uhr
Termine: 2. 9./30. 9./4. 11./2. 12. 2026 und 13. 1. 2027

XI62112

Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 16.15–17.45 Uhr
Termine: 3. 2./3. 3./7. 4./5. 5./2. 6. 2027

Lesebegeisterte gesucht: Literaturkreis zu aktuellen Romanen
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 74,– €
vhs-Haus
Christine May

XI62111

Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Termine: 2. 9./30. 9./4. 11./2. 12 .2026 und 13. 1. 2027

XI62113

Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr
Termine: 3. 2./3. 3./7. 4./5. 5./2. 6. 2027

Ich und die Welt. Lektürekurs zu autobiografischer Literatur NEU

Autobiografische Werke wecken die Erwartung einer authentischen und persönlichen Darstellung eines Lebens. Zugleich sind sie literarisch gestaltet und bewegen sich oft im Spannungsfeld zwischen Erinnerung und Fiktion („Autofiktion").
Im Kurs lesen und diskutieren wir ausgewählte neuere Texte und gehen der Frage nach, wie sich individuelle Lebensgeschichten literarisch formen. Damit steht auch zur Diskussion, welche Berührungspunkte, Fragen und Perspektiven sich für die eigene Erfahrungswelt ergeben.
Die Auswahl der Lektüre erfolgt gemeinsam mit der Gruppe in der ersten Sitzung.

XI62115

Ich und die Welt. Lektürekurs zu autobiografischer Literatur
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €
Termine: 10. 9./1. 10./22. 10./12. 11./3. 12. und 17. 12. 2026
vhs-Haus
Dr. Klaus Junker

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 Leseeindrücke, 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

Was heißt „etwas wissen"?

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 Heroinen,* 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

Kreatives Schreiben und Publizieren

Unser umfangreiches Angebot umfasst biografisches Schreiben, Schreibwerkstätten und thematische Workshops – von Krimi, Thriller und Fantasy bis hin zu Formaten, die Schritt für Schritt zum eigenen Buch oder Podcast führen.

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

Fantasy und Science-Fiction schreiben NEU ONLINE

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Voraussetzungen: gute Beherrschung der deutschen Sprache und Grammatik
Inhalt: Die Phantastik zählt zu den beliebtesten literarischen Genres. Ob in Fantasywelten, der Science-Fiction oder im Grusel – überall finden wir Inspiration und Abenteuer. Doch wie schreibt man gute Phantastik? Dieser Kurs zeigt es Ihnen. Wir begeben uns auf die Spuren von J. R. R. Tolkien und Perry Rhodan, analysieren Spannungskurven, betrachten den Markt und die Historie – vom Märchen bis zur Romantasy. Dabei stehen der Spaß am Schreiben und die Wege zur professionellen Veröffentlichung im Mittelpunkt.
Sie benötigen: Lust am Schreiben und an Literatur, einen Internetzugang und einen Browser. Die Veranstaltung findet online statt.

XI62240

Fantasy und Science Fiction schreiben
Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026,
10.00–15.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 12,7, **Entgelt:** 112,– €
Online mit vhs.cloud
Christian Humberg

Krimis und Thriller schreiben NEU ONLINE

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Voraussetzungen: gute Beherrschung der deutschen Sprache und Grammatik
Inhalt: Der Mörder ist immer der Gärtner? Von wegen! Dieser Kurs vermittelt praxisnah und sachkundig, wie Sie erfolgreich eigene Kriminalgeschichten ersinnen, Thriller plotten und unvergessliche Ermittlerfiguren gestalten. Wir begeben uns auf die Spuren von Agatha Christie und Sebastian Fitzek, analysieren Spannungskurven und Stilfragen, betrachten

den aktuellen Markt und die Entwicklung der „Nervenkitzel-Literatur". Dabei stehen der Spaß am Schreiben und die Wege hin zur professionellen Veröffentlichung im Mittelpunkt.
Sie benötigen: Lust am Schreiben und an Literatur, einen Internetzugang und einen Browser. Die Veranstaltung findet online statt.

XI62241

Krimis und Thriller schreiben
Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027, 10.00–15.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 12,7, **Entgelt:** 112,– €
Online mit vhs.cloud
Christian Humberg

Schreibwerkstatt: Schreiblust

ONLINE

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Inhalt: Einmal im Monat nehmen wir uns Zeit fürs Schreiben. Jedes Mal gibt es eine Schreibaufgabe oder Anregung, zu der wir direkt Texte im Kurs verfassen. So lernen Sie, Ihre Schreibfreude wach zu halten, und schärfen gleichzeitig Ihre Kreativität und Ausdruckskraft. Wir schenken uns Schreibzeit, trotzen sie dem Alltag ab, in dem anscheinend nie Zeit fürs Schreiben bleibt. Hier haben wir sie! Wir entdecken Neues, entdecken Altes wieder und finden Schreibanlässe. Die entstandenen Texte können in der Gruppe zwanglos vorgelesen werden.

Schreibwerkstatt: Schreiblust
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 139,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

XI62210

Beginn: 29. 9. 2026, Di., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Di., 29. 9./27. 10./17. 11./8. 12. 2026/ 19. 1. 2027

XI62211

Beginn: 16. 2. 2027, Di., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Di., 16. 2./2. 3./6. 4./11. 5./ 1. 6. 2027

Schreibwerkstatt: Erzählungen

ONLINE

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Schreiberfahrene
Inhalt: An der kleinen literarischen Form, der Erzählung oder Kurzgeschichte, haben sich fast alle professionell Schreibenden versucht. Manchmal sind die Geschichten sogar Keimzellen für spätere Romane. In diesem beliebten Kurs werden jeweils zwei Geschichten von bekannteren Autorinnen und Autoren vorgestellt. Die Texte erhalten die Teilnehmenden etwa zwei Wochen vor Kursbeginn. Wir diskutieren im Kurs über die Geschichten, Form und Inhalt, und nehmen sie zum Vorbild für eigene Storys, die im Kurs geschrieben und vorgelesen werden. Jedes Mal lernen die Teilnehmenden hier zwei andere Autoren/ Autorinnen der Gegenwarts- und Weltliteratur kennen. Infos zu Leben und Werk der jeweiligen Autoren/Autorinnen gibt es dazu.

XI62214

Schreibwerkstatt: Erzählungen
Sa., 17. 4. 2027, 10.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 64,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

Schreibwerkstatt: Atelier (Wintersemester) ONLINE

Der Kurs ist ein regelmäßiger Arbeitskreis für Menschen, die sich für kreatives Schreiben begeistern und ihre handwerklichen Fähigkeiten auf fortgeschrittenem Niveau vertiefen möchten – Vorkenntnisse sind daher von Vorteil. In der Schreibwerkstatt werden eigene, kürzere Texte vorgestellt, kritisch besprochen und durch neue Impulse sowie Techniken bereichert. Bitte beachten Sie, dass die Aufnahme neuer Teilnehmenden nach Rücksprache mit der Kursleitung erfolgt (Kontaktaufnahme über den Fachbereich). Der Kurs ist als Jahreskurs über zwei Semester angelegt.

Schreibwerkstatt: Atelier
(Wintersemester)
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 139,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

XI62220

Gruppe 1
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 24. 9./29. 10./19. 11./10. 12. 2026 und 28. 1. 2027

XI62221

Gruppe 2
Beginn: 25. 9. 2026, Fr., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Fr., 25. 9./23. 10./27. 11./18. 12. 2026 und 29. 1. 2027

Schreibwerkstatt: Atelier
(Sommersemester)
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 139,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

XI62222

Gruppe 1
Beginn: 18. 2. 2027, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 18. 2./11. 3./22. 4./20. 5./17. 6. 2027

XI62223

Gruppe 2
Beginn: 19. 2. 2027, Fr., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Fr., 19. 2./12. 3./23. 4./21. 5./11. 6. 2027

Schreibwerkstatt: Textforum – Austausch, Kritik, Kontinuität ONLINE

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Inhalt: Dieser Kurs ist ein Lernforum zu Austausch, Kritik, Tipps und Hilfestellungen für Schreibende, die an einem längeren Schreibprojekt arbeiten. Es kann sich dabei um eine Erzählsammlung, einen Roman oder einen autobiografischen Text handeln. Alle Genres sind zugelassen. Der Kurs dient dem weiteren Aufbau von schriftstellerischen Fertigkeiten und vermittelt Lösungen für etwaige Probleme, Schreibblockaden oder handwerkliche Schwächen. Er ist offen für aktuelle und ehemalige Teilnehmer/-innen an den Schreibwerkstattkursen sowie andere Schreibende, die Rat und Hilfe bei ihrem Projekt brauchen. Die Texte bitte mitbringen! Für Anfänger/-innen ist der Kurs nicht geeignet.

Schreibwerkstatt: Textforum
(Wintersemester)
Kurstage: 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 149,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

XI62230

Gruppe 1
Beginn: 1. 10. 2026, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 1. 10./5. 11./26. 11. 2026 und 14. 1. 2027

XI62231

Gruppe 2
Beginn: 22. 10. 2026, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 22. 10./12. 11./3. 12. 2026 und 21. 1. 2027

Schreibwerkstatt: Textforum
(Sommersemester)
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 159,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

XI62232

Gruppe 1
Beginn: 4. 2. 2027, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 4. 2./25. 2./8. 4./29. 4./3. 6.2027

XI62233

Gruppe 2
Beginn: 11. 2. 2027, Do., 18.15–21.15 Uhr
Termine: Do., 11. 2./4. 3./15. 4./13. 5./10. 6. 2027

Schreibwerkstatt: Zu Bildern von Edward Hopper ONLINE

Die Bilder des großen amerikanischen Malers Edward Hopper (1882–1967) erzählen Geschichten oder Fragmente von Geschichten. Wir lassen uns von den beeindruckenden Szenerien seiner Landschaften, Räume und Menschen zu eigenen Texten inspirieren, schreiben Geschichten, Erzählungen, Short Storys, Gedichte. Einen ganzen Tag lang tauchen wir schreibend in Hoppers Welten ein, die aus Licht und Farben bestehen, magischen Momenten, klaren, kühlen und geheimnisvoll aufgeladenen Atmosphären. Wir machen sie zu unseren, schöpfen Kreativität daraus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

XI62235

Schreibwerkstatt: Zu Bildern von Edward Hopper
Sa., 29. 5. 2027, 10.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 58,– €
Online mit Zoom
Jutta Schubert

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

siehe Seite 494 Kurse für ältere Menschen

Schreibwerkstatt: Literatur trifft bildende Kunst ONLINE

Die Blauen Reiterinnen

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Schreiberfahrene

Inhalt: In diesem beliebten Kurs besuchen wir eine Ausstellung und lassen uns von den Bildern zu eigenen Texten inspirieren. Diesmal geht es ins Landesmuseum Wiesbaden zur Ausstellung: „Die Blauen Reiterinnen". Die Ausstellung ist dem Werk der Frauen im Umfeld der „Blauen Reiter"-Künstlervereinigung gewidmet, die größtenteils heute unbekannt und vergessen sind, jedoch ihren Anteil an der Entwicklung der Moderne hatten.
Der Ausstellungsbesuch findet Samstag, 31. Oktober, von 10–14 Uhr statt. Fahrtkosten und Eintritt zur Ausstellung sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

XI62234

Schreibwerkstatt: Literatur trifft bildende Kunst
Beginn: 20. 10. 2026, Di. u. Sa., 18.15–21.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 25,3, **Entgelt:** 184,– €
Termine: Di., 20. 10./10. 11./1. 12. 2026/ 12. 1./26. 1. 2027
Ausstellungsbesuch: Sa., 31. 10. 2026, 10.00–14.00 Uhr
im Landesmuseum Wiesbaden
Online mit Zoom
Jutta Schubert

vhs-Sommeratelier: Schreibwerkstatt – Short Storys schreiben – die kurze Form des Erzählens

siehe Seite 523 vhs-Sommer

Schritt für Schritt zum eigenen Buch

NEU MainzPass

Inhalt: Sie haben eine Buchidee, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Workshop mit Autor und Regisseur Andreas Z. Simon lernen Sie, wie aus einer Idee ein veröffentlichbares Buch wird – vom Konzept über Exposé, Schreib- und KI-Tools bis zu Selfpublishing, Agentursuche oder Verlag. Am Ende halten Sie einen konkreten Veröffentlichungsfahrplan und klare nächste Schritte in der Hand. Geeignet für jedes Genre und jedes Erfahrungslevel.
Sie benötigen: eine Buchidee und etwas um zu Schreiben (Laptop oder handschriftlich)

Schritt für Schritt zum eigenen Buch
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Andreas Z. Simon

XI62130

Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026, 10.00–15.00 Uhr

XI62131

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027, 10.00–15.00 Uhr

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast NEU

Inhalt: Podcasts erreichen Millionen Menschen – ob unterwegs, in der Badewanne oder abends auf dem Sofa. In diesem zweitägigen Workshop mit dem erfahrenen Podcaster Andreas Z. Simon („Neurotainment Show") planen Sie Ihren eigenen Podcast, lernen Technik, Aufnahme und Schnitt kennen, nutzen KI sinnvoll und wählen passende Plattformen. Gemeinsam entstehen erste Aufnahmen, eine Pilotfolge und ein Redaktionsplan, mit dem sie direkt loslegen können.
Sie benötigen: eine Podcast-Idee. Laptop und Handy dürfen gerne mitgebracht werden.

Schritt für Schritt zum eigenen Podcast
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Andreas Z. Simon

XI62132

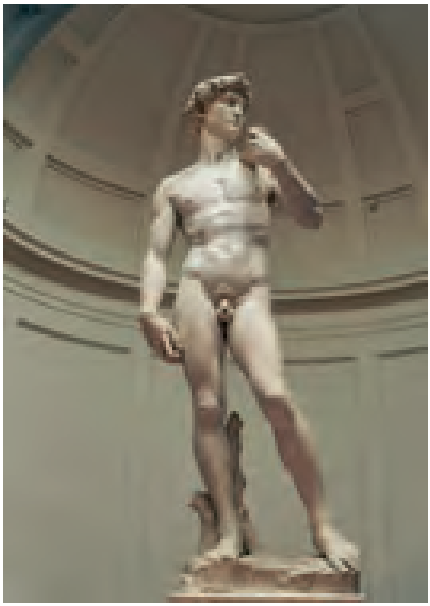
Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026,
10.00–15.00 Uhr

XI62133

Sa. u. So., 30. 1. u. 31. 1. 2027,
10.00–15.00 Uhr

Bildende Kunst

Unsere Angebote ermöglichen Ihnen den Einstieg in die bildende Kunst. Sie können bei uns vielfältige künstlerische Techniken erlernen und vertiefen. Wir bieten Ihnen darüber hinaus auch eine Begleitung in ein fundiertes und professionelles Kunstschaffen.
Es gibt fortlaufende, einmal wöchentlich stattfindende Kurse, Wochenendworkshops und mehrtägige Intensivkurse, vornehmlich im vhs-Sommeratelier (siehe Seite 517).
Unsere Kurse bieten qualitativ hochwertige Anleitung in den jeweiligen Fachgebieten. Durch ihre individuelle Betreuung unterstützten sie Sie in der Entwicklung Ihres persönlichen künstlerischen Ausdrucks.



David. Gipsabguss nach dem Marmororiginal von Michelangelo (1475–1564) aus dem 16. Jahrhundert. Florenz, Italien, 1501–04.
Foto: Albert Canite / unsplash

Kunstgeschichte und -theorie

Über Kunst sprechen – gemeinsam erkunden wir die Vielfalt der bildenden Kunst, ihrer Epochen und archäologischen Spuren. Online wie vor Ort, Vorkenntnisse brauchen Sie keine.

Kunstgeschichte kompakt: das Mittelalter NEU ONLINE

Das Mittelalter ist eine von bewegten Herrschaften, mobilen Objekten und großem Ideenreichtum geprägte Zeit des Kunstschaffens. In drei Sitzungen werden wir uns von der Zeit der Karolinger bis in die Spätgotik bewegen und dabei die Malerei, Plastik, Architektur und Buchmalerei unterschiedlicher Orte und Epochen genauer unter die Lupe nehmen. Hierbei werden nicht nur Einblicke in verschiedene Techniken, Materialien und Bildsprachen gegeben, sondern auch kunsthistorische Grundbegriffe und -fragen eingeführt.

XI61000

Kunstgeschichte kompakt: das Mittelalter
Beginn: 3. 9. 2026, Do., 18.15–20.45 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 65,– €
Online mit vhs.cloud
Anja Ilka Schneider

Kunstgeschichte kompakt: die Renaissance NEU ONLINE

Die Renaissance gilt als eine der prägendsten Epochen der europäischen Kunstgeschichte. Neue Vorstellungen vom Menschen, vom Wissen und von der Rolle der Kunst veränderten seit dem 14. Jahrhundert das künstlerische Schaffen grundlegend. In drei Sitzungen bewegen wir uns von den frühen Entwicklungen in Italien bis zu den großen Meistern der Hochrenaissance. Dabei nehmen wir Malerei, Skulptur und Architektur verschiedener Regionen genauer in den Blick. Neben zentralen Werken und Künstlerpersönlichkeiten werden auch Techniken, Materialien und Bildkonzepte vorgestellt sowie grundlegende kunsthistorische Begriffe erläutert.

XI61001

Kunstgeschichte kompakt: die Renaissance
Beginn: 11. 2. 2027, Do., 18.15–20.45 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 65,– €
Online mit vhs.cloud
Anja Ilka Schneider

Römische Alltagskultur NEU

Zielgruppe: ältere Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Im Vortrag wird ein kurzer Einblick in verschiedene Aspekte der Alltagskultur der römischen Antike gegeben. Wie lebten, liebten, wohnten und arbeiteten die Menschen vor rund 2.000 Jahren? Was aßen sie und wie gestalteten sie ihre Freizeit?
Der Blick in die Vergangenheit eröffnet zugleich eine spannende Perspektive auf die Gegenwart: Worin ähneln uns die Menschen der Antike – und worin unterscheiden sie sich deutlich von uns?

XI61100

Römische Alltagskultur
Di., 24. 11. 2026, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Dr. Dr. Michael Teichmann

Mensch, Landschaft und Umwelt in der Antike NEU

Zielgruppe: ältere Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: In der Veranstaltung wird ein kurzer Einblick in das Verhältnis des Menschen zur Landschaft und Umwelt in der Antike

gegeben. Sowohl Landschafts- als auch Umweltarchäologie widmen sich diesem Themenbereich. Fragestellungen des Forschungsfeldes, methodische Ansätze und einige – teils erstaunliche – Erkenntnisse werden exemplarisch vorgestellt. Für unsere heutige Gesellschaft gehören die Klima- und Umweltveränderungen zu den besonders großen Herausforderungen. Dachte man schon in der Antike an diese Themen?

XI61101

Mensch, Landschaft und Umwelt in der Antike
Di., 16. 2. 2027, 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Dr. Dr. Michael Teichmann

Einführung in die Klassische Archäologie NEU ONLINE

Zielgruppe: Erwachsene aller Altersgruppen
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Der Kurs bietet eine kurze Einführung in das Fach Klassische Archäologie. Dieses zielt darauf ab, das Leben der Menschen im griechischen und römischen Kulturraum in der Antike anhand ihrer materiellen Kultur besser zu verstehen.
Wie lebten die Menschen in der Antike? Wie wohnten sie? An welche Götter glaubten sie? Mit welchen Methoden können wir diesen Fragen nachgehen? Was hat das alles mit uns zu tun? Kann Wissen um die Vergangenheit uns in der Gegenwart helfen? Wir gehen auf Zeitreise …

XI61102

Einführung in die Klassische Archäologie
Sa., 16. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Sa., 30. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Sa., 13. 2. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €
Online mit Zoom
Dr. Dr. Michael Teichmann

Zeichnen

Eine Zeichnung kann eine Handzeichnung – ein in sich fertiges Werk – sein, aber auch Komposition, Vorzeichnung, Detailstudie usw. eines geplanten Bildes. Bei uns lernen Sie die Grundlagen, können in speziellen Kursen Techniken vertiefen und werden darin unterstützt, eine eigene künstlerische Handschrift zu entwickeln.

Punkt, Komma, Striche

Einstieg ins Zeichnen
Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Ob Reiseskizze, Stillleben, Personen – eine Zeichnung besteht aus Linien. Lernen Sie anhand ausgewählter Beispiele die Grundlagen: Erfassen der Umrisslinien, Schraffuren, Proportionen, Perspektive. Beginnend bei einfachen Linienzeichnungen ist das Ziel eine Bleistiftzeichnung mit Licht und Schatten, räumlicher Tiefe und erkennbarer Oberflächentextur. Der Kurs bietet eine solide Basis für alle weiteren Bereiche der kreativen Arbeit.
Sie benötigen: Bleistifte 2H, 2B, 4B, Zeichenpapier, Knetradiergummi

Punkt, Komma, Striche
Kurstage: 2, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 85,– €
vhs-Haus
Elli Weishaupt

XI63110

Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026,
9.30–14.00 Uhr

XI63111

Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027,
9.30–14.00 Uhr

Farbenfroh & Art gemixt

Befreie deine Kreativität!

Zielgruppe: alle mit Freude am kreativen Gestalten

Inhalt: Sie möchten gerne wieder kreativ sein? Mit einfachen Übungen am Anfang gelingt es leicht, Hemmungen zu überwinden und die Freude am schöpferischen Tun wiederzugewinnen. Es entstehen freie, intuitive und persönliche Collagen. Hier ist ein sicherer Ort, um sich auszuprobieren. Sie können verschiedene Elemente mischen: Bilder, Schrift, Farben und Ornamente. Ohne Vorgaben folgen Sie Ihrem inneren Kompass. Dabei können sich Blockaden lösen. Sie erhalten Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennenlernen der verschiedenen kreativen Techniken und Möglichkeiten.
Die Kursleiterin bringt einen reichen Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden und Gouachefarben mit. Wenn Sie möchten, können Sie gerne selbst auch Leinwände mitbringen und was Sie sonst noch zu Hause haben, mit dem Sie schon immer mal kreativ werden wollten.
Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie ganz herzlich willkommen.

Farbenfroh & Art gemixt
Kurstage: 2, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 132,– €
inkl. 20,– € Materialkosten
vhs-Haus
Annett V. Heide

XI63114
Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026,
10.00–16.00 Uhr

XI63115
Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027,
10.00–16.00 Uhr

Zeichnen Basiskurs

Zielgruppe: Anfänger/-innen

Inhalt: Die Teilnehmer/-innen lernen die ersten Grundlagen des Zeichnens durch verschiedene Zeichenübungen kennen und gleichzeitig den Umgang mit Bleistift. Es werden handwerkliche Grundfertigkeiten vermittelt und Sie lernen folgende Themen kennen: Erfassen von Formen, Licht und Schatten, Stofflichkeit, Größenverhältnisse, Perspektive, Komposition. Jede/-r Teilnehmende wird individuell beraten.

Sie benötigen: Bleistifte verschiedener Härte (4B–8B), Zeichenpapier (Größe DIN A3), Radiergummi und Spitzer

Zeichnen Basiskurs
vhs-Haus
Ivana Matić

XI63116
Beginn: 21. 9. 2026, Mo., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 30, **Entgelt:** 210,– €

XI63117
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 21, **Entgelt:** 149,– €

XI63118
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 170,– €

Zeichnen lernen leicht gemacht

Zielgruppe: Anfänger/-innen

Inhalt: Viele Erwachsene wünschen sich, (besser) zeichnen zu können. In ihrer Kindheit haben sie es mit großer Freude getan, bis ihnen irgendwann ihre Unbefangenheit abhandengekommen ist. Wir holen den unbefangenen Kinderblick in die Augen der Erwachsenen zurück, indem wir lernen, das „besserwisserische Korrektiv" unseres Erwachsenenhirns 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

Einstiegskurs Zeichnen ONLINE

Grundlagen und persönliche Stilentwicklung
Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Entdecken Sie die Grundlagen des Zeichnens und entwickeln Sie Ihre ganz persönliche künstlerische Handschrift. Gemeinsam schärfen wir den Blick für Formen, Strukturen und Tonwerte und üben genaues Hinsehen sowie bewusstes Wahrnehmen. Mit anfänglich einfachen, später anspruchsvolleren Übungen lernen Sie, Objekte präzise und lebendig darzustellen. In der Besprechung Ihrer Arbeiten erhalten Sie wertvolle Anregungen und konstruktives Feedback. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Aufgaben bei jedem Termin sowie ein Handout mit inspirierenden Übungsanleitungen für das Zeichnen zu Hause.
Sie benötigen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63124
Einstiegskurs Zeichnen:
Beginn: 7. 10. 2026, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 168,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz

Arbeitsmittel / Was muss ich mitbringen?
Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen zugeordnet, finden Sie die jeweilige Materialliste, ebenso auf Ihrem Hörerausweis.



Aufbaukurs Zeichnen ONLINE

Vertiefung von Technik und persönlichem Stil

Zielgruppe: Teilnehmende mit ersten Zeichenerfahrungen, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zeichnen; sicherer Umgang mit Bleistift und einfachen Formen

Inhalt: Mit vielfältigen Übungen verfeinern Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten. Sie lernen, Proportionen sicher zu erfassen, Stofflichkeit darzustellen und grundlegende Perspektive anzuwenden. Gleichzeitig entwickeln Sie Ihre eigene Handschrift und schärfen Ihr „zeichnerisches Sehen". Zu jedem Termin gibt es Übungen für zu Hause und hilfreiches Feedback. Der Kurs eignet sich ideal zum Auffrischen oder Wiedereinstieg.

Sie benötigen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63125

Aufbaukurs Zeichnen:
Beginn: 6. 1. 2027, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 168,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz

Zeichnen für Fortgeschrittene NEU

Zielgruppe: Personen mit guten Grundkenntnissen

Inhalt: Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Zeichnens auf und richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Fähigkeiten gezielt erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen komplexere Motive, sowie schnelles Skizzieren zur Schulung des Blicks und der Hand. Jede/-r Teilnehmende erhält individuelle Beratung, um den eigenen künstlerischen Ausdruck zu stärken und die Sicherheit im Umgang mit dem Bleistift zu steigern. Ideal für alle, die ihre zeichnerischen Grundkenntnisse festigen und neue Herausforderungen meistern möchten.

Sie benötigen: Bleistifte verschiedener Härte (4B–8B), Zeichenpapier (Größe DIN A3), Radiergummi und Spitzer

Zeichnen für Fortgeschrittene
vhs-Haus
Ivana Matić

XI63126

Beginn: 24. 9. 2026, Do., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 27, **Entgelt:** 188,– €

XI63127

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 170,– €

XI63128

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 21, **Entgelt:** 149,– €

Atelierkurs Zeichnen

Zielgruppe: ein Angebot für Geübte, Fortgeschrittene, Experimentierfreudige, Teilnehmer/-innen des Anfängerkurses P*unkt, Komma, Striche*

Inhalt: Das weite Feld der Zeichnung wird in diesem Atelierkurs Stück für Stück aufgearbeitet. Mit jedem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten im Zeichnen.
Die Kursthemen werden ca. 6 bis 8 Wochen vor Kursbeginn festgelegt. Das aktuelle Thema finden Sie dann auf www.vhs-mainz.de. Ein Einstieg in die Kursreihe ist jederzeit möglich. Bisherige Kursthemen als Beispiele: Struktur und Textur, Tierdarstellungen, Pflanzenporträt, das Arbeiten mit Tusche und Tinte, von der Idee zum fertigen Bild, usw.

Atelierkurs Zeichnen
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 136,– €
vhs-Haus
Elli Weishaupt

XI63130
Beginn: 2. 10. 2026, Fr., 9.00–11.15 Uhr

XI63131
Beginn: 2. 10. 2026, Fr., 12.15–14.30 Uhr

XI63132
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 9.00–11.15 Uhr

XI63133
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 12.15–14.30 Uhr

XI63134
Beginn: 23. 4. 2027, Fr., 9.00–11.15 Uhr

XI63135
Beginn: 23. 4. 2027, Fr., 12.15–14.30 Uhr

Summer in the City NEU ONLINE

Malen und Zeichnen – Inspiration aus der modernen Kunst

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Tauchen Sie ein in sommerliche Bildwelten der modernen Kunst! An vier Abenden erkunden wir ausgewählte Werke – u. a. von Edward Hopper – und lassen uns zu eigenen Zeichnungen und Malexperimenten inspirieren. Mit abwechslungsreichen Übungen schärfen Sie Ihren Blick für Licht, Raum und Stimmung und entwickeln Schritt für Schritt Ihre persönliche Bildsprache. Keine Vorkenntnisse nötig.
Sie benötigen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), Buntstift-Set mit ca. 24 Farben, schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63136
Summer in the City
Beginn: 30. 6. 2027, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 77,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz

Malen mit Buntstiften ONLINE

Zielgruppe: alle, die Farbe ausprobieren und mit Buntstiften experimentieren möchten
Vorkenntnisse: Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Inhalt: Entdecken Sie das volle Potenzial von Buntstiften: Lernen Sie, wie Sie sie zu Hause oder auf Reisen vielseitig einsetzen. Mit wenig Material gelingen schnelle Skizzen, mit mehr Zeit entstehen fotorealistische Bilder oder entspannte, gegenstandslose Arbeiten. Schritt für Schritt üben wir Techniken wie Schraffur, Farben mischen, Schattierungen und Verläufe. Dazu gibt es abwechslungsreiche Motive, inspirierende Aufgaben und Übungen, die Freude am Malen wecken.
Sie benötigen: Buntstifte (Palette mit mindestens 30 Farben), Bleistifte (2B, 4B, 6B), schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63140
Malen mit Buntstiften
Beginn: 24. 3. 2027, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 168,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz



Zeichnung: Birgit Maurer

Ausstellungen in der vhs-Galerie
Entdecken Sie regelmäßig wechselnde Ausstellungen im Haus und in unserer Online-Galerie. Aktuelle Termine und Hinweise finden Sie unter „Aktuelles“ auf unserer Website.

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

Ferienkurs: Malen, Zeichnen, Drucken für Kinder und Jugendliche

3 Tage – 3 Techniken

siehe Seite 510 Kurse für ...

Meditatives Zeichnen: Zentangle

MainzPass

Strich für Strich zum kleinen Kunstwerk

Kann man ohne Vorkenntnisse oder künstlerische Begabung kleine Kunstwerke zeichnen? Ja! In diesem Kursangebot lernen Sie die Methode „Zentangle" kennen. Es ist eine Wortschöpfung aus „Zen" – Meditation und „tangle" (verwoben). Die Methode wurde von den US-Amerikanern Rick Roberts (jahrelange Meditationserfahrung) und Maria Thomas (Künstlerin und Kalligrafin) entwickelt. Schritt für Schritt entstehen auf einer kleinen Papierkachel faszinierende Muster. Zentangeln fördert die Konzentration und Achtsamkeit und weckt die eigene Kreativität.
Sie erlernen die Grundtechniken und schaffen in kurzer Zeit Ihr erstes Kunstwerk. Es gibt dabei keine „Fehler". Jede/-r kann die Technik lernen und das benötigte Material passt in jede Handtasche. Das Kursmaterial wird gestellt. Teilnahme ab 16 Jahren

Meditatives Zeichnen: Zentangle
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 48,– €
vhs-Haus
Angela Gessner

XI63200

Sa., 21. 11. 2026, 10.00–15.30 Uhr

XI63201

Sa., 27. 2. 2027, 10.00–15.30 Uhr

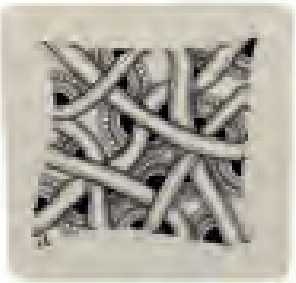


Foto: Angela Gessner

Manga- und Comiczeichnen NEU

Inhalt: In diesem Kurs lernen wir zunächst durch Betrachten und Kopieren Figuren berühmter Manga-Zeichner/-innen sowie bekannter Comicfiguren. Beim Studieren der Proportionen des menschlichen Körpers bilden wir die Grundlagen für das Zeichnen von Manga- und Comicfiguren. Dann üben wir Bewegungsstudien und verleihen unseren Figuren unterschiedliche Mimik. Unser Ziel ist es letztlich, eine eigene Figur zu entwickeln und diese agieren zu lassen. Auch Farbstudien werden ausgeführt.
Sie benötigen: Zeichenblock DIN A4, mindestens 130 g/qm, Bleistifte HB, B, 2B, wasserfester Fineliner, Aquarellfarben, verschiedene Pinsel

Manga- und Comiczeichnen
Kurstage: 6, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 161,– €
vhs-Haus
Marion Thomas

XI63205
Beginn: 17. 9. 2026, Do., 17.00–19.15 Uhr

XI63206
Beginn: 26. 11. 2026, Do., 17.00–19.15 Uhr

XI63207
Beginn: 11. 2. 2027, Do., 17.00–19.15 Uhr

XI63208
Beginn: 15. 4. 2027, Do., 17.00–19.15 Uhr

Eigene Figuren zeichnen

Einführung ins Character Design
Zielgruppe: Erwachsene
Vorkenntnisse: einfache, zeichnerische Fähigkeiten
Inhalt: Sie entwickeln Schritt für Schritt eine eigene Figur – ob Maskottchen, Comicfigur oder Kinderbuchheld. Erwecken Sie Ihre eigene Figur zum Leben! Dabei lernen Sie, wie aus einer Idee ein unverwechselbarer Charakter wird. Grundlagen zu Proportion, Ausdruck, Licht und Perspektive fließen praxisnah in die Arbeit ein. Das Ziel: Eine gute Figur machen!
Sie benötigen: Zeichenpapier oder -block, Bleistift 2B, Fineliner, Tusche, Lieblingszeichenmaterialien (Stifte werden im Kurs gestellt und sind im Entgelt enthalten)

Eigene Figuren zeichnen
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 128,– €
inkl. 30,– € Materialkosten
vhs-Haus
Ferdinando Terelle

XI63210
Beginn: 4. 9. 2026, Fr., 15.30–18.15 Uhr

XI63211
Beginn: 9. 4. 2027, Fr., 15.30–18.15 Uhr

Cartoon- & Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche von 10–14 Jahren

siehe Seite 511 Kurse für ...

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

Buchillustration für Einsteiger/-innen

Zielgruppe: Erwachsene
Vorkenntnisse: einfache, zeichnerische Fähigkeiten
Inhalt: Erlernen Sie die Grundlagen der Buchillustration und erstellen Sie passende Motive zur eigens gewählten Story. Trotz modernster elektronischer Darstellungs- und Produktionsmethoden bleiben viele der traditionellen grafischen Instrumente unersetzbar. Dazu gehört auch die händisch erstellte Zeichnung bei der Buchillustration.
Nutzen Sie die Gelegenheit, unter Anleitung eines Profis eigene Werke aufs Papier zu bringen. Von skizzenhaft über Tusche bis zur colorierten Buchillustration meistern Sie jede Aufgabe. Lernen Sie dabei zusätzliche Bearbeitungstools in Photoshop und Illustrator kennen.
Sie benötigen: Zeichenpapier oder -block, Lieblingszeichenmaterialien, Bleistift B2, Fineliner

Buchillustration für Einsteiger/-innen
Kurstage: 4, **UStd.:** 17,3, **Entgelt:** 135,– € inkl. 30,– € Materialkosten
vhs-Haus
Ferdinando Terelle

XI63213
Beginn: 22. 8. 2026, Sa., 8.45–12.45 Uhr

XI63214
Beginn: 10. 4. 2027, Sa., 8.45–12.45 Uhr



Zeichnung: Ferdinando Terelle

Urban Sketching – wir illustrieren Mainz

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: gute zeichnerische Fähigkeiten, Vorkenntnisse in Perspektive, Licht und Schatten
Inhalt: Das Wesentliche einer Stadt einfangen und zu Papier bringen – das ist die ambitionierte Aufgabenstellung des Urban-Sketching-Kurses!
Sie erfahren die besonderen Aspekte der schnellen Handillustration: Wie zeichne ich zügig – aber ohne Eile? Wie reduziere ich das Motiv auf das für mich erkennbar Wesentliche und bringe eine Portion Schwung und Elan mit ein? Wie erarbeite ich mir einen unverwechselbaren Zeichenstil?
Der Kurs findet bei gutem Wetter im Freien statt – bei schlechter Witterung arbeiten wir in der vhs mit Fotovorlagen! Eine Sammlung gelungener, zeichnerischer „Momentaufnahmen" der Stadt Mainz ist das Ziel.
Sie benötigen: Zeichenpapier oder -block, Lieblingszeichenmaterialien, Bleistift 2B, Fineliner, Tusche; ggf. Hocker oder Sitzkissen
Hinweis: Für die Colorierung der Zeichnungen werden im Kurs spezielle Marker bereitgestellt, die im Kursentgelt enthalten sind.

Urban Sketching – wir illustrieren Mainz
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 128,– € inkl. 30,– € Materialkosten
Treffpunkt: Hof der vhs Mainz, Zugang über Bauerngasse 8
Ferdinando Terelle

XI63220
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 15.30–18.15 Uhr

XI63221
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 15.30–18.15 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

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

siehe Seite 511 Kurse für ...

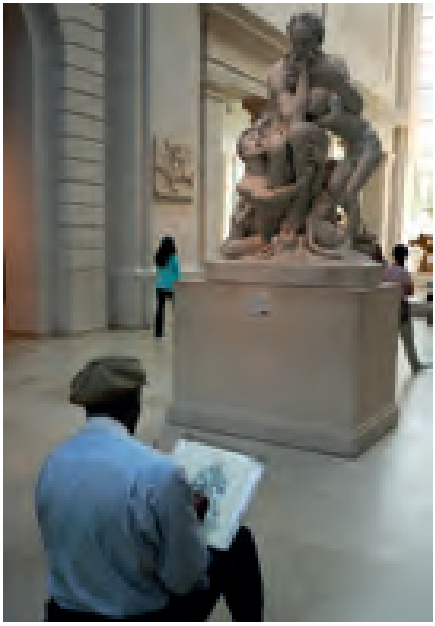


Foto: Hyukjoon Sohn Ah / unsplash

Zeichnen im Museum: Kunst sehen, verstehen und selbst erschaffen

In Kooperation mit dem Landesmuseum Mainz

Inhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, direkt vor Originalwerken zu zeichnen und zu skizzieren. Unter fachkundiger Anleitung werden Motive aus Skulpturen und Gemälden ausgewählt und mit verschiedenen Techniken umgesetzt. Der Fokus liegt auf Linienführung, Schattierung und Details, sowohl für eine präzise Wiedergabe als auch für den individuellen Ausdruck. Ein Kurs, der Kunst aus der Perspektive des Zeichnens erlebbar macht. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Landesmuseum Mainz statt, der Eintritt ist für Teilnehmende an den Kurstagen kostenfrei.

Sie benötigen: Bleistifte verschiedener Härte (Empfehlung 4B–8B), Skizzenbücher-Zeichenpapier (Empfehlung Größe DIN A4), Radiergummi, Spitzer

Zeichnen im Museum: Kunst sehen, verstehen und selbst erschaffen
Kurstage: 8, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 189,– €
Landesmuseum Mainz
Ivana Matić

XI63260
Beginn: 19. 9. 2026, Sa., 11.00–13.30 Uhr

XI63261
Beginn: 9. 1. 2027, Sa., 11.00–13.30 Uhr

XI63262
Beginn: 10. 4. 2027, Sa., 11.00–13.30 Uhr

Porträtzeichnen

Inhalt: Porträtzeichnen fasziniert – und ist gleichzeitig eine perfekte Schule des Sehens. Sie lernen Proportionslehre, plastische Ausarbeitung, Licht und Schatten, Darstellung menschlicher Augen und Haare usw.
Der Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse eine gründliche Einführung.
Im Porträtkurs werden unterschiedliche Modelle sitzen, sodass Sie die Möglichkeit haben, eine Vielfalt an Gesichtsmerkmalen, Ausdrücken und Charakteristiken zu studieren und umzusetzen. Die Modellkosten sind im Kursentgelt enthalten.
Sie benötigen: Bleistifte verschiedener Härte (4B–8B), Zeichenpapier (Größe DIN A3), Radiergummi und Spitzer

Porträtzeichnen
vhs-Haus
Ivana Matić

XI63224
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 30, **Entgelt:** 256,– €
inkl. Modellkosten

XI63225
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 21, **Entgelt:** 200,– €
inkl. Modellkosten

XI63226
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 19.15–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 225,– €
inkl. Modellkosten

Aktzeichnen

Zielgruppe: Anfänger/-innen mit keinen oder wenig Vorkenntnissen
Inhalt: Erlernen Sie das Aktzeichnen von Grund auf. Der menschliche Körper soll zeichnerisch erfasst werden. Ziel ist eine ausdrucksstarke künstlerische Zeichnung. Basiskenntnisse wie das Erkennen der Haltungsformen, der richtigen Proportionen und der Achsen werden ebenso vermittelt wie der künstlerische Umgang mit den zeichnerischen Mitteln wie Linie, Fläche, Volumen, Schatten und Licht. Gearbeitet wird in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmenden nach Modell.
Sie benötigen: Zeichenblock, ca. DIN A2, verschiedene Zeichenstifte
Der Kurs arbeitet bewusst mit klassischen Zeichenmaterialien; digitales Zeichnen auf dem Tablet ist daher nicht vorgesehen.

Aktzeichnen
Kurstage: 4, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 102,– €
inkl. Modellkosten
vhs-Haus
Sylke Nickel, Stefan Wiegers

XI63230
Beginn: 5. 11. 2026, Do., 19.15–21.30 Uhr

XI63231
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr

XI63232
Beginn: 4. 3. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr

Aktzeichnen – vom Modell zur Kunst

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Inhalt: Kaum ein anderes Gebiet in der Kunst ist so spannend wie die gestalterische Beschäftigung mit dem menschlichen Körper. Seine ganze Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten soll in der Zeichnung erfasst werden und von der Abbildung hin zur ausdrucksstarken künstlerischen Zeichnung voranschreiten. Basiskenntnisse wie das Erkennen der Haltungsformen, der richtigen Proportionen und der Achsen werden ebenso vermittelt wie der künstlerische Umgang mit den zeichnerischen Mitteln wie Linie, Fläche, Volumen, Schatten und Licht. Gearbeitet wird nach Modell.
Sie benötigen: Zeichenblock ca. DIN A2, verschiedene Zeichenstifte
Der Kurs arbeitet bewusst mit klassischen Zeichenmaterialien; digitales Zeichnen auf dem Tablet ist daher nicht vorgesehen.

Aktzeichnen – vom Modell zur Kunst
Kurstage: 6, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 138,– €
inkl. Modellkosten
vhs-Haus
Sylke Nickel, Stefan Wiegers

XI63240
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 19.15–21.30 Uhr

XI63241
Beginn: 11. 11. 2026, Mi., 19.15–21.30 Uhr

XI63242
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 19.15–21.30 Uhr

XI63243
Beginn: 28. 4. 2027, Mi., 19.15–21.30 Uhr

Aktzeichnen am Wochenende

Zielgruppe: Interessierte am Aktzeichnen – Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Inhalt: Endlich mehr Zeit für eine kreative Tätigkeit: ein ganzes Wochenende, um in die Aktzeichnung einzusteigen, oder erworbene Kenntnisse zu vertiefen. Jede Stufe wird individuell begleitet von dem erfahrenen Kursleiter, der seit mehr als 35 Jahren die Kurse leitet. Am Modell werden Grundlagen des Aktzeichnens vermittelt wie Erkennen der Proportionen und Achsen und dies zeichnerisch anwenden. Vor allem soll es um eine eher leichte und spielerische Herangehensweise gehen und nicht um ein strenges akademisches Aktzeichnen.
Der Kurs arbeitet bewusst mit klassischen Zeichenmaterialien; digitales Zeichnen auf dem Tablet ist daher nicht vorgesehen.
Sie benötigen: viel Papier ab DIN A3, verschiedene Zeichenstifte, eher weiche Graphitstifte ab B2, Kreide, Kohle und einen weichen Radierknetgummi

Aktzeichnen am Wochenende
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 113,– €
inkl. Modellkosten
vhs-Haus
Horst Gander

XI63250

Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026,
10.00–16.00 Uhr

XI63251

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027,
10.00–16.00 Uhr

Ausstellungen in der vhs-Galerie
Entdecken Sie regelmäßig wechselnde Ausstellungen im Haus und in unserer Online-Galerie. Aktuelle Termine und Hinweise finden Sie unter „Aktuelles" auf unserer Website.

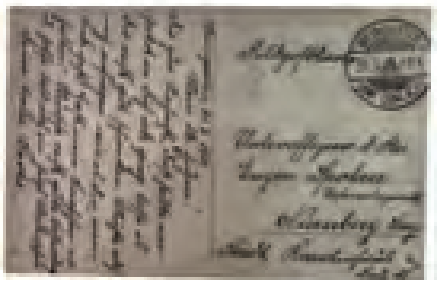


Foto: Prof. Dr. Volker Beeck

Kalligrafie und Sütterlin

Schrift entdecken – als Gestaltung und als kulturelles Erbe: In der Kalligrafie steht die künstlerische Form im Mittelpunkt, im Sütterlin-Kurs lernen Sie historische Handschriften lesen und verstehen.

Sütterlin- und Kurrentschrift lesen

Zielgruppe: alle, die an alten Schriften und ihrer Familiengeschichte interessiert sind
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Inhalt: Häufig können die in den Familien vorhandenen alten Dokumente nicht mehr entziffert werden. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt, um Kurrent- und Sütterlinschrift zu lesen.
Wir beginnen mit dem Schreiben von Buchstabengruppen, Wörtern und kleinen Sätzen. Zum Lesen werden Übungstexte verwendet, die teilweise einer Schulfibel aus dem Jahr 1904 entnommen sind. Ergänzend dienen Texte aus dem Kreis der Teilnehmenden als Vorlagen.
Sie benötigen: Bleistift, Papier, Radiergummi

Sütterlin- und Kurrentschrift lesen
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 104,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Volker Beeck

XI63300

Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026,
10.00–17.00 Uhr

XI63301

Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026,
10.00–17.00 Uhr

XI63302

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027,
10.00–17.00 Uhr

Kalligrafie – Gestaltung der Lombarden als Initialen

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: Die Teilnehmenden lernen die Lombardischen Versalien aus dem 13.–15. Jahrhundert kennen. Sie tauchen als kleine rote Initialen vor Absätzen in Texten auf und erinnern an die Unziale. Im Kurs erlernen die Teilnehmenden das Zeichnen der Grundformen der Lombarden.
Durch die persönliche Linienführung und freie farbliche Gestaltung sollen moderne und individuelle Initialen entstehen, die auch in der Kalligrafie, Zeichnung und Malerei genutzt werden können.

Sie benötigen: Übungspapier, Zeichen- oder/und Aquarellpapier (ca.120 g), Bleistift (weich), Federhalter, Zeichenfeder, Lineal, Radiergummi, Lappen, Aquarell- oder Wasserfarben, feiner und größerer Spitzpinsel (z. B. da Vinci junior Nr. 2, Nr. 5)

XI63310

Kalligrafie – Gestaltung der Lombarden als Initialen
Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026,
10.00–16.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Renate Weise

Kalligrafie – die Bastarda

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: An diesem Wochenende können sich die Teilnehmenden mit den dekorativen Formen der Bastarda auseinandersetzen.
Die Bastarda, eine schreibfreundliche Schrift aus der Familie der gotischen Schriften des Spätmittelalters, entwickelte sich aus der Textura und gotischen Kursive. Es entstand eine Vielzahl regionaler Schreibstile. Die Teilnehmenden lernen auf Basis der französischen Variante die Bastarda kennen und erforschen die Möglichkeit individueller Buchstabenformen mit der Bandzugfeder.

Sie benötigen: Bandzugfedern in 1, 2 und 3 mm, Federhalter, Tinte (Pelikan 4001), kariertes oder liniertes Papier zum Üben, Zeichenpapier (ab 100 g), Lineal, Bleistift, Papiertaschen-/Küchenpapiertücher, Papier zum Abdecken der Tische und, falls vorhanden, Farbkasten, verschiedene Pinsel (z. B. Flachpinsel)

XI63311

Kalligrafie – die Bastarda
Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027,
10.00–16.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Renate Weise

Kalligrafie – Englische Schreibschrift

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Inhalt: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die an diesem Wochenende die Englische Schreibschrift kennenlernen oder ihre Vorkenntnisse weiterentwickeln möchten. Die elegante Schrift wird auch „Anglaise" und „Copperplate" genannt. Nach Vorübungen zu Beginn mit Bleistift oder Füller lernen die Kursteilnehmenden die Formen der Klein- und komplexen Großbuchstaben der Englischen Schreibschrift kennen und können die Handhabung mit der Spitzfeder üben.
Sie benötigen: Spitzfeder bzw. Zeichenfeder, Federhalter für Englische Schreibschrift oder Ellenbogenfeder, Tinte (Pelikan 4001), kariertes Papier zum Üben, Zeichenpapier, Lineal, Bleistift (weich), Farbkasten, Pinsel, Papier zum Abdecken der Tische

XI63312

Kalligrafie – Englische Schreibschrift
Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027,
10.00–16.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Renate Weise

Aquarell

Das Aquarell, ursprünglich eine Weiterführung von Zeichnungen durch die Lasur mit stark verdünnter Malfarbe, wurde im Laufe des 18. Jahrhunderts als Malgattung mit eigenen künstlerischen Zielen wieder aufgegriffen und weiterentwickelt.

Aquarellieren im Garten

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Geübte
Inhalt: Im freien, lichten Garten wird zu jedem Termin ein anderes handwerkliches Merkmal des Aquarellierens herausgestellt. Durch das unmittelbare Zusammenspiel des Erlernens der verschiedenen Techniken und dem spontanen Arbeiten vor der Natur kann sich zudem eine eigene Ausdrucksweise entwickeln. Unterstützend dazu finden Einzelbesprechungen statt sowie eine Bildbesprechung in der Gruppe am Ende des Abends.
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier Edel statt.
Kleingruppenkurs: 7 bis 8 Teilnehmende
Kursort: Garten des Ateliers Edel, Terrassenstraße 10, Mainz, die Terrassenstraße ist fünf Minuten vom Schillerplatz entfernt (unterhalb der Kupferbergterrasse).
Sie benötigen: vorhandene Aquarellpinsel, -papiere und -farben (genauere Materialbesprechung am ersten Abend)

XI63500

Aquarellieren im Garten
Beginn: 31. 5. 2027, Mo., 17.00–19.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 125,– €
Atelier Edel, Terrassenstraße 10, Mainz
Sabine Edel

Aquarellieren – berühmte Maler als Vorbild

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Vielfalt von Aquarelltechniken und deren Umsetzung. Dafür bringt jede/-r Teilnehmende eine kleine Zusammenstellung von Lieblingsfotos und Bildern mit, die Sie schon immer einmal malen wollten.
An jedem Kursabend wird eine charakteristische Malweise eines Künstlers (z. B. Nolde, Cézanne, etc.) vorgestellt und am eigenen Bild erprobt. Einzel- und Gruppenbesprechungen unterstützen die persönliche Bildfindung.
Sie benötigen: Aquarellmalzeug: Farben, Pinsel (16er), Aquarellblock im Format 38 x 42 cm
Kleingruppenkurs: 7 bis 8 Teilnehmende

XI63501

Aquarellieren – berühmte Maler als Vorbild
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 16.45–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 125,– €
vhs-Haus
Sabine Edel

Zeitgenössische Aquarellmalerei

Zielgruppe: Aquarellbegeisterte
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Aquarellmalerei
Inhalt: Entdecken Sie die Techniken zeitgenössischer Aquarellmalerei! In dieser Kursreihe vermittelt die Künstlerin Anja Gensert Maltechniken zeitgenössischer Aquarellkünstler/-innen der internationalen Aquarellszene. Als Grundlage lernen Sie zunächst exemplarische Motive kennen. Anschließend werden die jeweiligen spezifischen Techniken vermittelt und geübt. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt einzelne Motive. Dazu erstellen wir kleine Skizzen zu Bildaufteilung, Farbwerten sowie dem Licht- und Schattenverhältnis. Schwerpunkt dieses Kurses: Kompositionsmöglichkeiten von Motiven in verschiedenen Stilrichtungen im Aquarell kennenlernen und selbst malerisch umsetzen; ein Motiv als Bildidee, mal monochrom, mal gegenständlich und mal abstrahiert umsetzen usw.sowie durch die Übung verschiedener Möglichkeiten den eigenen Stil finden oder verändern.
Sie benötigen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Wassersprüher, Zellstofftaschentücher und eine wasserfeste Kunststoffplatte für Nass-in-Nass-Technik

Zeitgenössische Aquarellmalerei
vhs-Haus
Anja Gensert

XI63510

Beginn: 19. 8. 2026, Mi., 8.45–12.00 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 30,3, **Entgelt:** 217,– €

XI63511

Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 8.45–12.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 34,7, **Entgelt:** 247,– €

XI63512

Beginn: 27. 1. 2027, Mi., 8.45–12.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 34,7, **Entgelt:** 247,– €

XI63513

Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 8.45–12.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 43,3, **Entgelt:** 308,– €

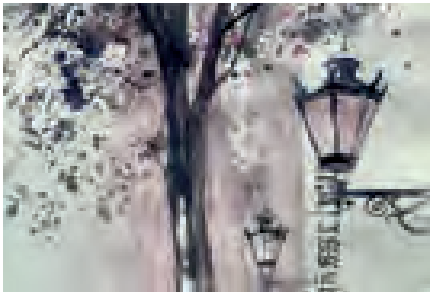


Foto: Anja Gensert

Menschen malen im Aquarell

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Aquarellieren
Inhalt: Menschen malen im Aquarell ist eine tolle Sache. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Menschen in Aquarellszenen einbaut. Sie werden sehen, die Größe der Personen richtet sich nach der Perspektive. Man lernt auch, worauf man achten sollte, damit die Personen sich richtig in der Perspektive bewegen. Anhand verschiedener Motivvorlagen üben Sie in diesem Kurs verschiedene Alltagsituationen ein. Die Dozentin zeigt Ihnen geduldig Schritt für Schritt die Entstehung der Motive.
Sie benötigen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Aquarellpapier, Wassersprüher, Zellstofftaschentücher und eine wasserfeste Kunstoffplatte für Nass-in-Nass-Technik

Menschen malen im Aquarell
Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 127,– €
vhs-Haus
Anja Gensert

XI63520

Sa. u. So., 19. 9. u. 20. 9. 2026,
9.00–16.30 Uhr

XI63521

Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027,
9.00–16.30 Uhr

vhs-Sommeratelier: Aquarell intensiv

siehe Seite 523 vhs-Sommer

Ausstellungen in der vhs-Galerie
Entdecken Sie regelmäßig wechselnde Ausstellungen im Haus und in unserer Online-Galerie. Aktuelle Termine und Hinweise finden Sie unter „Aktuelles“ auf unserer Website.

Malerei

Die Malerei ist eine klassische Gattung der bildenden Künste. In unseren Kursen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene wird vornehmlich mit Acryl gemalt, zum Einsatz kommen aber auch weitere Materialien, wie Gouache, Pastell, Aquarell, Öl, die in der Kursbeschreibung jeweils ausgewiesen werden.

Malen macht Freude

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: nicht nötig
Inhalt: Dieser Kurs bietet ein weitgefächertes Programm. Zum einen kann freie Malerei mit eigenen Ideen praktiziert werden. Wenn momentan keine eigenen Ideen vorhanden sind, werden Vorlagen angeboten, die zur Anregung dienen. Diese können von vergangenen oder zeitgenössischen Künstlerinnen oder Künstlern sein, oder Beispiele aus verschiedenen Kunstepochen. Zum Einstieg dienen Vorübungen, die entweder malerisch oder zeichnerisch ausgeübt werden. Die jeweiligen Bildumsetzungen werden von der Kursleiterin im Malprozess begleitet.
Ziel dieses Kurses ist die Entdeckung und Entwicklung der eigenen Kreativität und der eigenen Handschrift.
Sie benötigen: kleiner Skizzenblock, mindestens 130 g/qm, Leinwand oder Malpappe DIN A3, Bleistifte HB, 2B, 4B, Pinsel in verschiedenen Größen, Acryl- oder Aquarellfarben in den Grundfarben

Malen macht Freude
Kurstage: 6, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,– €
vhs-Haus
Marion Thomas

XI63600
Beginn: 17. 9. 2026, Do., 10.30–13.00 Uhr

XI63601
Beginn: 26. 11. 2026, Do., 10.30–13.00 Uhr

XI63602
Beginn: 11. 2. 2027, Do., 10.30–13.00 Uhr

XI63603
Beginn: 15. 4. 2027, Do., 10.30–13.00 Uhr

Color Clash – Malen, Designen, Fotografieren für Jugendliche

siehe Seite 512 Kurse für ...

Malerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene HYBRID

Aquarell oder Acryl

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger/-innen
Inhalt: Sie arbeiten mit Aquarell, Acryl, Gouache, Öl oder Farbstiften an selbst gewählten Projekten. Durch lockeres Malen und Experimentieren erweitern Sie Ihre Fertigkeiten und entdecken neue Ausdrucksmöglichkeiten unter fachkundiger Anleitung. Inspiration entsteht durch Übungen, Vorlagen und das Arbeiten in der Gruppe. Infos: https://kunstgespraech.de/kurs.html
Dieser Kurs bietet für Sie die Möglichkeit, sowohl am gewohnten Unterricht vor Ort im großen Atelier als auch online am Kunstunterricht teilzunehmen.
Sie benötigen: wahlweise Aquarellfarben, -papier, -pinsel oder Acryl in den Grundfarben sonnengelb, rot, phtaloblau, schwarz, weiß, Pinsel, stärkeres Papier oder Leinwand; Materialberatung gerne vorab per Mail

Malerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
vhs-Haus
Kirsten Kötter

XI63610
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 15.15–18.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 36, **Entgelt:** 286,– €

XI63611
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 18.30–21.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 36, **Entgelt:** 286,– €

XI63612
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 15.15–18.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 36, **Entgelt:** 286,– €

XI63613
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 18.30–21.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 36, **Entgelt:** 286,– €

XI63614
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 15.15–18.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 212,– €

XI63615
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.30–21.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 212,– €

Arbeitsmittel / Was muss ich mitbringen?
Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton, Stein etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen zugeordnet, finden Sie die jeweilige Materialliste, ebenso auf Ihrem Hörerausweis.



Ölmalerei

Zielgruppe: Anfänger-/innen, Fortgeschrittene
Inhalt: Klassische Ölmalerei wird hier gepflegt, bei freier Motivwahl ideal auch für gegenständliche Bildprojekte. Eigene Vorlagen können verwendet werden oder auch Vorlagen aus der Kunstgeschichte. In der sinnlichen Ölfarbe ist Bildaufbau wichtig und kann mit wechselnden Lasuren und Höhungen, transparent und deckend erfolgen. Die Farbe trocknet langsam und eignet sich für langes Be- und Überarbeiten. Korrekturen bleiben immer möglich und mehrere Gemälde können nebeneinander heranreifen.
Das Farbenmischen mit Palette und Malmittel, alte Werkzeuge und Materialien werden vorgeführt. Malerei generell wird diskutiert.
Sie benötigen: Bildidee und vorhandenes Material, Arbeitskleidung, Lappen, Seife, Terpentin, kl. Gläser und Notizheft. Weitere Einkaufsempfehlungen gibt es in der ersten Stunde.

Ölmalerei
Kurstage: 12, **UStd.:** 48, **Entgelt:** 336,– €
vhs-Haus
Sven Schalenberg

XI63630

Beginn: 26. 8. 2026, Mi., 18.15–21.30 Uhr

XI63631

Beginn: 3. 3. 2027, Mi., 18.15–21.30 Uhr

Sonntagsmaler – einmalig und Öl

NEU MainzPass

Zielgruppe: Schnupperkurs für Einsteiger/--innen und Auffrischung für Erfahrene zum Stammkurs *Ölmalerei* bei Sven Schalenberg
Inhalt: So wie im Kurs *Ölmalerei* ist jedes individuelle Bildprojekt möglich, besonders geeignet aber für gegenständliche Motive. Hier kann man sich selbst und auch den Dozenten ausprobieren und testen, ob sich ein weiterer Einsatz lohnt. Ein Bild wird zwar selten an einem Tag fertig. Möglich ist dieses „Primamalerei" genannte Ereignis aber schon und kann oft auch richtig schön sein. Nur zu! Weitere Info s. u. Kurs *Ölmalerei*.
Sie benötigen: Bildidee und vorhandenes Material, Arbeitskleidung, Lappen, Seife, Terpentin, kl. Gläser und Notizheft.

Sonntagsmaler – einmalig und Öl
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 30,– €
vhs-Haus
Sven Schalenberg

XI63632

So., 31. 1. 2027, 10.00–13.00 Uhr

XI63633

So., 25. 4. 2027, 10.00–13.00 Uhr

Aktmalen am Wochenende

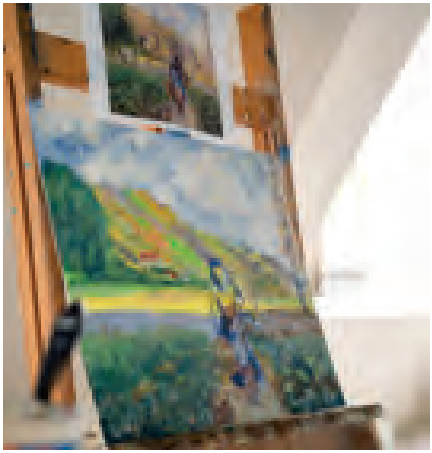
Zielgruppe: Interessierte am Aktzeichnen und Malen; Anfänger/-innen, Fortgeschrittene
Inhalt: Endlich mehr Zeit für eine kreative Tätigkeit: ein ganzes Wochenende. um einzusteigen in die Aktdarstellung oder um erworbene Kenntnisse zu vertiefen. Wir erweitern unsere Kenntnisse um die Gestaltungskraft der Farbe. Die Kombination von Zeichnung und Malerei steht im Mittelpunkt. Leichtes, spielerisches und experimentelles Herangehen ist Ziel, am Prozess orientiert, ohne fixiert zu sein auf das fertige Ergebnis. Daher ist der Kurs auch für alle geeignet, die sich auf diesen Schaffensprozess einlassen wollen. Der Kurs arbeitet bewusst mit klassischen Zeichenmaterialien; digitales Zeichnen auf dem Tablet ist daher nicht vorgesehen.
Sie benötigen: Viel Papier ab DIN A3, Malkarton, feste Pappe, verschiedene Zeichen-/Malstifte, farbige Kreide, Kohle und einen weichen Radierknetgummi, Wasserfarben, Acryl- Aquarellfarben und entsprechende Pinsel, dünne Folie zum Abdecken der Arbeitsflächen

XI63640

Aktmalen am Wochenende
Sa. u. So., 30. 1. u. 31. 1. 2027,
10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 113,– €
inkl. Modellkosten
vhs-Haus
Horst Gander

Malen wie Picasso & Co. – Kunstkurs für Kinder NEU

siehe Seite 512 Kurse für ...



Ausstellungen in der vhs-Galerie
Entdecken Sie regelmäßig wechselnde Ausstellungen im Haus und in unserer Online-Galerie. Aktuelle Termine und Hinweise finden Sie unter „Aktuelles“ auf unserer Website.

„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 Nachmittags-, Abend- 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.



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

Kunstwerkstatt Mainz

„Wenn ich wüsste, was Kunst ist, …

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

Wir geben unser Wissen gerne weiter.

Jahreslehrgang und Ausbildung Bildende Kunst

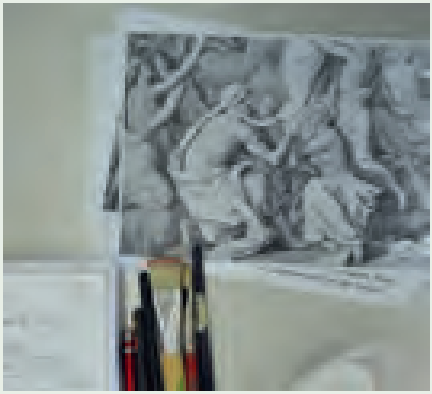
Die Kunstwerkstatt Mainz bietet in Nachmittags-, Abend- und Wochenendmodulen einen berufsbegleitenden Jahreslehrgang in bildender Kunst für alle,

- → 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.

Inhalt: In der Kunstwerkstatt Mainz werden die handwerklichen, kunsttheoretischen und kunsthistorischen Grundlagen der bildenden Kunst im Bereich der Malerei, Zeichnung und Grafik vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf umfangreichen Übungsangeboten, z. B. Figur-/Objektzeichnen, Farb- und Kompositionslehre, Mal-, Zeichen- und Grafiktechniken, Materialkunde u. v. m. Individuelle, fachliche Begleitung sowie das Lernen in einer Gruppe von maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fördern die Genese und Weiterentwicklung eines persönlichen künstlerischen Ansatzes. In einer Ausstellung am Jahresende werden die künstlerischen Ergebnisse der Teilnehmer/-innen präsentiert.



Struktur: Die Laufzeit eines Jahreslehrgangs ist Januar bis Dezember. Ein Jahreslehrgang setzt sich aus sechs aufeinander folgenden, thematisch gegliederten Kursmodulen zusammen. Jeder Jahreslehrgang hat eine unterschiedliche thematische Ausrichtung und ist in sich abgeschlossen.
Optional kann nach dem Besuch von mindestens vier Jahreslehrgängen eine Prüfung abgelegt und ein Abschlusszertifikat erworben werden. Die Kunstwerkstatt Mainz hat somit Studiencharakter.



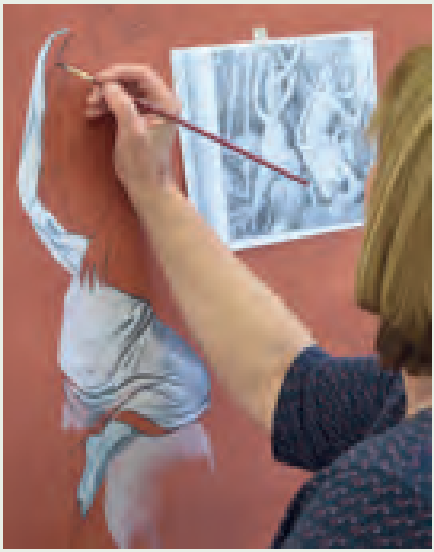
Unterricht: mittwochnachmittags 14–17 Uhr oder mittwochabends 18.30–21.30 Uhr sowie an vier Wochenenden und einer Intensivwoche im Sommer. I. d. R. findet in den Schulferien kein Unterricht statt. Insgesamt umfasst die Kunstwerkstatt circa 290 Unterrichtsstunden/Jahr.
Die Teilnehmer/-innen können zu festgelegten Zeiten auch außerhalb des Unterrichts ihren Atelierplatz nutzen.

Entgelt: 1.872,– € (Ratenzahlung à 156,– € monatlich möglich), zzgl. Einschreibeentgelt 50,– €. Die Zahlungsdetails erhalten Sie im Fachbereich oder finden Sie auf der unten genannten Homepage.

Dozentin: Doris Happel, Künstlerin

Kunstwerkstatt Mainz 2027: Laufzeit Januar bis Dezember 2027. Fordern Sie das detaillierte Programm mit den konkreten Themen und Terminen bei uns an.





Voraussetzungen: Die Kunstwerkstatt Mainz steht unabhängig vom Alter allen offen. Zeichnerische und malerische Kenntnisse sind von Vorteil. Es sollte die Bereitschaft zu selbstständigem Arbeiten auch außerhalb der Kurszeiten vorhanden sein.

Anmeldung: Eine Anmeldung setzt ein Beratungsgespräch voraus. Für eine Anmeldung setzen Sie sich bitte mit dem Fachbereich Kunst, Kultur und Kreatives in Verbindung.

Nähere Informationen und Kontakt:
Andrea Treber
Leitung Fachbereich
Kunst, Kultur und Kreatives
06131 2625-141
andrea.treber@vhs-mainz.de

www.kunstwerkstatt-mainz.de

KUNSTWERK
KUNSTWERKSTATT MAINZ

Textiles Gestalten und Handarbeit

In den Nähkursen lernen Sie Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, eigene Kleidungsstücke selbst herzustellen. Sie lernen das Einrichten und den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, die Arbeit mit Schnittmustern, die gängigen Nähtechniken, das Zuschneiden der Stoffe sowie Grundwissen über Material und Stoffe. Je nach Vorkenntnissen finden Sie Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Zudem werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet. Aufgrund der hohen Nachfrage und der kleinen Gruppengröße (maximal 8 Personen) ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die Kurse richten sich an Personen ab 16 Jahren. Zusätzlich finden Sie Angebote im Bereich Stricken und Häkeln.

Nähen – Basiskurs MainzPass

Zielgruppe: Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)
Inhalt: Ziel ist, sowohl ein Kleidungsstück als auch neue Dekoration für Ihr Zuhause zu nähen. Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine, richtiges Maßnehmen, den Kenntnissen entsprechend, leichte bzw. anspruchsvolle Schnittmuster aus Modezeitschriften zu kopieren oder Fertigschnitte vorzubereiten.
Sie benötigen: (soweit vorhanden) eigene Nähmaschine, (vorgewaschene) Stoffe, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Schere, Kreide, Maßband, Handmaß, Stecknadeln

Nähen – Basiskurs
vhs-Haus
Josefine Katharina Becker

XI68100
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 14.00–17.00 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 28, **Entgelt:** 205,– €
inkl. 5,– € Materialkosten

XI68101
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 14.00–17.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 32, **Entgelt:** 233,– €
inkl. 5,– € Materialkosten

Nähen für Fortgeschrittene

Zielgruppe: Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. Teilnehmende des *Basiskurses* (ab 16 Jahren)
Inhalt: In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, lernen, richtig Maß zu nehmen, Schnittmuster aus Modezeitschriften zu kopieren, sowie den Zuschnitt und die Fertigstellung eines Kleidungsstückes. Am Ende entstehen Looks, die nicht jede/-r hat, und Modeideen, die schnell und leicht zu nähen sind.
Sie benötigen: eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Steck- und Nähnadeln, kleine und große Schere, Reih- und Nähgarn, Bandmaß, Handmaß, Baumwollstoffe für Werkstücke

Nähen für Fortgeschrittene
Kurstage: 8, **UStd.:** 32, **Entgelt:** 233,– €
inkl. 5,– € Materialkosten
vhs-Haus
Josefine Katharina Becker

XI68105
Beginn: 27. 10. 2026, Di., 14.00–17.00 Uhr

XI68106
Beginn: 27. 4. 2027, Di., 14.00–17.00 Uhr

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

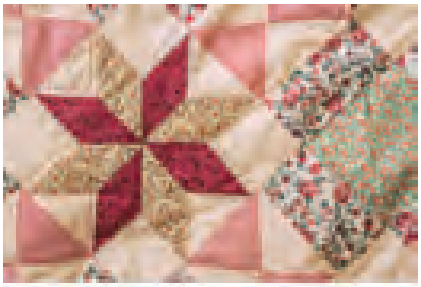


Foto: Canva

Ausstellungen in der vhs-Galerie
Entdecken Sie regelmäßig wechselnde Ausstellungen im Haus und in unserer Online-Galerie. Aktuelle Termine und Hinweise finden Sie unter „Aktuelles" auf unserer Website.

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

Stricken für Anfänger/-innen

MainzPass

Inhalt: Es werden die Grundtechniken des Strickens vermittelt: Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Abketten und einfache Muster wie kraus und glatt rechts, Perlmuster oder Bündchen. Mithilfe dieser Techniken können nach der Übungsphase schon kleine Projekte wie Mützen, Stirnbänder, Stulpen, Loops und Schals nach eigenen Vorstellungen gestrickt werden.

Sie benötigen: Strickanleitung, Nadeln und Wolle, Schreibzeug

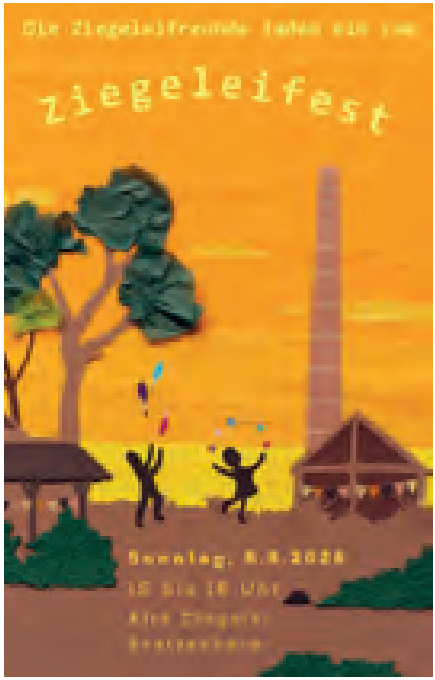
Stricken für Anfänger/-innen
Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 68,– €
vhs-Haus
Heike Roider

XI68200

Fr., 18. 12. 2026, 17.30–21.00 Uhr
Sa., 19. 12. 2026, 10.00–12.30 Uhr

XI68201

Fr., 19. 2. 2027, 17.30–21.00 Uhr
Sa., 20. 2. 2027, 10.00–12.30 Uhr



Häkeln für Anfänger/-innen MainzPass

Zielgruppe: Erwachsene
Inhalt: Sie möchten Häkeln lernen und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Dann kommen Sie in unseren Häkelgrundkurs. Wir lernen verschiedene Materialien und deren Einsatzmöglichkeiten kennen, schauen uns Häkeltechniken an und beginnen ein kleines Probestück. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, die Grundmaschenarten zu häkeln, das Garn zu wechseln und Häkelanleitungen zu lesen. Einem eigenen Projekt steht also nichts mehr im Weg.
Sie benötigen: Schreibzeug

Häkeln für Anfänger/-innen
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 35,– €
inkl. 4,– € Materialkosten
vhs-Haus
Lena Marie Bogie

XI68300
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr

XI68301
Sa., 6. 3. 2027, 10.00–13.00 Uhr

XI68302
Fr., 11. 6. 2027, 18.30–21.30 Uhr

Filzen (für Seniorinnen und Senioren) NEU MainzPass

siehe Seite 494 Kurse für ...

Herbstliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren NEU

siehe Seite 512 Kurse für ...

Österliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren NEU

siehe Seite 513 Kurse für ...

Plastisches Gestalten

Hier geht es um das künstlerische dreidimensionale Gestalten mit unterschiedlichen Materialien. Gelehrt werden die künstlerischen Techniken und Gestaltungsprinzipien.

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

Plastisches Gestalten mit Ton für Einsteiger/-innen

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen

Inhalt: Sie erlernen verschiedene Aufbautechniken wie Pitch-, Wulst-, Streifen- und Plattentechnik, um Figuren, Gefäße oder abstrakte Plastiken aus Ton zu erstellen. Sie machen erste Erfahrungen mit Glasuren und Engoben, um die Oberflächen Ihrer Objekte zu gestalten. Im Vordergrund steht die Entfaltung Ihrer individuellen Gestaltungsideen und deren materialgerechte Umsetzung.
Das Kursentgelt beinhaltet 10 kg Tonmasse, die Sie am ersten Kurstermin erhalten. Das Material können Sie während der Kurszeit in der vhs lagern. Maximal zwei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive, weitere Brände werden mit der Dozentin abgerechnet.
Sie benötigen: Modellierhölzer, Nudelholz, altes Küchenmesser, Folie/Tüte, altes Handtuch und Schürze. Glasuren können Sie nach Ihrem Farbwunsch online oder bei Boesner kaufen – die Dozentin berät Sie im Kurs.

Plastisches Gestalten mit Ton für Einsteiger/-innen
vhs-Haus
Ulrike Lange

XI63810
Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 170,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

XI63811
Beginn: 3. 11. 2026, Di., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 184,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

XI63812
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 36, **Entgelt:** 242,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

Grundlagen der Aufbaukeramik

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufbaukeramik. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie eigene handgemachte Keramikstücke herstellen können. Sie überlegen, was Sie machen möchten, und ich helfe Ihnen, Ihre Ideen umzusetzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Anfänger/-in oder erfahren sind. Nach dem Schrühbrand können die Werke glasiert werden.
Das Kursentgelt beinhaltet 10 kg Tonmasse, die Sie am ersten Kurstermin erhalten. Das Material können Sie während der Kurszeit in der vhs lagern. Maximal zwei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive, weitere Brände werden mit der Dozentin abgerechnet.
Sie benötigen: Modellierhölzer, Nudelholz, altes Küchenmesser, Folie/Tüte, altes Handtuch und Schürze. Glasuren können Sie nach Ihrem Farbwunsch online oder bei Boesner kaufen – die Dozentin berät Sie im Kurs.

Grundlagen der Aufbaukeramik
vhs-Haus
Ulrike Lange

XI63813
Beginn: 18. 9. 2026, Fr., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 32, **Entgelt:** 218,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

XI63814
Beginn: 15. 1. 2027, Fr., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 170,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

XI63815
Beginn: 16. 4. 2027, Fr., 18.00–21.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 184,– €
inkl. 16,– € Materialkosten und Brände

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

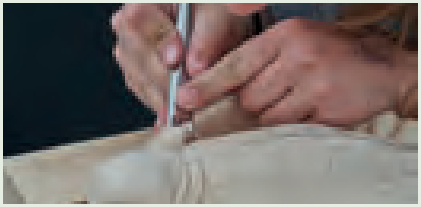
XI63825
Keramik für den Garten
Beginn: 3. 9. 2026, Do., 17.00–19.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 15,3, **Entgelt:** 140,– €
inkl. 10,– € für Material
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Mareike Berenike Gotter

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.



Brennöfen in der Töpferwerkstatt der vhs Mainz.
Foto: vhs Mainz

Arbeitsmittel / Was muss ich mitbringen?
Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton, Stein etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen zugeordnet, finden Sie die jeweilige Materialliste, ebenso auf Ihrem Hörerausweis.



Kunsthandwerk

Hinweise zu Keramik und Töpfern
Töpferei ist eine kunsthandwerkliche Technik zur Herstellung von Keramik, bei der Gegenstände aus Ton geformt, getrocknet, dekoriert und gebrannt werden.

Gefäßkeramik – Wochenendkurs

Aufbaukurs
Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Ein ganzes Wochenende 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 letzte Termin ist der Glasurtermin – ein Freitagabend von 18–21 Uhr. Die Werkstücke sind dann ca. 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 30,– € Materialkosten (Ton, Glasur)

Gefäßkeramik – Wochenendkurs
Aufbaukurs
Kurstage: 3, **UStd.:** 18,7, **Entgelt:** 140,– €
vhs-Haus
Stefanie Heine

XI66100

Sa., 24. 10. 2026, 10.00–16.00 Uhr
So., 25. 10. 2026, 10.00–16.00 Uhr
Fr., 20. 11. 2026, 18.00–21.00 Uhr

XI66101

Sa., 27. 2. 2027, 10.00–16.00 Uhr
So., 28. 2. 2027, 10.00–16.00 Uhr
Fr., 9. 4. 2027, 18.00–21.00 Uhr

Gefäßkeramik – Aufbaukurs

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 – ein Donnerstagabend von 18.30–21.00 Uhr! 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)

XI66110

Gefäßkeramik – Aufbaukurs
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–16.00 Uhr
Do., 20. 5. 2027, 18.30–21.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 11,3, **Entgelt:** 89,– €
vhs-Haus
Stefanie Heine

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

Töpfern für Anfänger/-innen und Geübte

Einführung in verschiedene Techniken des Aufbauens und Modellierens (z. B. Daumenschälchen, Wulst-, Plattentechnik) anhand von Gefäßformen und Figürlichem. Oberflächengestaltung wird möglich durch Bemalen, Ritzen oder plastisches Dekor. Sie entwickeln Ihren Blick für ausgewogene Formen. Geübte vertiefen ihre Kenntnisse und entwickeln eigene Ideen.
Das Kursentgelt beinhaltet 10 kg Tonmasse, die Sie am ersten Kurstermin erhalten. Das Material können Sie während der Kurszeit in der vhs lagern. Maximal zwei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive, weitere Brände werden mit der Dozentin abgerechnet.
Sie benötigen: spitzes Messer, Gabel, Schneidedraht, Modellierholz, Holzbrett, Plastiktüten und -folien, altes Handtuch, Schwämmchen und Wasserschälchen sowie ca. 16,– € für Glasur und Ofenbrände

Töpfern für Anfänger/-innen und Geübte
Kurstage: 10, **UStd.:** 30, **Entgelt:** 203,– €
inkl. 16,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sabine Edel

XI66140
Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 18.45–21.00 Uhr

XI66141
Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 18.45 – 21.00 Uhr

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.

Im Kurs lernen Sie die moderne Kunst des Kintsugi in der praktischen Form. Gleichzeitig erhalten Sie während des kreativen Prozesses auch Impulse zur Selbstreflexion: persönliche Brüche aufspüren, sie liebevoll annehmen (= vergolden) und dadurch die Haltung ändern und die Resilienz im Ganzen stärken.
„There's a crack in everything. That's how the light gets in." Leonhard Cohen
Sie benötigen: ca. 3 zerbrochene oder noch ganze Keramiken, darunter einen Teller zum üben und noch 2 weitere Teile (z. B. Tasse), dünne Latexhandschuhe, Holzzahnstocher, Cutter, kleines Tuch, gebrauchte Stofftasche, Wattepads, Wattestäbchen, Küchenrolle, kleine Flasche Aceton, Block und Stift.
Sie erhalten ein hochwertiges Kintsugi Repair-Kit, das Sie dann mit nach Hause nehmen können.
Bitte beachten Sie: Das Werkstück ist nach der Bearbeitung nur bedingt für Lebensmittel geeignet.

XI66160

Kintsugi – japanische Keramikkunst
Fr., 30. 10. 2026, 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 90,– €
inkl. 1 Kintsugi Repair-Kit im Wert von 28,– €
vhs-Haus
Julia Asfour

Kintsugi – japanische Keramikkunst

Inhalt: Kintsugi ist eine traditionelle japanische Kunstform, zerbrochene Keramik so zu reparieren, dass die Bruchstellen vergoldet und damit bewusst hervorgehoben werden. So entsteht aus dem zerbrochenen Gegenstand, der offensichtlich eine Geschichte hat, etwas Neues von einmaligem Wert. Die vergoldeten Bruchstellen können das Objekt in seiner ganzen Schönheit zum Strahlen bringen. Die Philosophie dahinter beruht auf dem japanischen Konzept des „Wabi-Sabi", der Schönheit des „Nichtperfekten".



Foto: Julia Asfour – Kintsugi

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 Schnitzeisen 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

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 Bogentypen 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

Ferienkurs: Bogenbau und Bogenschießen für Kinder

siehe Seite 514 Kurse für ...

Goldschmieden und Schmuckgestaltung

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 Löten. 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

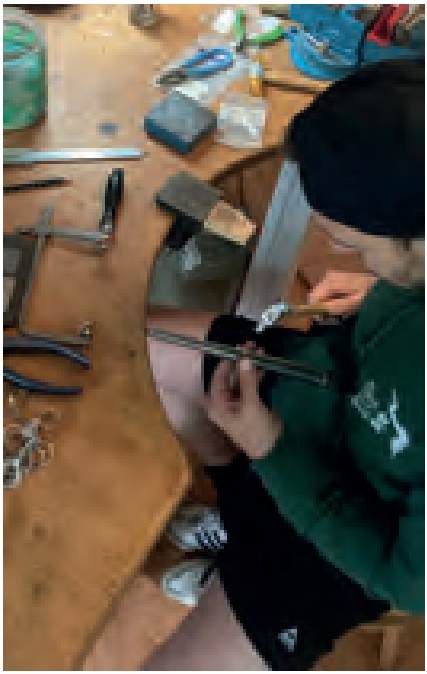


Foto: Katrin Marx

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 mitgebrachten alten oder neuen Schmuckstücken, einzelnen Elementen und Fundobjekten individuelle Unikate. Durch kreative Umgestaltung und neue Kombinationen mit verschiedenen Materialien entstehen persönliche Schmuckstücke mit besonderem Charakter. Sie erlernen grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit Schmuckzubehör wie Quetschperlen, Kettelstiften, Verschlüssen und einfachen Makramee-Knoten. Der Kurs verbindet Kreativität mit nachhaltigem Gestalten. Eine Auswahl an Materialien und Werkzeugen steht im Kurs bereit. Zusätzlich fallen Materialkosten nach Verbrauch an.
Sie benötigen: alte oder neue Schmuckelemente, Fundstücke usw., Materialien nach Vorliebe, ggf. eine Brille für Nahsicht, kleine Verpflegung

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 Ohrringe. 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

Ferienkurs Goldschmieden für Jugendliche NEU

siehe Seite 514 Kurse für ...

Fotografie

In den Grundlagenkursen steht der Erwerb technischer Grundlagen im Vordergrund. Gestalterische Grundlagen bis hin zu künstlerischen Auseinandersetzungen werden in unseren Vertiefungskursen behandelt.

Meine Kamera versteht mich nicht

Inhalt: Grundkurs zum Fotografieren mit der digitalen System- oder Spiegelreflexkamera Vor der Bildgestaltung steht das Verstehen der Zusammenhänge zur Beherrschung der Technik. Sie lernen theoretisch und praktisch die Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Lichtempfindlichkeit, Verschluss, Blende, Weißabgleich, Scharfstellen und die Spezifikationen von Objektiven und den Wert von sinnvollem Zubehör kennen. Dieser Grundkurs dient dem Verständnis der Funktionsweise und den erweiterten Möglichkeiten der digitalen Systemkamera. Sie lernen neben den theoretischen Grundlagen, die fotografischen Gesetzmäßigkeiten und deren Auswirkungen auf das gemachte Bild zu verstehen. Anschließend wird das Gelernte praktisch umgesetzt und besprochen.
Bitte beachten Sie, dass die Exkursion am vorletzten Termin an einem Samstag stattfindet.
Sie benötigen: Kamera mit Objektiven, geladener Akku, Handbuch
Bitte keine Bridge- oder Kompaktkameras.
Geben Sie bei der Anmeldung an, mit welchem Kameramodell welcher Marke Sie teilnehmen werden.

Meine Kamera versteht mich nicht
Kurstage: 5, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 117,– €
vhs-Haus
Donald H. Unter Ecker

XI67200

Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.15–20.45 Uhr
Termine: Di., 8. 9./15. 9./22. 9./29. 9. 2026 und (Exkursion) Sa., 26. 9. 2026

XI67201

Beginn: 23. 2. 2027, Di., 18.15–20.45 Uhr
Termine: Di., 23. 2/2. 3./9. 3./16. 3. 2027 und (Exkursion) Sa., 13. 3. 2027

Meine Kamera versteht mich endlich

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs *Meine Kamera versteht mich nicht*
Inhalt: Sie vertiefen in einer Kleingruppe von maximal sieben Personen den Umgang mit den technischen Features der Kamera. Wir üben das Einstellen von Schärfentiefe, Fokussieren, das Aufnehmen von Perspektiven und Bewegungen für einen sicheren Umgang mit der Kamera. Wir arbeiten im Freien an ausgesuchten Locations. Zusätzlich werden fotografische Grundsätze zur Bildgestaltung vermittelt. Abschließend finden Bildbesprechungen statt.
Sie benötigen: Kamera, Stativ, leere Speicherkarte und aufgeladener Akku
Kleingruppenkurs: 5 bis 7 Teilnehmende

Meine Kamera versteht mich endlich
Kurstage: 2, **UStd.:** 7,3, **Entgelt:** 79,– €
Exkursion u. vhs-Haus
Donald H. Unter Ecker

XI67210

Sa., 24. 10. 2026, 11.00–15.00 Uhr
Di., 27. 10. 2026, 18.15–19.45 Uhr

XI67211

Sa., 20. 3. 2027, 11.00–15.00 Uhr
Di., 6. 4. 2027, 18.15–19.45 Uhr

Fotospaziergang – analog unterwegs

Zielgruppe: Fotoamateure, die Spaß am Abenteuer analoger Fotografie haben
Voraussetzung: Kenntnisse der Funktion einer Spiegelreflexkamera
Inhalt: Analogfotografie erlebt gerade eine Renaissance – auch bei jüngeren Generationen. Neue analoge Kameras werden wieder produziert, Filme sind weiterhin verfügbar. Doch wie fotografiert man ohne sofortige Bildkontrolle? In diesem Kurs erproben die Teilnehmenden bewusst entschleunigtes Fotografieren und setzen sich praxisnah mit Wahrnehmung, Bildgestaltung und fotografischer Absicht auseinander.
Wir gehen den Mainzer Brückenspaziergang – allerdings über neun (!) Brücken. Die Aufgabe: gezielte Aufnahmen der Brücken unter gestalterischen Gesichtspunkten. Dabei werden grundlegende Kompetenzen der Fotografie vermittelt und angewendet, etwa bewusste Motivwahl, Perspektive und Standpunkt, Bildkomposition sowie ein reflektierter Umgang mit Belichtung und begrenztem Filmmaterial. Der Kursleiter begleitet und unterstützt fachlich.
Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält eine analoge Spiegelreflexkamera und einen Schwarzweißfilm mit 36 Aufnahmen – Raum für weitere Motive inklusive. Nach der Entwicklung und Digitalisierung im Fachlabor werden die Bilder eine Woche später in der vhs gemeinsam betrachtet, analysiert und diskutiert. Technische Perfektion ist möglich, aber nicht entscheidend – im Mittelpunkt stehen Bildidee, Wahrnehmung und der eigene fotografische Blick.
Sie benötigen: Lust am Experiment, Kamera sowie Zubehör und Filmmaterial werden gestellt.

XI67220

Fotospaziergang – analog unterwegs
Sa., 17. 4. 2027, 11.00–16.00 Uhr
Sa., 24. 4. 2027, 11.00–13.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 9,3, **Entgelt:** 124,– €
inkl. 30,– € für Leihkamera und Filmmaterial
vhs-Haus u. Exkursion
Donald H. Unter Ecker

Thematisches Fotografieren

Zielgruppe: kreative Fotoamateure
Voraussetzung: sicherer Umgang mit der eigenen Kamera
Inhalt: Im Kurs werden vertiefende Kenntnisse der Kameratechnik und deren spezifischem Einsatz praxisnah zu einem konkreten Thema vermittelt. Zugleich wird die visuelle Wahrnehmung für unerwartete Ein- und Ansichten vor Ort sensibilisiert. Das fragliche Thema wird von der Mehrheit der Kursteilnehmenden aus drei Vorschlägen durch Abstimmung für alle entschieden.
Eine kleine Exkursion soll gemeinsam das Thema „anzünden", anschließend ist eine Woche Zeit, das Thema weiter zu vertiefen. Ziel soll sein, eine gute Bildlösung zwischen Kunst und Technik zu erreichen.
Sie benötigen: Kamera mit Objektiven, evtl. Stativ

XI67221

Thematisches Fotografieren
Fr., 30. 10. 2026, 18.15–20.00 Uhr
Sa., 31. 10. 2026, 13.00–16.00 Uhr
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 86,– €
vhs-Haus
Donald H. Unter Ecker

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

Musik

Ob Singen, Stimmbildung oder Instrumentalspiel – unser Musikangebot lädt dazu ein, die eigene Musikalität zu entdecken und weiterzuentwickeln. In der Gruppe erleben Sie Musik mit Freude, Ausdruck und gemeinsamer Praxis.

Gesang und Stimme

Die eigene Stimme entdecken NEU

MainzPass

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Dieser Kurs ist für Menschen, die schon immer gern singen wollten, sich aber noch nicht getraut haben. Mit viel Freude an unserer eigenen Stimme begeben wir uns zusammen auf eine Entdeckungsreise. Praxisnah erfahren Sie, welche Rolle der Körper beim Singen spielt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Stimme gezielt aufwärmen und weiterentwickeln können. Das gemeinsame Singen kommt natürlich nicht zu kurz! Wir singen einfache und beliebte Lieder, Popsongs, Gospels und Kanons.

XI64200

Die eigene Stimme entdecken
Sa., 24. 10. 2026, 11.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 87,– €
vhs-Haus
Harriet Spenke

Gesangstechnik für Singbegeisterte

NEU MainzPass

Zielgruppe: Menschen, die ihre Gesangstechnik verbessern möchten
Vorkenntnisse: etwas Singerfahrung, z. B. im Chor oder in einer Band
Inhalt: In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des Singens – ob allein oder im Chor. Die Themen sind: Haltung, Atmung, Artikulation, tiefe und hohe Töne, Rhythmus, Dynamik, Geläufigkeit der Stimme, Ausdruck und Interpretation. Anhand von beliebten Liedern und Songs wenden wir das Gelernte an. Wenn Sie Ihre Gesangstechnik verfeinern möchten und nach neuen Impulsen suchen, um Ihre Stimme optimal einzusetzen, ist dieser Kurs etwas für Sie.

XI64201

Gesangstechnik für Singbegeisterte
So., 25. 10. 2026, 11.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 87,– €
vhs-Haus
Harriet Spenke

Casting-Vorbereitung: Solo-Gesang

NEU

Zielgruppe: Gesangsbegeisterte mit Vorkenntnissen
Inhalt: Sie suchen nach einem intensiven Vorbereitungstag für Gesangscastings im Bereich Musical/Pop/Rock? Dann sind Sie bei diesem Workshop im Masterclass-Format genau richtig. In diesem Tagesworkshop lernen Sie in entspannter Atmosphäre wichtige Grundlagen für ein überzeugendes Vorsingen. Durch praktische Übungen und Vorsing-Situationen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Nervosität und lernen, Songs authentisch zu präsentieren. Nach einem gemeinsamen stimmlichen 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 Stimmtechnik, Schauspiel und Interpretation, mentale Vorbereitung auf die Casting-Situation und vieles mehr.

WICHTIG: Bitte bereiten Sie einen (ggf. geschnittenen) Song vor, der nicht länger als drei Minuten dauert, und bringen Sie einen Instrumentaltrack auf einem USB-Stick mit. (Speichern Sie den Track zur Sicherheit auch auf Ihrem Handy, sodass notfalls auch das Abspielen über die Bluetooth-Box der Dozentin möglich ist.) Bitte bringen Sie außerdem den Text des Liedes ausgedruckt mit, damit sich die Dozentin Notizen machen kann.
Sie benötigen: Getränk, Snacks, Instrumentaltrack auf USB-Stick und Handy, Text des Liedes ausgedruckt, bequeme Kleidung

XI64210

Casting-Vorbereitung: Solo-Gesang
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–17.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Svenja Isabel Baumann

Gesang – der Weg zur perfekten Stimme

Intensivkurs

Inhalt: Sie haben Spaß am Singen und möchten das Beste aus Ihrer Gesangsstimme rausholen? In diesem Intensivkurs mit maximal vier Teilnehmenden lernen Sie anhand von einfachen Übungen, wie Ihre Stimme am besten klingt, welche Songs am besten zu Ihnen und Ihrer Stimme passen und wie Sie diese Lieder mit Emotion singen. Sie werden lernen, in hohen Registern gesund und entspannt zu singen und wie man mit Vocal Riffs ein Lied spannend gestaltet. Mit Spaß und Gesang werden wir uns diesen Techniken nähern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie benötigen: Lieder, die man singen möchte
Kleingruppenkurs: 4 Teilnehmende

XI64220

Gesang – der Weg zur perfekten Stimme – Intensivkurs
Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026, 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 195,– €
vhs-Haus
André Rößler

Wer sprechen kann, kann auch singen! – Vocal Coaching / Gesangsunterricht

Zielgruppe: Einsteiger/-innen
Inhalt: Egal, ob Sie gerne auf der Bühne oder unter der Dusche singen möchten – Gesang kann erlernt werden – Ihre Stimme ist Ihr einzigartiges Instrument! Sie lernen, auf der Grundlage Ihrer Sprechstimme Ihre Gesangsstimme zu finden und diese hörbar zu verbessern, das Ganze mit spannenden Übungen, die einfach umsetzbar sind, und vielen schönen Liedern von Interpreten wie den Beatles, John Denver und Reinhard Mey. Sie lernen anhand Ihrer Lieblingssongs, Ausdruck, Rhythmus und Timing im Lied perfekt einzusetzen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie sollten allerdings gerne und regelmäßig Musik hören.
Sie benötigen: Ihren Lieblingssong als Übungsgrundlage
Kleingruppenkurs: 5 bis 6 Teilnehmende

Wer sprechen kann, kann auch singen! – Vocal Coaching / Gesangsunterricht
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 165,– €
vhs-Haus
André Rößler

XI64222

Sa. u. So., 7. 11. u. 8. 11. 2026, 10.00–16.00 Uhr

XI64223

Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027, 10.00–16.00 Uhr

Gesangsworkshop am Wochenende: Singen leicht gemacht

Zielgruppe: alle, die Spaß am Singen haben
Voraussetzungen: keine
Inhalt: Sie haben Freude am Singen? Egal, ob Sie gern unter der Dusche, beim Kochen, beim Autofahren oder am Lagerfeuer singen möchten – in diesem Kurs lernen Sie, das Beste aus Ihrer Stimme herauszuholen und auf Ihre liebsten Ohrwürmer anzuwenden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie sollten allerdings gerne und regelmäßig Musik mit Gesang hören.
Sie benötigen: Ihren Lieblingssong als Übungsgrundlage
Kleingruppenkurs: 5 bis 6 Teilnehmende

Gesangsworkshop am Wochenende: Singen leicht gemacht
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 165,– €
vhs-Haus
André Rößler

XI64224
Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026, 10.00–16.00 Uhr

XI64225
Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027, 10.00–16.00 Uhr

Instrumente spielen

Mundharmonika („Blues Harp“) zum Kennenlernen MainzPass

Inhalt: Sie passt in jede Tasche, ist vielseitig, klingt super und macht Spaß: Die Mundharmonika, auch „Blues Harp“ genannt.
Der Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkorde und Melodie, Rhythmus, das Erzeugen von „bluesigen“ Tönen, richtiges Atmen, einen vollen Ton und vieles mehr. Mit Songbeispielen aus Rock, Pop, Volksmusik, Blues und Jazz bekommt man hier einen Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Blues Harp. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie benötigen: diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

Mundharmonika („Blues Harp“) zum Kennenlernen
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 58,– €
vhs-Haus
Linda Krieg

XI64300
Do., 29. 10. 2026, 17.30–20.30 Uhr

XI64302
Fr., 19. 2. 2027, 17.30–20.30 Uhr

Mundharmonika („Blues Harp“), Fortführung

Inhalt: Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen, wie und wo man ein C spielt, und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending“ (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen weitere Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country, elementar sind.

Sie benötigen: diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

Mundharmonika („Blues Harp"), Fortführung
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 58,– €
vhs-Haus
Linda Krieg

XI64301
Fr., 4. 12. 2026, 17.30–20.30 Uhr

XI64303
Do., 18. 3. 2027, 17.30–20.30 Uhr

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 Anblastechniken 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

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 Djemben 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 Djemben 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

Akustische Gitarre – Rhythmus und Zupftechniken

Voraussetzung: Sie sollten die Grundakkorde auf der Gitarre fließend umgreifen können.
Inhalt: Wie kann ich am Lagerfeuer meine Songs mit der Gitarre noch spannender und mitreißender begleiten? Vom Folkpicking von Künstlern wie John Denver und Reinhard Mey bis zum groovigen Spiel von Bruce Springsteen.
Wir erweitern mit viel Spaß an der Musik unser Spektrum auf der Akustikgitarre – mit tollen Tipps und Anregungen für Gesang. Keine Notenkenntnisse erforderlich.
Sie benötigen: eigene Gitarre (klassische oder Western)
Kleingruppenkurs: 4 Teilnehmende

Akustische Gitarre – Rhythmus und Zupftechniken
Kurstage: 2, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 182,– €
vhs-Haus
André Rößler

XI64320
Sa. u. So., 19. 9. u. 20. 9. 2026,
10.00–16.00 Uhr

XI64321
Sa. u. So., 30. 1. u. 31. 1. 2027,
10.00–16.00 Uhr

XI64322
Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027,
10.00–16.00 Uhr

Gitarre für Einsteiger/-innen

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse ab 16 Jahren
Inhalt: Grundkenntnisse und -fähigkeiten im Melodiespiel, der Liedbegleitung und im Solospiel werden vermittelt, außerdem Allgemeinmusikalisches wie z. B. Notenlesen und Rhythmussicherheit. Sie erhalten Audioaufnahmen zum Mitspielen.
Sie benötigen: eine Konzertgitarre mit Nylonbesaitung (Westerngitarren sind für Anfänger ungeeignet!), Fußbank, Notenständer, Stimmgerät, Kapodaster und nicht zuletzt Zeit zum Üben
Kleingruppenkurs: 7 bis 8 Teilnehmende

Gitarre für Einsteiger/-innen
Kurstage: 12, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 189,– €
inkl. 12,– € Materialkosten
vhs-Haus
Tassilo Reiß-König

XI64325
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 17.30–19.00 Uhr

XI64326
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 19.00–20.30 Uhr

XI64327
Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 17.30–19.00 Uhr

XI64328
Beginn: 3. 2. 2027, Mi., 19.00–20.30 Uhr



Foto: Canva

Lagerfeuergitarre für Anfänger/-innen

Inhalt: Von Beginn an werden Sie das gemeinsame Musizieren mit viel Freude genießen. Das einfache Lernen von Melodien, Rhythmen und Akkorden wird strukturiert vermittelt. Durch Vorschläge aus der Gruppe kann das ausgewählte Repertoire ergänzt werden. Zusammen werden passende Tipps und Ratschläge gefunden, um das selbstständige Üben zu Hause zu optimieren. Am Ende des Kurses erreichen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Gitarrenspielens bzw. der Liedbegleitung.
Sie benötigen: eigene Gitarre (klassische oder Western)

Lagerfeuergitarre für Anfänger/-innen
vhs-Haus
Sebastián Cabezas

XI64330
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 17.00–18.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 143,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

XI64332
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 17.00–18.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 143,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

XI64334
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 17.00–18.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 132,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

Lagerfeuergitarre für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grundkenntnisse des Gitarrespielens
Inhalt: Verbessern und verfeinern Sie Ihr Gitarrenspiel! Nachdem Sie bereits die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels kennen, lernen Sie, bekannte Melodien mit vollen Akkorden, Barré-Akkorden und passenden Anschlagsmustern zu begleiten. Die Liedbegleitung wird durch unterschiedliche Lernmethoden im Vordergrund stehen. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden selbstständig Lieder auf der Gitarre begleiten können.
Sie benötigen: eigene Gitarre (klassische oder Western)

Lagerfeuergitarre für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene
vhs-Haus
Sebastián Cabezas

XI64331
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 143,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

XI64333
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 143,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

XI64335
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 132,– €
inkl. 12,– € Materialkosten

Schnupperkurs Ukulele

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Die Ukulele erlebt seit einigen Jahren ein echtes Revival. Kein Wunder: Sie ist klein und handlich, man kann sie überall hin mitnehmen und bereits nach kurzer Zeit lassen sich bekannte Songs mit den ersten Griffen spielen. Sie haben bis jetzt aber keinerlei Erfahrung im Ukulelenspiel und würden gerne einmal ausprobieren, ob dieser „hüpfende Floh" (=Ukulele) was für Sie wäre?
Dann schauen Sie beim Schnupperkurs Ukulele vorbei. Hier lernen Sie neben der Haltung einfache Griffe und Anschlagstechniken kennen und können am Ende des Kurses erste einfache Songs spielen.
Notenkenntnisse oder sonstige musikalische Vorkenntnisse werden nicht erwartet, Spiel nach Akkordsymbolen und Griffschriften.
Lehrmaterial wie Noten und Weiteres ist im Entgelt enthalten.
Sie benötigen: Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele in C-Stimmung (g, C, e, a), evtl. Stimmgerät

Schnupperkurs Ukulele
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 67,– €
vhs-Haus
Sabine Kreusel

XI64340
Sa., 14. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr

XI64341
Sa., 27. 2. 2027, 10.00–13.00 Uhr

XI64342
Fr., 4. 6. 2027, 17.00–20.00 Uhr

Ukulele 1 – Kurs für Anfänger/-innen

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Die Ukulele erlebt seit einigen Jahren ein echtes Revival. Kein Wunder: Sie ist klein und handlich, man kann sie überall hin mitnehmen und bereits nach kurzer Zeit lassen sich bekannte Songs mit den ersten Griffen spielen.
Sie haben bis jetzt keinerlei Erfahrung im Ukulelespiel? Dann sind Sie hier genau richtig: Neben der Haltung der Ukulele lernen Sie Griffe und Anschlagstechniken kennen und erhalten Tipps fürs erfolgreiche Üben zu Hause, damit Sie bald Ihre Lieblingssongs spielen können. In diesem Kurs werden keine Noten- oder sonstige Vorkenntnisse erwartet. Sie lernen das Spiel nach Akkordsymbolen und Griffschriften.
Lehrmaterial wie Noten und Weiteres ist im Entgelt enthalten.
Sie benötigen: Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele in C-Stimmung (g, C, e, a), evtl. Stimmgerät

Ukulele 1
vhs-Haus
Sabine Kreusel

XI64343
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 145,– €
inkl. 11,– € Lehrmaterial

XI64344
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 138,– €
inkl. 10,– € Lehrmaterial

XI64345
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 145,– €
inkl. 11,– € Lehrmaterial

Ukulele 2: Modul B

Zielgruppe: Spieler/-innen mit Vorkenntnissen aus dem Kurs Ukulele 1 oder Ukulele 2: Modul A oder Wiedereinsteiger/-innen
Vorkenntnisse: sicheres Umgreifen der Akkorde C, Am, F, G, Dm, A, D, E7; einfachste Anschlagsmuster, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Spiel nach Akkordsymbolen und Griffschriften
Inhalt: In diesem Kurs können Sie Ihr Ukulelenspiel weiterentwickeln bzw. Ihre vor längerer Zeit erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen. Anhand populärer Songs und Übungsstücke lernen Sie neue Akkordgriffe, Anschlagpatterns und erste Zupftechniken. Lehrmaterial wie Noten und Weiteres ist im Entgelt enthalten.
Dieser Kurs vermittelt andere Inhalte als der Kurs *Ukulele 2: Modul A*.
Sie benötigen: Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele in C-Stimmung (g, C, e, a), Kapodaster für Ukulele, evtl. Stimmgerät

Ukulele 2: Modul B
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 145,– €
inkl. 11,– € Lehrmaterial
vhs-Haus
Sabine Kreusel

XI64346
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 18.30–19.30 Uhr

XI64347
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.30–19.30 Uhr

Ukulele 2: Modul A

Zielgruppe: Spieler/-innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/-innen
Vorkenntnisse: sicheres Umgreifen der Akkorde C, Am, F, G, Dm, A, D, E7; einfachste Anschlagsmuster, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Spiel nach Akkordsymbolen und Griffschriften
Inhalt: In diesem Kurs können Sie Ihr Ukulelenspiel weiterentwickeln bzw. Ihre vor längerer Zeit erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen. Anhand populärer Songs und Übungsstücke lernen Sie neue Akkordgriffe, Anschlagpatterns und erste Zupftechniken. Lehrmaterial wie Noten und Weiteres ist im Entgelt enthalten.
Dieser Kurs vermittelt andere Inhalte als der Kurs *Ukulele 2 Modul B*.
Sie benötigen: Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele, in C-Stimmung (g, C, e, a), Kapodaster für Ukulele, evtl. Stimmgerät

XI64348
Ukulele 2: Modul A – Ukulele
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 138,– €
inkl. 10,– € Lehrmaterial
vhs-Haus
Sabine Kreusel



Foto: Canva

Ukulele-Club

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Vorkenntnisse: Teilnahme an den Kursen: Ukulele 1, Ukulele 2: Modul A und Ukulele 2: Modul B oder entsprechende
Vorkenntnisse: schnelles und sicheres Umgreifen der Dur- und Moll-Akkorde der gebräuchlichen Kreuz- und B-Tonarten; Erfahrungen mit Barré-Griffen und verschiedensten Anschlagspatterns und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Spiel nach Akkordsymbolen und Griffschriften.
Inhalt: In diesem Kurs geht es um das Spielen bekannter Songs, aber auch Kennenlernen neuer Lieder. Wir trainieren bereits erlernte Griffe und Anschlagsmuster, entdecken komplexere Spielmöglichkeiten und erarbeiten zusammen neue Songs. Wir üben auch das Singen und gleichzeitige Spielen des Instruments. Aber vor allen Dingen wollen wir Spaß am gemeinsamen Musizieren haben. Lehrmaterial wie Noten und Weiteres ist im Entgelt enthalten.
Sie benötigen: Sopran-, Konzert- oder Tenorukulele in C-Stimmung (g, C, e, a), Kapodaster für Ukulele, Stimmgerät

Ukulele-Club
vhs-Haus
Sabine Kreusel

XI64350

Beginn: 10. 9. 2026, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 145,– €
inkl. 11,– € Lehrmaterial

XI64351

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 138,– €
inkl. 10,– € Lehrmaterial

XI64352

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 145,– €
inkl. 11,– € Lehrmaterial

Mein Didgeridoo: selbst bauen und spielen lernen

Inhalt: Bau eines Didgeridoos aus hochwertigem Bambus (Bauzeit ca. 1,5 Stunden). Die Imprägnierung erfolgt durch das Rösten mit einem Lötbrenner. Erlernen verschiedener Basiselemente wie Grund-und Oberton und den Rhythmuselementen. Übungen zur Bauch- und Zirkularatmung. Einsatz der Stimme zur Erzeugung von Tierlauten und vieles mehr. Didgeridoo spielen wirkt sehr vitalisierend und verbessert spielerisch die eigene Atemtechnik. Dies ist eine sehr gute Möglichkeit, jenseits musikalischer Normen aktiv zu werden. Des Weiteren hilft Didgeridoo spielen bei Schnarchen und Schlafapnoe.
Sie benötigen: Arbeitshandschuhe, Trinkhalm und Trinkglas, Luftballon und Verpflegung für den Tag

XI64370

Mein Didgeridoo: Selbst bauen und spielen lernen
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8,7, **Entgelt:** 126,– €
inkl. 28,– € für Kursmaterial und Werkzeugnutzung
vhs-Haus
Werner Umlauf

Theater, Schauspiel und Artistik

Ob Improvisation, Rollenarbeit, Präsenz im Raum oder spielerische Artistik – unsere Kurse fördern Ausdruckskraft, Körperbewusstsein und stimmliche Gestaltung. In der Gruppe entstehen lebendige Szenen und kreative Spielformen.

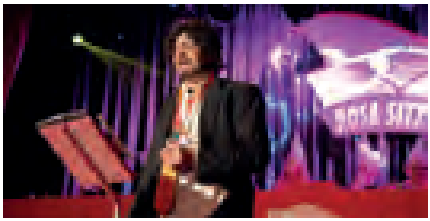


Foto: Rolf Bidinger

Büttenreden: Ihre Büttenrede schreiben und präsentieren

Zielgruppe: alle, die eine Büttenrede halten möchten
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Lernen Sie, wie Sie mit Ihrer Büttenrede das Publikum von den Sitzen reißen! Zum Kurs bringen Sie einen ersten Entwurf Ihrer Büttenrede mit. Das Format kann Reim- oder Prosavortrag sein. Der Büttenredner, Schauspieler, Regisseur und Sprecher Rolf Bidinger stellt Ihnen sprachliche Mittel vor und Sie arbeiten gemeinsam an Inhalt und Ausgestaltung Ihrer Rede. Anschließend lernen Sie, wie Sie Ihre Rede wirkungsvoll halten.
Sie benötigen: Bitte bringen Sie einen ersten Entwurf Ihrer Büttenrede mit.

Büttenreden: Ihre Büttenrede schreiben und präsentieren
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 54,– €
vhs-Haus
Rolf Bidinger

XI65200

So., 25. 10. 2026, 10.00–17.00 Uhr

XI65201

So., 30. 5. 2027, 10.00–17.00 Uhr

„Mut für die Bühne" – ein Schauspiel-Wochenend-Workshop

Zielgruppe: begeisterte Anfänger/-innen mit Spielfreude
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Sie wollen gern einmal auf die Bühne, aber trauen sich noch nicht so recht? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop werden Sie in entspannter Atmosphäre grundlegende Schauspieltechniken wie Körpersprache, Stimmtechnik und Bühnenpräsenz kennenlernen. Durch gezielte Übungen und Improvisationen gewinnen Sie Vertrauen in sich selbst und lernen, authentische Charaktere zu entwickeln. Schritt für Schritt stärken Sie Ihre Ausdruckskraft und entdecken, wie Sie Ihre Hemmungen überwinden können. Inspiriert von verschiedenen Theaterstilen und begleitet von hilfreichem Feedback, schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem Sie sich sicher fühlen können. Egal, wie viel Erfahrung Sie mitbringen – hier dürfen Sie sich trauen, neue Seiten an sich zu entdecken und Ihre ganz persönliche Bühnenpräsenz zu entwickeln. Lassen Sie sich von der Magie des Schauspielens verzaubern und erleben Sie, wie Sie Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein auf der Bühne gewinnen
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Getränk

„Mut für die Bühne" – ein Schauspiel-Wochenend-Workshop
Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 72,– €
vhs-Haus
Svenja Isabel Baumann

XI65202

Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr

XI65203

Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027,
10.00–13.00 Uhr

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

Improvisationstheater für Einsteiger/-innen MainzPass

Wie werde ich spontaner, schlagfertiger und selbstsicherer? Mit Improvisationstheater! Sie erlernen in diesem Kurs in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Improvisationstheaters mit seinen Strukturen, Spielen und Szenen. Es gibt Einzel- und Partnerübungen für den Körper, den Intellekt und das Gefühl. Sie lernen, spontan auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren. Sie werden sehen, dass dies nicht nur weiter, sondern auch Spaß bringt!

Improvisationstheater für Einsteiger/-innen
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 54,– €
vhs-Haus
Rolf Bidinger

XI65205

Sa., 24. 10. 2026, 10.00–17.00 Uhr

XI65206

Sa., 29. 5. 2027, 10.00–17.00 Uhr

Spannend erzählen! MainzPass

Intensivkurs in ausdrucksstarkem Lesen und Erzählen

Inhalt: Wer spannend und lebendig erzählt, dem hört man gerne zu! Lernen Sie, Ihre Zuhörer/-innen in Ihren Bann zu ziehen, ob nun Enkel, Freunde oder Arbeitskollegen. Ziel ist es, stimmungsvoll und einfühlsam zu erzählen, Spannung zu erzeugen, Geschichten plastisch erscheinen zu lassen und neugierig zu machen. Sie lernen Techniken wie Aussprache, Stimmklang, Pausengestaltung, Atem- und Sprechrhythmus, Körperhaltung, Mimik und Gestik kennen, die Sie gut erzählen und somit auch gut ankommen lassen.

Sie benötigen: kurze Texte, z. B. Gedichte, Märchen, Kurzgeschichten, Schreibzeug, ein Getränk, gute Laune

Spannend erzählen!
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 54,– €
vhs-Haus
Rolf Bidinger

XI65208
So., 8. 11. 2026, 10.00–17.00 Uhr

XI65209
So., 28. 2. 2027, 10.00–17.00 Uhr

Schauspielen kennenlernen

Wochenend-Workshop

Würden Sie sich gerne mal im Theaterspielen ausprobieren? Hier lernen Sie das Schauspieltraining kennen, von Improvisation über verschiedene Schauspieltechniken, aber auch Konzentrations- und Entspannungsübungen. Ohne Perfektionszwang und mit viel Humor können Sie zudem spielerisch Ihre Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit erweitern und mögliche Ängste, vor Gruppen zu sprechen, abbauen.

Schauspielen kennenlernen
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 125,– €
vhs-Haus
Richard Weber

XI65210
Sa. u. So., 19. 9. u. 20. 9. 2026, 10.00–17.00 Uhr

XI65211
Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027, 10.00–17.00 Uhr

Schauspielen

Zielgruppe: für alle Theaterbegeisterten – ob jung oder alt und unerfahren oder erfahren

Inhalt: Wer Lust hat, selbst Theater zu spielen, wer versteckte Fähigkeiten wecken und neue Fähigkeiten lernen will, erhält hier ein umfangreiches und vielfältiges Schauspieltraining: Improvisation und verschiedene Schauspieltechniken (u. a. Staniskawski, Strasberg, Aktionstheater nach Ruth Zaporah), Sprecherziehung und Stimmbildung sowie Rollengestaltung. Konzentrations- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Schauspielen
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 145,– €
vhs-Haus
Richard Weber

XI65212
Beginn: 22. 10. 2026, Do., 19.15–21.30 Uhr

XI65213
Beginn: 21. 1. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr

XI65214
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.15–21.30 Uhr

Jonglieren lernen

Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel

Jonglieren zu lernen ist einfacher und lustiger für die Übenden, als viele glauben. Die verschiedensten Hirnareale flirten und schmunzeln dabei miteinander. So sind wir selbst dabei am Staunen und Lächeln, vor allem über uns selbst. Sehr schnell sind der Alltag und die Arbeitswoche vergessen. Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken. Wir werden zeitlos. Das Wesentliche aber – bleibt stets ungesagt.

Auch Hirnforscher waren verblüfft und entdeckten bei Jonglierenlernenden Dinge, die sie nicht vermutet hatten. Auch dies besprechen wir und erfahren nebenbei Spannendes aus der Hirnforschung an dreidimensionalen Modellen, wobei wir auch etliche Heureka-Überraschungen entdecken. Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis lassen sich nachweislich mit Jonglierenlernen verbessern. Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.

XI65240

Jonglieren lernen
Beginn: 3. 11. 2026, Di., 18.45–21.00 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 75,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp



Foto: Canva

Schauspielen (für ältere Menschen)

Siehe Seite 495 Kurse für ...

Theaterkurs für Kinder- und Jugendliche: Bühne frei!

Siehe Seite 513 Kurse für ...

Tolle Tricks mit kleinen Dingen!

Zauberkurs für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Siehe Seite 513 Kurse für ...

Tanzen

Ob Solotanz, Gruppentanz oder Paartanz – unser vielfältiges Tanzangebot vereint unterschiedliche Kulturen, Stile und Bewegungsformen. Gemeinsam in der Gruppe werden Rhythmus, Koordination und Ausdruck gefördert.

Musicaldance – Wochenend-Workshop MainzPass

Zielgruppe: erwachsene Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse
Vorkenntnisse: Egal ob Sie bereits über Tanzerfahrung verfügen oder bisher nur durch die Wohnung tanzen, Sie sind herzlich willkommen!
Inhalt: Sie wollten schon immer einmal in die Welt des Musicals hineinschnuppern? Bei „Footloose", „Flashdance" und „Grease" fängt der Fuß an zu wippen? Dann kommen Sie vorbei!
In diesem Kurs orientieren wir uns an den Stilistiken der Broadway- und Filmmusicals des 20. und 21. Jahrhunderts. Im Rahmen des Unterrichts arbeiten wir gemeinsam an der Technik des Jazzdance und erarbeiten eine Choreografie aus dem Musicalbereich.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Musicaldance – Wochenend-Workshop
Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 68,– €
vhs-Haus
Svenja Isabel Baumann

XI65300
Sa. u. So., 21. 11. u. 22. 11. 2026,
14.00–17.00 Uhr

XI65301
Sa. u. So., 24. 4. u. 25. 4. 2027,
14.00–17.00 Uhr

Unser eigenes Musical NEU

Zielgruppe: Musicalbegeisterte Anfänger/-innen
Vorkenntnisse: nicht nötig
Inhalt: In diesem intensiven Workshop tauchen wir gemeinsam in die Grundlagen von Gesang, Tanz und Schauspiel ein.
Innerhalb von zwei Tagen entwickeln wir unter professioneller Anleitung ein eigenes Mini-Musical. Von der Charakterentwicklung über Gesangs- und Tanzproben bis hin zur abschließenden Performance – dieser Workshop bietet Ihnen die Chance, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten. Egal, ob Sie Anfänger/-in sind oder erste Erfahrungen mitbringen, unser Workshop schafft eine unterstützende Umgebung, um Ihre Talente zu entdecken.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

XI65302

Unser eigenes Musical
Sa., 27. 2. 2027, 10.00–17.30 Uhr
So., 28. 2. 2027, 10.00–17.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 155,– €
vhs-Haus
Svenja Isabel Baumann

Lady Dance

Tanzkurs für Frauen

Zielgruppe: Anfängerinnen und Fortgeschrittene mit tänzerischer Vorerfahrung
Inhalt: Dieser Kurs ist eine Mischung aus verschiedenen femininen Stilen wie High Heels, Strip und lateinamerikanischen Tänzen. Hier lernen wir elegante und schöne weibliche Bewegungen. Die Körperhaltung, der Rhythmus, geschickte Handbewegungen, die gezielte Körperbeherrschung, die Bodywaves und die Bodyrolls – im Kurs ist alles dabei.
Sie benötigen: bequeme feminine Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (evtl. High Heels), Wasser, Handtuch, evtl. Kneepads

Lady Dance
vhs-Haus
Elena Sidorenko

XI65310
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI65311
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI65312
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 125,– €

Ausdruckstanz für Frauen Tribal Fusion MainzPass

Intensivworkshop

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, Anfängerinnen

Inhalt: Tanzen bedeutet, Musik und Emotionen in Bewegung auszudrücken. In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Tribal Fusion Dance kennen – eines ausdrucksstarken Tanzstils, der ethnische und moderne Elemente verbindet. Sie üben typische Bewegungen, entwickeln Körperbewusstsein und erproben kreative Improvisation. Ziel ist es, Bewegungsfluss, Ausdruckskraft und Selbstwahrnehmung zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen; barfuß oder mit geeignetem Schuhwerk tanzen.

Ausdruckstanz für Frauen
Tribal Fusion
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Aizhan Hilgert

XI65313
Sa., 19. 9. 2026, 14.00–18.00 Uhr

XI65314
Sa., 21. 11. 2026, 14.00–18.00 Uhr

XI65315
Sa., 30. 1. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65316
Sa., 27. 2. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65317
Sa., 24. 4. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65318
Sa., 29. 5. 2027, 14.00–18.00 Uhr

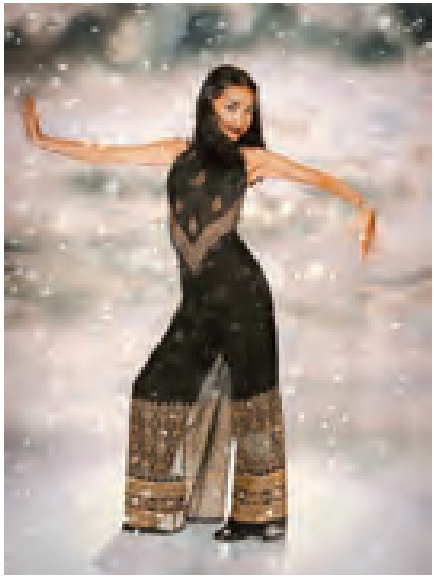


Foto: Aizhan Hilgert

West Coast Swing mit Basic-Figuren

Wochenend-Workshop

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 Grundschritte 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 mit Basic-Figuren
Wochenend-Workshop
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,– €
Thomas Frohn

XI65320

Sa. u. So., 29. 8. u. 30. 8. 2026,
13.00–14.30 Uhr
Bretzenheim, Alte Ziegelei

XI65325

Sa. u. So., 24. 10. u. 25. 10. 2026,
14.45–16.15 Uhr
Bretzenheim, Alte Ziegelei

XI65351

Sa. u. So., 20. 2. u. 21. 2. 2027,
14.45–16.15 Uhr
Bretzenheim, Alte Ziegelei

XI65357

Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027,
14.45–16.15 Uhr
vhs-Haus

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 Grundschritte 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 und 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

Einstiegskurs: Salsa, Bachata, Merengue

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Salsa ist eine Fusion afrokubanischer und europäischer Tanzstile, ein Ausdruck von Lebensfreude, der auf Kuba allgegenwärtig ist. Leicht zu erlernen, verbindet es Menschen jeden Alters. Der Einstiegskurs bietet Grundschritte, Drehungen und erste Figuren. Da auch auf vielen Salsaparty Merenguemusik und Bachata gespielt wird, werden wir im Kurs auch auf die Grundlagen dieser Tanzstile eingehen. Kein Dresscode, aber bequeme Schuhe empfohlen. Bitte beachten Sie, dass dies ein Paartanz ist und dass Sie einen Tanzpartner/eine Tanzpartnerin mit anmelden (das Entgelt ist pro Person zu entrichten). Einzelpersonen nach Absprache möglich. Tanzen Sie mit uns und erleben Sie die Freude!
Sie benötigen: bequeme Schuhe und ein Getränk

XI65345

Einstiegskurs: Salsa, Bachata, Merengue
Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.00–19.45 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98,– €
vhs-Haus
Stefan Wendt

Tanzkurs Salsa Cubana, Bachata, Merengue

Zielgruppe: Fortgeschrittene
Voraussetzungen: Salsa-Grundschritt und erste Figuren
Inhalt: In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden weitere Salsa Cubana und Bachatafiguren. Wichtig ist, dass der Grundschritt 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

Tanzkurs Salsa Cubana und Bachata

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene, alle mit Spaß am Tanzen
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Salsa- und Bachata-Grundschritte
Inhalt: Salsa ist eine mitreißende Fusion afrokubanischer und europäischer Tanzstile und gilt als Ausdruck purer Lebensfreude. In diesem Kurs in Weisenau vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Salsa Cubana und Bachata und erweitern Ihr Repertoire um neue Figuren. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und erleben Sie die Freude am Tanzen! Paaranmeldung erforderlich, Einzelpersonen auf Anfrage.
Sie benötigen: bequeme Schuhe und ein Getränk

XI65346

Tanzkurs Salsa Cubana und Bachata
Beginn: 1. 12. 2026, Di., 18.00–19.45 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 98– €
vhs-Haus
Stefan Wendt

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 Grundschritte 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 Grundschritte 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 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

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 Grundschritte, 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 Grundschritte, 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.

Discofox mit Basic-Figuren
Wochenend-Workshop
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,– €
Thomas Frohn

XI65352
Sa. u. So., 13. 3. u. 14. 3. 2027, 13.00–14.30 Uhr
Bretzenheim, Alte Ziegelei

XI65356
Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027, 13.00–14.30 Uhr
vhs-Haus

Einfache historische Tänze als Workshop

Zielgruppe: alle, die Freude am Tanzen haben
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Brechen Sie aus dem Alltag aus und tauchen Sie in das England des 18. Jahrhunderts ein! Im Kurs für historischen Tanz können Sie elegant übers Parkett schweben oder ausgelassen im Takt springen! Wir tanzen English Country Dances in netter Gesellschaft zu stimmungsvoller Musik. Sie lernen die häufigsten Figuren kennen und setzen sie zu abwechslungsreichen Tänzen zusammen. Nebenbei verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination. Da die Tänze in der Gruppe getanzt werden, können Sie sich mit oder ohne Tanzpartner/-in anmelden.
Sie benötigen: saubere, bequeme Schuhe oder Tanzschuhe und ein Getränk

Einfache Historische Tänze als Workshop
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 20,– €
vhs-Haus
Benedikt Panzer

XI65334
So., 20. 9. 2026, 13.30–16.00 Uhr

XI65330
So., 31. 1. 2027, 13.30–16.00 Uhr

Historischer Tanz

Zielgruppe: alle, die Freude am Tanzen haben
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Brechen Sie aus dem Alltag aus und tauchen Sie in das England des 18. Jahrhunderts ein! Im Kurs für historischen Tanz können Sie elegant übers Parkett schweben oder ausgelassen im Takt springen. Wir tanzen English Country Dances in netter Gesellschaft zu stimmungsvoller Musik. Sie lernen die häufigsten Figuren kennen und setzen sie zu abwechslungsreichen Tänzen zusammen. Nebenbei verbessern Sie Körperhaltung, Gleichgewichtssinn und Koordination. Da die Tänze in der Gruppe getanzt werden, können Sie mit oder ohne Tanzpartner/-in teilnehmen.
Sie benötigen: saubere, bequeme Schuhe oder Tanzschuhe und ein Getränk

Historischer Tanz
vhs-Haus
Benedikt Panzer

XI65331
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 92,– €

XI65332

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 88,– €

XI65333

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.15–19.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 88,– €

Tänze aus Griechenland

Zielgruppe: fortgeschrittene Teilnehmer/-innen mit Freude am Folkloretanz, aber auch Anfänger/-innen mit gutem Rhythmusgefühl und dem Willen, in einen Fortgeschrittenenkurs einzusteigen
Voraussetzungen: Tanzerfahrung bevorzugt in südosteuropäischen Tänzen
Inhalt: In diesem Kurs werden auf Basis von Grundrhythmen und -schritten Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands und benachbarter Regionen gemeinsam erarbeitet und die Choreografien bekannter Tänze durch Hinzufügen neuer Tanzelemente verfeinert. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe der Tänze spielen ebenso eine Rolle bei der Vermittlung. Wünsche der Teilnehmenden zu Tänzen sind ausdrücklich willkommen.
Sie benötigen: leichte Tanzkleidung und Tanzschuhe oder Turnschuhe, keine Straßenschuhe

Tänze aus Griechenland
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 127,– €
vhs-Haus
Holger Faasch

XI65340

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr

XI65341

Beginn: 15. 2. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr

Kizomba Fusion – Beginner

Beheimatet in Angola, verbindet dieser weiche, geschmeidige Paartanz, manchmal auch „afrikanischer Tango" genannt, Elemente aus lateinamerikanischen und afrikanischen Tänzen. Der Name (sinngemäß Fest, Spielerei, Tanz, Unterhaltung) ist Programm, und deshalb gibt es auch in Europa kaum noch eine Salsa-Veranstaltung ohne Kizomba.
In diesem Kurs befassen wir uns in den ersten vier Wochen mit den Grundlagen von traditionellem Kizomba, die das Fundament für alle späteren Stile bilden. In den zweiten vier Wochen beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Urban Kiz und seinem Unterschied zum traditionellen Kizomba.
Sie lernen die spezielle Tanzhaltung, die Grundschritte sowie Führen und Spüren beider Stilrichtungen.
Eine Anmeldung ist sowohl als Single als auch als Paar möglich, alle Altersgruppen sind willkommen. Wir empfehlen, danach unsere Bootcamps für Fortgeschrittene und unseren Advanced Club zu besuchen, sprechen Sie gerne unsere Trainerin oder unseren Trainer auf die Termine an.
Unsere Community KAC_Kiz_and_Connect freut sich auf Sie.

Kizomba Fusion – Beginner
vhs-Haus
Kevin Dömel, Irina Voropaeva

XI65360

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 88,– €

XI65362

Beginn: 27. 10. 2026, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

XI65364

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

XI65366

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

Kizomba Fusion – Advanced Club

Voraussetzung: Teilnahme an *Kizomba Fusion – Beginner*
Inhalt: Aus dem angolanischen Paartanz Kizomba haben sich in den letzten Jahren verschiedene Stile entwickelt, wie z. B. Urban Kiz, Tango Kiz, Tarraxo, Douceur etc., die sich auf Tanzpartys und Festivals großer Beliebtheit erfreuen. Die Verknüpfung verschiedener Kizomba-Tanzstile bilden den Kizomba Fusion. In diesem Kurs können alle, die bereits einen Beginnerkurs absolviert haben, ihre Kenntnisse um viele sinnliche und ausdrucksstarke Elemente des Kizomba Fusion erweitern. Wir empfehlen auch unsere Fortgeschrittenen-Bootcamps zu besuchen, sprecht gerne unsere Trainerin oder unseren Trainer auf die Termine an.
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen von Elementen aus den verschiedenen Kizomba-Stilrichtungen sowie Technik, Arbeiten an Haltung und Bewegung als auch die Verbindung im Tanz zu Tanzpartner/-in und Musik. Eine Anmeldung ist sowohl als Single als auch als Paar möglich, alle Altersgruppen sind willkommen.
Unsere Community KAC_Kiz_and_Connect freut sich auf Sie.

Kizomba Fusion – Advanced Club
vhs-Haus
Kevin Dömel, Irina Voropaeva

XI65361

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 88,– €

XI65363

Beginn: 27. 10. 2026, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

XI65365

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

XI65367

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 94,– €

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

374 Essen und Trinken – Ernährungsbildung

375 Ernährungsumstellung/ Bewusste Ernährung
375 Immunsystem
375 Vegan
376 Fasten

377 Kochen lernen/Grundkurse

379 Kochen kann jeder/-r

383 Vegetarische und vegane Küche

388 Kochen nach Jahreszeiten und Anlässen

392 Kochkulturen – Kulinarisches aus aller Welt

401 Wein/Sherry

403 FachWerk im Eulengarten, Vendersheim

405 Entspannung, Bewegung, Gesundheitsvorsorge

405 Entspannung, Körpererfahrung
407 Progressive Muskelentspannung (PME)
408 Autogenes Training (AT)
409 Meditation
410 Atmen

411 Stressbewältigung/Coaching
411 Mentale Gesundheit
412 Waldbaden

413 Yoga
423 Yoga in den Außenstellen

427 Feldenkrais®

430 Tai-Chi / Taijiquan / Qigong

436 Massagetechnik

437 Forum für Gesundheit
437 Alexander-Technik
437 50 plus
437 Zeitmanagement
438 Resilienz
438 ADHS
439 Blutzucker
439 Demenz
439 Arthrose

440 Körpertraining und Beweglichkeit
440 Rückentraining, Sotai
443 Stretching

443 Pilates
444 Yoga-Pilates

445 Fitness
445 Nordic Walking
447 Cross-Training, Bodystyling,
450 Tae-Bo, Step Aerobic
451 ZUMBA®

452 Kampfsport/Selbstverteidigung
452 Boxen
452 Escrima

453 Wassersportboot
453 Segelboot, Motorboot, Sportboot

456 Lebensstil
457 Style und Kosmetik
458 Garten, Pflanzen und Kräuter
461 Tiere

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum Fachbereich 8?
Infotelefon: 06131 2625-142/143

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

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

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.

Die Gesundheitsbildung an der Volkshochschule umfasst die Vermittlung und Förderung von gesundheitsbezogenem Wissen, Können und Verhalten. Im Fokus stehen Angebote zu den Themen Ernährung, Entspannung und Bewegung.
Dem Bereich Lebensstil sind Kurse zu den Themen Style und Kosmetik, Pflanzen und Tiere zugeordnet.
Die Volkshochschule Mainz bietet einige Kurse auch online mit ZOOM an. Alles, was Sie benötigen, ist ein Computer oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail-Adresse. Einige Tage vor Kursbeginn erhalten angemeldete Teilnehmende per E-Mail einen Link zum Kurs. Onlinekurse werden in der Regel auch kurzfristig geplant, sodass das aktuelle Angebot über die Website der vhs abrufbar ist.

Weitere wichtige Hinweise für unsere Kundinnen und Kunden:

- → Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot für Sie passt, lassen Sie sich im Fachbereich beraten.
- → Die Sommerkurse finden Sie in der Extrarubrik vhs-Sommer 2027 ab Seite 517.
- → Der Fachbereich Gesundheit bietet auch Bildungszeiten an. Diese finden Sie in der Extrarubrik Kurse für die Bildungszeit ab Seite 539.

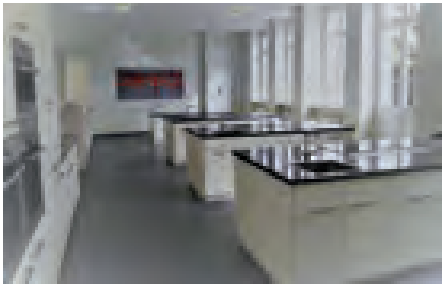


Essen und Trinken – Ernährungsbildung

Zur Ernährungsbildung an der Volkshochschule gehören Themen wie gesund und schmackhaft kochen, Esskultur gestalten, Verbraucherbildung oder auch Nachhaltigkeit und findet dabei in Vorträgen und Kursen statt. Die Kurse können ganz praktisch als Kochkurs in unserer Lehrküche in der Innenstadt angelegt sein oder sie bestehen aus Theorie- und Praxis-Elementen.
Bei unseren Veranstaltungen werden Kenntnisse für eine nachhaltige, schmackhafte und gesunde Ernährungsweise vermittelt. Im Kursprogramm finden sich Kurse, in denen Kochanfänger/-innen erste Kochkenntnisse erwerben, Kocherfahrene ihre Fähigkeiten erweitern, Kurse, die gezielt bei einer Ess- und Ernährungsumstellung unterstützen, oder auch Fastenkurse.
Der Themenbereich Kochen umfasst mit einem breiten Kursangebot die internationale Küche, die regionale Küche oder auch Kochen zu bestimmten Anlässen. Informationen zur Herkunft und dem fachgerechten Umgang mit Lebensmitteln sowie zur Küche, Kultur und Essgewohnheiten des jeweiligen Landes sind ebenfalls Bestandteil der kulinarischen Reisen.

Kochen in einem besonderen rheinhessischen Ambiente bieten Ihnen die Angebote im FachWerk in Vendersheim.

Hinweise zu den Kochkursen
Gruppengröße: Unsere Kochkurse finden in einer Gruppe bis maximal 12 Personen statt.
Lebensmittelunverträglichkeiten o. ä.: Sollten Sie Lebensmittelunverträglichkeiten haben oder aus anderen Gründen bestimmte Lebensmittel meiden, geben Sie diese Information bitte direkt bei der Anmeldung an, damit die Kursleitung – soweit wie möglich – darauf Rücksicht nehmen kann. Beachten Sie bitte unsere vielzähligen Kurse speziell für Veganer und Vegetarier!
Bei allen Kochkursen bitte mitbringen: Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Speisereste und, je nach Kochkurs, eigene Getränke. Bitte beachten Sie hierfür auch die Hinweise auf Ihrem Hörerausweis und bei der Kursbeschreibung im Internet.



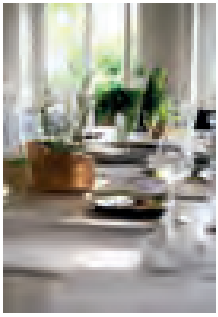


Foto: Scope Marketing

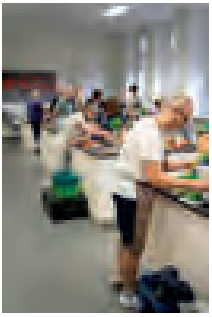


Foto: Scope Marketing

Ernährungsumstellung/ Bewusste Ernährung

Fittes Immunsystem – Theorie und Praxis NEU

In diesem Kurs lernen Sie Lebensmittel kennen, die unser Immunsystem mit sekundären Pflanzenstoffen stärken und sogar antientzündlich wirken können. Darunter sind Zwiebelgewächse, Ingwer, Kohl, Meerrettich, Zitronen, Honig und viele mehr. An diesem Abend bereiten wir vegetarische und vegane Gerichte und Getränke aus regionalen und saisonalen Zutaten zu, die uns von innen heraus stärken und helfen, uns gesünder durch das Jahr zu tragen.
Sie benötigen: Schürze, evtl. Haarband, mehrere kleine Dosen für Kostproben – Allergien und Sonderkostformen bitte bei der Anmeldung angeben.

XI83000

Fittes Immunsystem – Theorie und Praxis
Fr., 13. 11. 2026, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Anja Töws

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

Einführung in die vegane Sporternährung (Workshop)

Vegane Sporternährung – funktioniert das überhaupt? Die klare Antwort: Ja!
Aber wie genau? Im Workshop gehen wir dieser Frage auf den Grund. Wir schauen uns an, was eine ausgewogene Sporternährung ausmacht und wie sie rein pflanzlich umgesetzt werden kann. Dabei räumen wir mit Mythen auf und zeigen, wie Sie Ihren Bedarf mit einer pflanzenbasierten Ernährung abdecken können.
Der Fokus liegt auf praktischen Tipps und Umsetzungsstrategien für den Alltag. Für eine optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen, mehr Energie im Sport und einer effektiven Regeneration.

Einführung in die vegane Sporternährung (Workshop)
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 58,– €
vhs-Haus
Anne Mayer

XI83004

Sa., 24. 10. 2026, 10.00–15.00 Uhr

XI83005

So., 31. 1. 2027, 10.00–15.00 Uhr

Ernährung für Aktive 50+

Zielgruppe: Menschen 50+, die mit ihrer Ernährung ihre Gesundheit und ihre sportlichen Ziele unterstützen wollen
Inhalt: Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und eine gute Ernährung wird immer wichtiger. In dieser Workshop-Reihe erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, die Gesundheit zu stärken und beim Sport leistungsfähig zu sein.
1. Kurstag: Grundlagen zu Makro- und Mikronährstoffen für Muskelmasse, Regeneration und Verletzungsprophylaxe
2. Kurstag: aktuelle Empfehlungen der Forschung bei typischen Beschwerden
Hinweis: Der Workshop ist keine individuelle Ernährungsberatung, sondern ein reines Informationsangebot.

Ernährung für Aktive 50+
Kurstage: 2, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 47,– €
vhs-Haus
Anne Mayer

XI83006
Mo. u. Mo., 12. 4. u. 19. 4. 2027,
9.00–11.00 Uhr

XI83007
Mo. u. Mo., 7. 9. u. 14. 9. 2026,
9.00–11.00 Uhr

Vegane Ernährung im Alltag

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine pflanzenbasierte Ernährung – ob aus ethischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen. Doch wie gelingt die praktische Umsetzung? Der Workshop bietet einen kompakten Überblick über Grundlagen, Nährstoffquellen und einfachen Rezeptideen. Im Austausch mit der Gruppe werden Erfahrungen und Herausforderungen besprochen. Im Anschluss an den Workshop wird ein eBook mit Nährstoffquellen und Rezeptideen an die Teilnehmenden versendet.

Vegane Ernährung im Alltag
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 47,– €
vhs-Haus
Anne Mayer

XI83008
Sa., 19. 9. 2026, 10.00–14.00 Uhr

XI83009
Sa., 16. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Fasten mit Heilpflanzen (Workshop)

NEU

Fasten ist Erlebnis, Gesundheitspflege und Wohlgefühl in einem. Die Heilpflanzen unterstützen uns bei diesem Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Fastenmodellen, der Methodik des Fastens und den passenden Heilpflanzen, die wir bei einem Spaziergang gemeinsam in der näheren Umgebung sammeln und verarbeiten.

XI83010
Fasten mit Heilpflanzen (Workshop)
Sa., 13. 2. 2027, 10.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 54,– €
inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit im Alltag und Beruf (BZG)

siehe Seite 543 Bildungszeit

Kochen lernen/Grundkurse

Diese Kurse sind 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.

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.



Foto: Monika Heilhecker

Endlich richtig kochen lernen – Spätzle selbst gemacht NEU

MainzPass

In diesem Kurs lernen Sie, echte hausgemachte Spätzle herzustellen und zu verarbeiten: ob als klassische Beilage, Spinatspätzle oder Käsespätzle.
Es gibt nichts Köstlicheres! Dazu gibt es Rindsrouladen und einen Nachtisch.

XI83100

Endlich richtig kochen lernen – Spätzle selbst gemacht
Di., 20. 10. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 56,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Endlich richtig kochen lernen – die Welt der wunderbaren Gemüse

MainzPass

In diesem Kurs lernen Sie, Gemüse nach Frische zu erkennen, saisonal auszuwählen und küchenfertig zuzubereiten. Danach kochen wir kleine, einfache Gerichte, mit denen Sie auch Ihre Familie und Freunde begeistern können, und lernen folgende Techniken kennen: schmoren, blanchieren, im Ofen backen und braten. Für alle ist etwas dabei!
Im direkten Austausch mit einem Kochprofi können Sie Ihre Fragen stellen.

XI83101

Endlich richtig kochen lernen – die Welt der wunderbaren Gemüse
Di., 27. 10. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 56,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Endlich richtig kochen lernen – Fleisch und Fisch: die wichtigsten Techniken MainzPass

In diesem Kurs lernen Sie, Fleisch bzw. Fisch für Ihre zukünftigen Gerichte richtig auszuwählen, zu garen und die größten Fehler zu vermeiden. Das Produkt verlangt Respekt und ein Filetsteak wie Suppenfleisch zu behandeln, ist eine wahre Sünde! Ebenso kann ein auf den Punkt gegarter Fisch ein richtiges Gedicht sein. Es ist nicht schwer. Mit dem richtigen Wissen

und den passenden Tricks kann sich auch jede/-r Kochanfänger/-in mit wenig Übung an ein wunderbares Essen für Freunde oder Familie herantrauen. Im direkten Austausch mit einem Kochprofi können Sie Ihre Fragen stellen.

XI83102

Endlich richtig kochen lernen – Fleisch und Fisch: die wichtigsten Techniken
Di., 29. 9. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 56,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Endlich richtig kochen lernen – die Kunst der französischen Saucen

MainzPass

In diesem Kurs widmen wir uns diesen wunderbaren Soßen, der Seele unserer Gastronomie. Ob eine schöne Salatsoße, eine echte Mayonnaise, gebundene Soßen für Ihre Frikadellen, eine echte Béchamel für Ihren Gemüseauflauf, eine geschmolzene Zitronenbutter für ihren Fisch oder sogar eine echte Sauce Hollandaise – mit einer Soße wird jedes Gericht zu einem Festmahl und ist dabei ganz einfach zuzubereiten.

XI83103

Endlich richtig kochen lernen – die Kunst der französischen Saucen
Di., 10. 11. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 56,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Ich lerne kochen

Möchten Sie selbstbewusst kochen lernen? In diesem dreiteiligen Kurs erarbeiten wir Schritt für Schritt die Grundlagen des Kochens, einfache Techniken und alltagstaugliche Gerichte. Sie bekommen klare Anleitungen, praktische Tipps und viel Übung am Herd – damit Sie zu Hause direkt loslegen können.
Jeder Kurs dieser Reihe kann auch einzeln gebucht werden.

Ich lerne kochen Teil 1 – Suppen und Gemüse MainzPass

Basiswissen: sichere Messerführung, Hygiene und Mis en Place, speziell angewendet auf Suppen und Gemüse. Sie lernen einfache Grundtechniken kennen, mit denen Sie Braten, Dünsten und Kochen optimal anwenden und bereiten ein erstes Alltagsmenü aus Suppe, Gemüsegericht und Beilage zu.

XI83110

Ich lerne kochen Teil 1 – Suppen und Gemüse
Di., 3. 11. 2026, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 48,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Ich lerne kochen Teil 2 – Fleisch und Fisch MainzPass

Vertiefung der Grundlagen in der Fleisch- und Fischzubereitung. Sie lernen sichere Handhabung, richtige Gartechniken und passende Würzungen kennen, um einfache Gerichte mit Fleisch und Fisch souverän zu meistern. Am Ende bereiten Sie ein kleines Alltagsmenü inklusive Beilage zu.

XI83111

Ich lerne kochen Teil 2 – Fleisch und Fisch
Di., 17. 11. 2026, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 48,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Ich lerne kochen Teil 3 – Beilagen

MainzPass

Verbindung von Beilagen-Kompetenzen mit süßen Abschlussideen. Sie lernen passende Beilagen zu Hauptgerichten kennen und erlernen Techniken zur Zubereitung von Kartoffel-, Reis- und Gemüsebeilagen sowie einfache Dessertkreationen, die eine Mahlzeit sinnvoll abrunden. Am Ende erstellen Sie ein komplettes Alltagsmenü mit Vorspeise, Hauptgericht, Beilage und Dessert.

XI83112

Ich lerne kochen Teil 3 – Beilagen
Di., 1. 12. 2026, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 48,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Kinder-Ferien-Kochworkshop – Küchenpraxis

siehe Seite 515 Kurse für ...

Kochen kann jede/-r

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

Brotworkshop – einfach und vollwertig
Kurstage: 2, **UStd.:** 11,3, **Entgelt:** 122,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
Anja Töws

XI83200

Fr., 23. 10. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Sa., 24. 10. 2026, 9.00–13.00 Uhr
vhs-Haus

XI83201

Fr., 26. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Sa., 27. 2. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Lerchenberg, Realschule plus

XI83202

Fr., 16. 4. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Sa., 17. 4. 2027, 9.00–13.00 Uhr
vhs-Haus

Gut kochen ohne Rezept – Kochkurs für Seniorinnen und Senioren NEU

siehe Seite 495 Kurse für ...

Rund um den Kürbis

Die Klassiker unter den Rezepten mit Kürbis sind natürlich Kübissuppe, Kürbiskuchen, Kürbisrisotto und Kürbisbrot. Doch darüber hinaus gibt es noch viele leckere Kürbisgerichte, die in diesem Herbst auf Ihrer Speisekarte stehen dürfen. Erlernen Sie die Zubereitung von Kürbislasagne, Kürbisauflauf, Kürbismarmelade, Kürbispüree, Kürbis-Gnocci, Kürbisgemüse oder ein Kürbisdessert. Lassen Sie sich überraschen, was uns der Kürbis alles bieten kann.

XI83215

Rund um den Kürbis
Mi., 21. 10. 2026, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Suppen und Eintöpfe

Ein guter Eintopf ist ein Seelentröster. Vor allem in der kalten Jahreszeit ist ein kräftiger, gut gewürzter Eintopf, bestehend aus Gemüse, etwas Fleisch oder Wurst und dazu frisches Brot, einfach das Größte. Er wärmt von innen und enthält (fast) alles, was man für eine ausgewogene Ernährung braucht. In diesem Kurs erlernen Sie, leckere Eintöpfe zuzubereiten, die man auch gut schon am Vortag kochen und bei Bedarf aufwärmen kann – ideal z. B. für die Party.

XI83216

Suppen und Eintöpfe
Mi., 11. 11. 2026, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

One Tray Oven

Einfache und köstliche Gerichte aus dem Ofen! Haben Sie wenig Zeit zum Kochen, möchten aber dennoch gesunde und schmackhafte Mahlzeiten zubereiten? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie man mit nur einem Blech köstliche Gerichte zaubern kann, die nicht nur einfach zuzubereiten sind, sondern auch wenig Abwasch hinterlassen. Lernen Sie, wie man verschiedene Zutaten optimal kombiniert und im Ofen gart, um die besten Aromen und Texturen zu erzielen. Entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die von herzhaften Gemüsegerichten über saftige Fleisch- und Fischvariationen bis hin zu köstlichen vegetarischen Optionen reichen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

XI83217

One Tray Oven
Do., 21. 1. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Knödel – jetzt geht's rund

Rund wie der Erdball ist der Knödel eine kleine Welt für sich, ob mit Speck gefüllt oder aus Kartoffel-, Nudel- oder Hefeteig hergestellt. In diesem Kochkurs finden Sie alle Klassiker wie Semmel-, Servietten- oder Kartoffelknödel. Auch neue Knödel-Variationen sind dabei, als Beilage oder Hauptbestandteil des Gerichts. Erfahren Sie nicht nur, wie vielfältig der Knödel ist, sondern auch, wie lecker die verschiedenen Variationen schmecken und natürlich, wie man die kreativen Formen richtig zubereitet.

XI83218

Knödel – jetzt geht's rund
Di., 26. 1. 2027, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Give me Five – Kochen mit 5 Zutaten

Ob Salate, Suppen oder Schnitzel: Man braucht nur fünf Zutaten und schon steht ein leckeres Gericht auf dem Tisch. Salz, Pfeffer, Öl und einige Gewürze aus dem Vorrat … und schon kann es losgehen: kleiner Einkauf – großer Geschmack. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie das gelingen kann.

XI83219

Give me Five – Kochen mit 5 Zutaten
Do., 28. 1. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende

In diesem mehrtägigen Kochkurs haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Kochbegeisterten in entspannter Atmosphäre zu lernen, zu lachen und köstliche Gerichte zuzubereiten.
Unser Kurs ist so gestaltet, dass jede/-r – egal ob Sie mit dem Kochen beginnen oder schon länger dabei sind – sich wohlfühlt und aktiv teilnehmen kann. An drei Vormittagen haben Sie die Chance, Ihre Kochfähigkeiten zu erweitern, neue Zutaten und Techniken zu erfahren und dabei neue Menschen kennenzulernen. Gemeinsam zu kochen, schafft eine Atmosphäre des Zusammenhalts, der gegenseitigen Unterstützung und des gemeinsamen Genusses. Lassen Sie sich von vielfältigen Rezepten inspirieren, die schnell zubereitet sind und auch am Folgetag noch schmecken. Außerdem zeigen wir Ihnen, welche Zutaten in Ihrem Kühlschrank und im Vorratsschrank auf keinen Fall fehlen dürfen.

XI83601

Gemeinsam statt einsam – Kochkursreihe für Alleinstehende
So., 25. 10. 2026, 11.00–14.30 Uhr
So., 8. 11. 2026, 11.00–14.30 Uhr
So., 22. 11. 2026, 11.00–14.30 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 14, **Entgelt:** 169,– €
inkl. 48,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Singleküche

Genussvoll kochen mit wenig Aufwand für sich alleine – geht das? Klar! In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Gerichte mit Fleisch, Fisch und auch vegetarisch zuzubereiten, die schnell und problemlos und ganz einfach zu Hause nachzukochen sind.

XI83220

Singleküche
Sa., 27. 2. 2027, 10.00–13.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Antipasti und Co. – grenzenlose Vorspeisenwelt für zu Hause

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der Vorspeisenküche – von klassischen mediterranen Antipasti bis zu kreativen, modernen Kleinigkeiten. Sie lernen einfache, vorbereitbare Gerichte, die Eindruck machen, aber auch im Alltag leicht umzusetzen sind. Gemeinsam bereiten wir mehrere schmucke Teller vor, tauschen Tipps zu Marinaden, Ölen, Käse- und Fleischkomponenten aus und genießen ein wunderbares Vorspeisenbüffet.

XI83221

Antipasti und Co. – grenzenlose Vorspeisenwelt für zu Hause
Mi., 2. 6. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 76,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Klassiker der schwäbischen Küche – Maultaschen und Kartoffelsalat NEU

Die schwäbische Küche ist für Ihre deftige Art bekannt. Lernen Sie die Zubereitung typisch schwäbischer Mahlzeiten kennen. Gemeinsam stellen wir Maultaschen mit einer klassischen Füllung und Schmelzzwiebeln her. Außerdem bereiten wir einen schwäbischen Kartoffelsalat mit Brühe und Essig zu. Zum Abschluss genießen wir die Speisen in gemeinsamer Runde.

XI83224

Klassiker der schwäbischen Küche – Maultaschen und Kartoffelsalat
Mo., 16. 11. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 13,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Klassiker der schwäbischen Küche – Käsespätzle und Schupfnudeln NEU

Lernen Sie die Zubereitung typisch schwäbischer Mahlzeiten kennen. Gemeinsam bereiten wir frische Käsespätzle mit Röstzwiebeln zu. Außerdem stellen wir noch Schupfnudeln mit Sauerkraut her. Als Beilage wird ein frischer Salat angerichtet. Zum Abschluss genießen wir die Gerichte in gemeinsamer Runde.

XI83225

Klassiker der schwäbischen Küche – Käsespätzle und Schupfnudeln
Do., 26. 11. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 73,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Kochen mit Kräutern und Gewürzen NEU

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Kräuter und Gewürze kennen und mit ihnen zu kochen. Wie stellt man ein echt französisches Bouquet garni (Kräutermischung) her? Welche Kräuter passen zu welchen Speisen?
Von Tomaten mit Kräutern der Provence im Ofen gebacken, über Fischfilet mit südfranzösischer Sauce vierge bis zu Hühnerbrust in Estragon-Crème werden wir in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen.

XI83230

Kochen mit Kräutern und Gewürzen
Di., 25. 5. 2027, 16.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 83,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz



Foto: Monika Heilhecker

Interesse an einem exklusiven Kochkurs?
Ob Geburtstagsfeier, Teamevent oder Junggesellenabschied – es besteht die Möglichkeit, Kochkurse aus unserem offenen Programm auch in einem privaten Rahmen mit einer geschlossenen Gruppe durchzuführen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Fachbereich. Wir unterstützen Sie gerne bei diesem Vorhaben und machen Ihnen ein attraktives Angebot.
Hierfür können Sie unsere modern eingerichtete Lehrküche am Karmeliterplatz mit vier Kochinseln, entsprechendem Ambiente und einem Speiseraum (inkl. Tagungstechnik) für maximal 16 bis 20 Personen gerne nutzen. Weiterhin steht Ihnen auch unsere Terrasse im ehemaligen Klostergarten mit zwei hochwertigen Gas-Grillgeräten zur Verfügung.

Vegetarische und vegane Küche

Streetfood – international und vegetarisch

Vegetarisches Streetfood – ein Fest der Aromen aus aller Welt! Entdecken Sie die bunte und vielfältige Welt des vegetarischen Streetfoods! In vielen Ländern ist Streetfood nicht nur eine beliebte Essenskultur, sondern auch ein Ausdruck von Tradition und Kreativität. Unsere Auswahl an internationalen vegetarischen Gerichten bringt die besten Aromen und Zutaten direkt auf den Teller! Von indischen Samosas über mexikanische Tacos bis hin zu italienischen Arancini – lassen Sie sich von einer Vielzahl an köstlichen vegetarischen Speisen inspirieren, die nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft sind. Genießen Sie die Aromen der Welt und erleben Sie ein unvergessliches kulinarisches Abenteuer.

XI83300

Streetfood – international und vegetarisch
Di., 2. 3. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

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.

Vegetarische kulinarische Reise durch Italien

Die italienische Küche ist ein wahres Eldorado für vegetarische Genießer. Erlernen Sie die Zubereitung von Bruschetta, Focaccia, Antipasti, Pasta, Risotto, Gemüsesuppen und tolle vegetarische Hauptgerichte, die das Genießerherz höherschlagen lassen. Fleisch und Fisch werden Sie garantiert nicht vermissen.

XI83301

Vegetarische kulinarische Reise durch Italien
Mi., 10. 3. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Vegetarischer/veganer 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/veganer 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

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

Indische vegetarische Küche

Die indische Küche ist eine ungewöhnliche vegetarische Küche mit satten Farben, herrlichen Aromen und einer angenehmen Wärme. Sie spricht alle Sinne an und ist ein Paradies für Vegetarier/-innen. In diesem Kurs stehen exotische Gemüse, Hülsenfrüchte, Reisgerichte und auch etwas Süßes auf dem Speiseplan. Lernen Sie die Zubereitung von Gerichten nach traditionellen Hausrezepten kennen. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die Vielfalt der Gewürze und deren Einsatz. Für manche Gerichte werden wir auch eine Gewürzmischung selbst rösten und mörsern.

Indische vegetarische Küche
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 79,– € inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

XI83320
Do., 1. 10. 2026, 17.30–21.30 Uhr

XI83321
Mi., 7. 4. 2027, 17.30–21.30 Uhr

Indische vegetarische Küche aus dem Punjab

Die Küche des Punjabs ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (Dal). Palak Paneer, Chole Purie und Dal Makhani sind nur einige vegetarische Punjab-Spezialitäten, die Sie an diesem Abend kennenlernen werden. Dabei erhalten Sie Einblick in die Vielfalt und den Einsatz der Gewürze. Für manche Gerichte rösten und mörsern Sie auch selbst eine Gewürzmischung. Dazu gibt es Informationen zu Küche und Kultur in Indien.
Sie benötigen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Getränk, ggf. Schürze

XI83325
Indische vegetarische Küche aus dem Punjab
Sa., 20. 2. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 79,– € inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

Indische vegane Küche

Lieben Sie die indische Küche und die unglaublichen Aromen, die sie zu bieten hat? Unser praktischer veganer indischer Kochkurs führt Sie durch einige köstliche indische Gerichte, die Sie im Handumdrehen zu Hause zaubern werden. Lernen Sie die Geheimnisse kennen, wie man diese köstlichen veganen indischen Gerichte zubereitet und die Aromen ausbalanciert. Bereiten Sie Ihren Gaumen vor, denn auf dieser Reise in den Feinschmeckerhimmel werden Sie durch eine Vielzahl wunderschöner indischer Aromen geführt und wenn Ihre Gerichte fertig sind, können Sie zusammen mit alten und neuen Freunden die Früchte Ihrer Arbeit genießen.

Indische vegane Küche
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 79,– € inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

XI83327
Do., 3. 12. 2026, 17.30–21.30 Uhr

XI83328
Do., 25. 2. 2027, 17.30–21.30 Uhr

XI83329
Di., 11. 5. 2027, 17.30–21.30 Uhr

Vietnamesische vegetarische Küche NEU

In Vietnam gibt es viele verschiedene vegetarische Gerichte, die auch gerne zum Fasten gegessen werden. Wir kochen folgende Gerichte: Canh chua chay (vegetarische Tamarindensuppe), Dâu hu xào Rau và dong cô (Tofu mit gebratenem Gemüse und Shiitaki-Pilzen), Dâu hu sôt cà chua (Tofu in Tomatensauce), Su Su xào (Gebratene Chayote) und Rau muông giá xào toi (gebratener Wasserspinat mit Sojasprossen und Knoblauch).
Die Gerichte sind größtenteils vegan. Nicht alle Zutaten sind glutenfrei.

Vietnamesische vegetarische Küche
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Anita To My Nguyen

XI83335
Fr., 11. 12. 2026, 17.00–21.00 Uhr

XI83336
Sa., 22. 5. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Vegetarische Tartes – französische Klassiker süß und herzhaft NEU

Ob süß oder herzhaft – die Welt der Tartes lässt sich an jeden Geschmack anpassen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einem Grundteig drei vegetarische Versionen einer französischen Tarte herstellen.
Es erwarten Sie: eine Quiche Lorraine mit würzigem Käse und Zwiebeln, eine erfrischende Zitronentarte, eine Schokoladentarte mit einer Ganache (Sahnecreme) aus dunkler Schokolade.
Im Anschluss genießen wir die Tartes gemeinsam und lassen den Abend ausklingen.

XI83340

Vegetarische Tartes – französische Klassiker süß und herzhaft
Do., 11. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 73,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Vegetarische Lasagne NEU

Der italienische Klassiker neu interpretiert – lernen Sie, eine aromatische vegetarische Lasagne mit geschmackvollem Tofu-Ragù und cremiger Béchamelsauce herzustellen.
Dabei konzentrieren wir uns auf die Herstellung der Saucen und die korrekte Schichtung.
Als Beilage bereiten wir einen frischen Rucola-Salat mit Zitronendressing zu.
Im Anschluss wird zum gemeinsamen Essen ein passender Rotwein gereicht.

XI83341

Vegetarische Lasagne
Di., 2. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Veganes Brotbacken – mediterrane Klassiker mit selbst gemachten Aufstrichen NEU

Aromen von frisch gebackenem Brot und Rosmarin liegen in der Luft. Wir backen gemeinsam eine fluffige Focaccia, geschmackvolle Fladenbrote und knusprige Baguettes. Außerdem erlernen Sie die Zubereitung verschiedener veganer Aufstriche, die auf die Brote abgestimmt sind. Im Anschluss genießen wir in entspannter Runde die frischen Köstlichkeiten.

XI83342

Veganes Brotbacken – mediterrane Klassiker mit selbst gemachten Aufstrichen
So., 31. 1. 2027, 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 91,– €
inkl. 12,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Vegane Pizza – mediterrane, cremige und grüne Varianten NEU

Jeder liebt Pizza – lassen Sie uns vegane Varianten herstellen!
Sie erlernen die Zubereitung eines fluffigen Hefeteiges, der uns als Basis für drei verschiedene Pizzen dient: eine mediterrane Gemüsepizza, eine cremige Pilz-Rosmarin-Pizza und eine grüne Pesto-Pizza. Im Anschluss genießen wir gemeinsam die Pizzen.

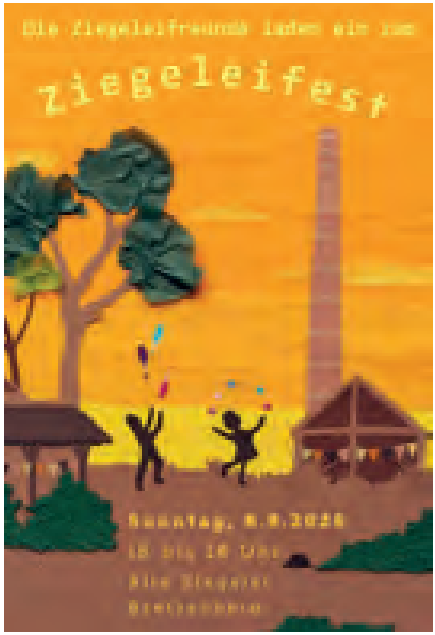
XI83343

Vegane Pizza – mediterrane, cremige und grüne Varianten
So., 28. 2. 2027, 11.00–15.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 13,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

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.

Hinweise zu den Kochkursen
Lebensmittelunverträglichkeiten o. Ä.:
Sollten Sie Lebensmittelunverträglichkeiten haben oder aus anderen Gründen bestimmte Lebensmittel meiden, geben Sie diese Information bitte direkt bei der Anmeldung an, damit die Kursleitung – soweit wie möglich – darauf Rücksicht nehmen kann.
Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:
Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Speisereste und eigene Getränke. Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Ihrem Hörerausweis und bei der Kursbeschreibung im Internet.



Kochen nach Jahreszeiten und Anlässen

Kreative Geschenke aus der Küche

NEU

Wir backen, kochen, basteln kleine Leckereien und zeigen Ihnen, wie Sie diese liebevoll als Geschenk verpacken, z. B. Granola, Kräuteressig, Chutney. Zum Sattwerden gibt es ein One-Pot-Gericht.

Bitte mitbringen: Schürze, Haarband, kleine Schraubgläser/Flaschen (ca. 200 ml)

XI83400

Kreative Geschenke aus der Küche
Di., 15. 12. 2026, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 81,– €
inkl. 20,– € Material- und Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Anja Töws

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.

Adventsbuffet

Gerade in der Adventszeit hat man oft Lust auf ein gemütliches Beisammensein. Warum nicht einmal zum Adventsbuffet einladen und danach mit den Gästen auf den Weihnachtsmarkt gehen? In diesem Kochkurs erlernen Sie die Zubereitung leckerer Rezepte für ein Buffet, winterlich wärmend, warm und kalt, das Sie ohne großen Aufwand nachkochen können. So bleibt viel Zeit für die Gäste.

XI83405

Adventsbuffet
Mi., 2. 12. 2026, 17.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Süße Winterklassiker – Bratapfel und gefüllte Berliner

NEU

Der Duft von gebratenem Apfel und Zimt liegt in der Luft – es riecht nach Weihnachten. In diesem Kochkurs erlernen Sie die Zubereitung klassischer Speisen wie aromatische Bratäpfel und gefüllte Berliner. Als Beilage bereiten wir eine Vanillesauce zu. Im Anschluss genießen wir die Köstlichkeiten gemeinsam.

XI83226

Süße Winterklassiker – Bratapfel und gefüllte Berliner
Mi., 9. 12. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 71,– €
inkl. 12,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Ein festliches Weihnachtsessen wie in Paris

In diesem Kurs lernen Sie, ein wahres Festessen zuzubereiten. Als wären Sie im festlich beleuchteten Paris, wo sich kurz vor dem Fest lange Schlangen vor den Delikatessenläden bilden, denn Franzosen sind anspruchsvoll. Als Vorspeise essen Sie typische französische Vorspeisen wie Räucherlachs auf selbst gebackenen Blinis und Zitronencrème. Dazu ein Glas Champagner! Anschließend genießen Sie die berühmte Ente à l'orange. Zum Nachtisch bereiten wir den bekannten Nachtisch Montblanc (wie der Berg), eine Mousse aus Esskastanien, Sahne und Baiser, zu und trinken dazu ein schönes Glas Cognac.
Leben wie Gott in Frankreich: Das ist es!

XI83406

Ein festliches Weihnachtsessen wie in Paris
Sa., 21. 11. 2026, 12.00–17.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 7,3, **Entgelt:** 122,– €
inkl. 50,- € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Französischer Osterbrunch NEU

Ostern muss nicht mit üppigen Mahlzeiten und Schokolade in Hülle und Fülle einhergehen. Wenn Sie dieses Fest entspannter feiern möchten, ist ein gesunder Osterbrunch vielleicht eine hervorragende Idee. Ein wahrer Moment des Miteinanders, leicht und dennoch köstlich – perfekt, um die Aromen des Frühlings zu genießen, ohne zu übertreiben.
Unter professioneller Anleitung bereiten Sie folgende Speisen zu: Eiergerichte neu interpretiert, frische und farbenfrohe Salate, leichte Gemüsekuchen, vitaminreiche Smoothies, hausgemachtes Müsli und Pfannkuchen. Kurz gesagt: Ideen, die ebenso lecker wie gesund sind. Und vor allem: Ideen, mit denen Sie Ihren Ostersonntag unbeschwert und ausgewogen genießen können!

XI83407

Französischer Osterbrunch
Di., 9. 3. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 25,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

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.

Veganes Weihnachtsmenü
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
Silke Hothum

XI83307

Mi., 18. 11. 2026, 17.45–21.15 Uhr
vhs-Haus

XI83308

Sa., 12. 12. 2026, 10.00–13.30 Uhr
Lerchenberg, Realschule plus

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

Osterbrunch

Ostern steht vor der Tür – die perfekte Gelegenheit, Familie und Freunde mit einem liebevoll zubereiteten Brunch zu überraschen! In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam köstliche Ideen für ein festliches Osterbuffet, das Augen und Gaumen gleichermaßen erfreut. Von frischen Frühlingssalaten über herzhafte Tartes bis hin zu süßen Leckereien – wir kombinieren traditionelle Osterklassiker mit modernen Akzenten. Dabei erfahren Sie, wie man Gerichte gut vorbereiten kann, damit am Ostersonntag genug Zeit zum Genießen bleibt.

XI83408

Osterbrunch
Sa., 6. 3. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 77,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Kochen nach Saison – Herbst NEU

Kochen nach Saison mit frischen Produkten nach einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt. In diesem Kurs treffen wir uns auf dem Mainzer Wochenmarkt, wo wir Gemüse, Fisch und Fleisch saisonal einkaufen und lernen, die Qualität nach professionellen Kriterien zu bewerten. Anschließend bereiten wir gemeinsam unsere Einkäufe in der Küche der Volkshochschule zu einem verspäteten Mittagessen zu.

XI83410

Kochen nach Saison – Herbst
Fr., 16. 10. 2026, 9.30–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8,7, **Entgelt:** 99,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

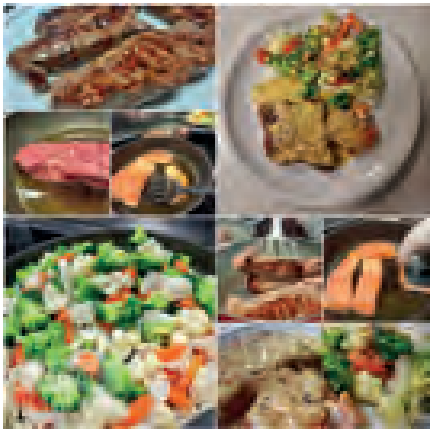


Foto: Monika Heilhecker

Kochen nach Saison – Winter NEU

Kochen nach Saison mit frischen Produkten nach einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt: In diesem Kurs treffen wir uns auf dem Mainzer Wochenmarkt, wo wir Gemüse, Fisch und Fleisch saisonal einkaufen und lernen, die Qualität nach professionellen Kriterien zu bewerten. Anschließend bereiten wir gemeinsam unsere Einkäufe in der Küche der Volkshochschule zu einem verspäteten Mittagessen zu.

XI83411

Kochen nach Saison – Winter
Di., 8. 12. 2026, 9.30–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8,7, **Entgelt:** 99,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Kochen nach Saison – Frühling NEU

Kochen nach Saison mit frischen Produkten nach einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt: n diesem Kurs treffen wir uns auf dem Mainzer Wochenmarkt, wo wir Gemüse, Fisch und Fleisch saisonal einkaufen und lernen, die Qualität nach professionellen Kriterien zu bewerten. Anschließend bereiten wir gemeinsam unsere Einkäufe in der Küche der Volkshochschule zu einem verspäteten Mittagessen zu.

XI83412

Kochen nach Saison – Frühling
Di., 16. 3. 2027, 9.30–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8,7, **Entgelt:** 99,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Kochen nach Saison – Sommer NEU

Kochen nach Saison mit frischen Produkten nach einem gemeinsamen Einkauf auf dem Wochenmarkt: In diesem Kurs treffen wir uns auf dem Mainzer Wochenmarkt, wo wir Gemüse, Fisch und Fleisch saisonal einkaufen und lernen, die Qualität nach professionellen Kriterien zu bewerten. Anschließend bereiten wir gemeinsam unsere Einkäufe in der Küche der Volkshochschule zu einem verspäteten Mittagessen zu.

XI83413

Kochen nach Saison – Sommer
Fr., 4. 6. 2027, 9.30–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8,7, **Entgelt:** 99,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Spargel und Erdbeeren – der Geschmack des Frühsommers NEU

Wenn Spargel und Erdbeeren Saison haben, beginnt die köstlichste Zeit des Jahres. In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich diese beiden Lieblingszutaten kreativ kombinieren und abwechslungsreich in Szene setzen lassen – mal klassich, mal überraschend neu. Gemeinsam kochen wir ein frisches Menü voller Farben und Aromen, zum Beispiel: bunter Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola, Spargelrisotto, ein Fleischgericht mit Spargel und leckeres Erdbeer-Dessert. Neben praktischen Tipps zur Auswahl und Zubereitung erfahren Sie auch, wie Spargel und Erdbeeren durch Kräuter, Gewürze oder ungewöhnliche Kombinationen ganz neue Geschmacksrichtungen entfalten. Zum Abschluss genießen wir unser Menü in geselliger Runde – frisch, leicht und voller Frühsommer-Feeling.

XI83415

Spargel und Erdbeeren – der Geschmack des Frühsommers
Do., 13. 5. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Regional und saisonal kochen – günstig genießen NEU

In diesem Kurs lernen Sie, einfache, schmackhafte Gerichte mit regionalen, günstigen Zutaten zuzubereiten. Wir greifen auf saisonale Produkte zurück und nutzen preiswerte Grundzutaten. Sie lernen, wie man günstige Proteinquellen nutzt und bekommen Tipps zur Resteverwertung sowie zur Portionsplanung.

XI83416

Regional und saisonal kochen – günstig genießen
Di., 19. 1. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Kochkulturen – Kulinarisches aus aller Welt

Kochkurse in privaten Gruppen
Geburtstagsfeier, Teamevent oder Junggesellenabschied – es besteht die Möglichkeit, Kochkurse aus unserem offenen Programm auch in einem privaten Rahmen mit einer geschlossenen Gruppe durchzuführen.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Fachbereich. Wir unterstützen Sie gerne bei diesem Vorhaben und machen Ihnen ein attraktives Angebot.



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.

Alpenküche – traditionelle Gerichte aus der Alpenregion

Gemütlich, herzhaft und wärmend – so schmecken die Gerichte aus der Alpenregion! In diesem Kurs lassen wir uns von der traditionellen Alpenküche inspirieren und kochen gemeinsam Gerichte, die nach Kaminfeuer und Winterurlaub in den Bergen schmecken.
Freuen Sie sich auf eine Auswahl an Klassikern und modernen Interpretationen, zum Beispiel herzhafte Suppen, Knödel, Gröstl oder Kaiserschmarrn.
Neben praktischen Tipps zur Zubereitung gibt es spannende Infos zu regionalen Zutaten und Ideen, wie man Hüttengerichte auch zu Hause unkompliziert genießen kann.
Zum Abschluss probieren wir unser Menü in geselliger Runde – mit einem passenden Getränk für ein echtes Hüttenfeeling.

XI83500

Alpenküche – traditionelle Gerichte aus der Alpenregion
Do., 14. 1. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Urlaubsküche Türkei – genussvolle Gerichte für zu Hause

In diesem Kurs tauchen wir ein in die vielfältige und aromatische türkische Küche. Von beliebten Streetfood-Klassikern bis hin zu köstlichen Heimgerichten lernen Sie einfache, authentische Rezepte kennen, die sich gut vorbereiten lassen und im Alltag gut gelingen. Gemeinsam bereiten wir mehrere Menüs zu, werfen einen Blick auf Gewürze, Zutaten und Einkaufsquellen und bekommen Einblicke in Traditionen rund ums Essen in der Türkei.

XI83501

Urlaubsküche Türkei – genussvolle Gerichte für zu Hause
Do., 20. 5. 2027, 17.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 16,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Französische Fischküche – wie eine Reise an die Atlantikküste NEU

Sie bereiten eine „Cotriade" zu, einen typisch bretonischen Fischeintopf, der rustikal und zugleich raffiniert ist. Fisch, Gemüse und aromatische Zutaten werden gemeinsam geköchelt. Wir stellen Makrelen-Rillettes her und lernen gefüllte Austern kennen, die im Ofen gebacken werden, ebenso wie Garnelen.
Zum Nachtisch gibt es feine französische Pfannkuchen mit typischem Salzkaramell.

XI83505

Französische Fischküche – wie eine Reise an die Atlantikküste
Do., 4. 2. 2027, 16.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 25,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Freigabe des Beaujolais Nouveau Georges Dubœuf 2026

Haus Burgund

Als offizielle Vertretung der Region Burgund-Franche-Comté in Rheinland-Pfalz und in Deutschland spielt das Haus Burgund eine wichtige Rolle bei der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit. Wir schlagen Brücken zwischen regionalen Akteuren, fördern innovative Partnerschaften und unterstützen Künstler:innen dabei, ihre Projekte unter professionellen Bedingungen zu präsentieren. Von der Pflege enger Kooperationen bis hin zur Vermittlung wertvoller Kontakte in Kultur, Wissenschaft, Wirtschaft und Kulinarik – wir gestalten die lebendige Verbindung zwischen unseren Regionen und bringen Menschen und Ideen zusammen.

Kultur

- Ausstellungen, Vorträge und Konzerte
- Streetart
- Fête de la Musique am 21. Juni
- Literaturabende und Theaterfest

Tourismus und Gastronomie

- Fête de la Gastronomie im Rahmen des Mantelsonntags
- „Le Petit Marché" im Frühjahr
- Un Café à la Maison im Dezember





Jugend

- Aktive Unterstützung von jungen Menschen bei der Suche nach Praktika in der Region Burgund-Franche-Comté.
- Vielfältiges Programm aus Veranstaltungen und Aktionen für Schüler:innen und Studierende

www.hausburgund.de

Freigabe des Beaujolais Nouveau Georges Dubœuf 2026

Am Donnerstag, den 19. November 2026, feiern wir die Freigabe des neuen Beaujolais Nouveau Georges Duboeuf. Bereits zum vierten Mal laden das Haus Burgund und die vhs Mainz zur gemeinsamen Wein-Party ein. Kommen Sie vorbei, entdecken Sie den frischen Jahrgang aus der Gamay-Traube und genießen Sie französische Tradition in geselliger Atmosphäre.

Beaujolais Nouveau Georges Dubœuf 2026
Do., 19. 11. 2026, 18.30–21.00 Uhr,
vhs-Haus
Details und Anmeldung unter
www.hausburgund.de

HAUS BURGUND
Maison de Bourgogne-Franche-Comté

Kochen wie ein Chef in Frankreich: zu Gast im Burgund

Leckeres Burgund! Lernen Sie in diesem Kochworkshop, einige der berühmten Spezialitäten aus dem Burgund zuzubereiten: Boeuf Bourguignon (in Rotwein geschmortes Rindfleisch), Oeufs en Meurette (Pochierte Eier auf Croutons und Weinsoße), Poires au Vin (Birnen in Wein und schwarzer Johannisbeere gegart). Dazu werden die typischen Weine der Region probiert. Dieser Workshop wird in Kooperation mit dem Haus Burgund veranstaltet, sodass Sie neben Rezepten auch Reisetipps erhalten können.

XI83506

Kochen wie ein Chef in Frankreich: zu Gast im Burgund
Di., 16. 2. 2027, 16.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 7,3, **Entgelt:** 97,– €
inkl. 25,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Echte Bistroküche – wie nach einem Spaziergang in Paris NEU

Die französische Bistroküche ist mehr als nur ein Gericht. Sie ist ein Lebensgefühl! Lernen Sie die Zubereitung folgender typischen Speisen: eine Lauch-Vinaigrette, ein goldbraun gebackener Croque-Monsieur, ein Rindersteak mit Schalottensauce und zum Nachtisch die berühmten Profiteroles – kleine Windbeutel mit Vanilleeis und warmer Schokoladensauce.

XI83507

Echte Bistroküche – wie nach einem Spaziergang in Paris
Fr., 12. 3. 2027, 16.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 25,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Südfranzösische Küche – wie nach einer Reise an die Côte d'Azur NEU

Das Wetter ist herrlich, der Himmel blau – was gibt es Schöneres, als gemütlich umherzuschlendern und die Spezialitäten der Côte d'Azur zu genießen? Ein Hauch Knoblauch, reichlich Olivenöl, frisches Gemüse und süße Leckereien. Die Küche der Côte d'Azur ist so lebendig und farbenfroh wie ihre Bewohner/-innen, ein sonniger Genuss inmitten der Zikaden. In diesem Kurs bereiten wir den berühmten Salade niçoise zu, mit vielen frischen Gemüsen und Thunfisch. Als Hauptspeise gibt es petit farcis Provencales, kleine gefüllte

Gemüse, und zum Nachtisch luftige Blätterteigtörtchen mit Früchten der Saison.

XI83508

Südfranzösische Küche – wie nach einer Reise an die Côte d'Azur
Fr., 14. 5. 2027, 16.45–21.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 25,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Susanne Schmitz

Taste of India

Scharf, würzig und vielfältig, so lässt sich die indische Küche am besten beschreiben. Sie erlernen traditionelle Rezepte und bereiten geheimnisvoll duftende Currys, exotische Gemüsegerichte und Fleisch- und Fischgerichte – je nach Saison – zu. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die Nutzung der Gewürze, deren Vielfalt und Einsatz in der indischen Küche. Für manche Gerichte werden wir auch eine Gewürzmischung selbst rösten und mörsern.

Taste of India
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 80,- €
inkl. 19,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

XI83510

Fr., 30. 10. 2026, 17.30–21.30 Uhr

XI83511

Fr., 30. 4. 2027, 17.30–21.30 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.

Indian Streetfood & Snacks

Streetfood ist ein globales Phänomen, besonders aber in Indien. Erfahren Sie Wissenswertes über die Snack-Kultur Indiens. Chaat, Aloo Tikki, Samosas, Pakoras, Kichererbsen mit Puris, Chicken-Kebabs, Lamm-Biryani, Naan, Mango-Lassi und auch Masala Chai stehen auf dem Speiseplan. Sie bereiten die Gerichte nach traditionellen Hausrezepten zu und lernen dabei auch die Vielfalt und den Einsatz der Gewürze kennen.

Indian Streetfood & Snacks
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 82,– €
inkl. 19,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

XI83512

Sa., 7. 11. 2026, 10.00–14.30 Uhr

XI83513

Fr., 5. 3. 2027, 17.30–21.30 Uhr

Indische sattvische Küche – Nahrung für Körper, Geist und Seele NEU

Die sattvische Küche, ein Grundpfeiler des Ayurveda, basiert auf dem Glauben, dass Nahrung nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unseren geistigen und emotionalen Zustand beeinflusst. Sie basiert auf natürlichen und frischen Zutaten und einer achtsamen Zubereitung, die Körper, Geist und Seele nährt.
Der sattvische Kochkurs ist mehr als ein Kochkurs – es ist eine Einladung zu Einfachheit, Achtsamkeit und innerer Harmonie.

XI83514

Indische sattvische Küche – Nahrung für Körper, Geist und Seele
Do., 12. 11. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 81,– €
inkl. 18,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

Bollywood Kitchen

Bollywood-Küche steht für verführerische Düfte und Geschmacksnuancen – und eventuell eine brennende Zunge. Die indische Küche und das indische Bollywood-Kino haben viel gemeinsam – kräftige Farben und Aromen mit viel Dramatik. In diesem Kurs erleben Sie die kräftigen Aromen der indischen Küche und erlernen die Zubereitung unter anderem von Paneer Pakora als Vorspeise, Rajs Chicken Wings – gefolgt von Gabbars Lamb, Chicken Sanju Baba und Frankies Paneer Roll begleitet mit Chow Mein Dostana und Shah Rukh Naan sowie einem köstlichen Mango Srikand zum Nachtisch.

XI83516

Bollywood Kitchen
Fr., 27. 11. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 82,– €
inkl. 19,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

Namaste Ayurveda – indische ayurvedische Küche

Möchten Sie Ihre körperliche Konstitution (Dosha) verstehen und Ihre Ernährung entsprechend anpassen und suchen Sie nach Inspiration, um täglich köstliche vegetarische Gerichte zuzubereiten?
In diesem Kurs tauchen Sie ein in das Reich der Sinne und des guten Geschmacks und erlernen den Umgang mit verschiedenen Gewürzen. Nebenbei erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ayurveda ganz einfach in Ihren alltäglichen Speiseplan integrieren können. Dieser Kochkurs vermittelt Ihnen sowohl eine theoretische als auch eine praktische Grundlage, um die Kunst der ayurvedischen Küche zu verstehen, und ermöglicht Ihnen die Auswahl von Lebensmitteln, die Ihren persönlichen Bedürfnissen und Doshas entsprechen.

XI83517

Namaste Ayurveda – indische ayurvedische Küche
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–15.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 92,– €
inkl. 19,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

Mumbai bis Kapstadt – Currys der Welt

Fast jede/-r mag ein Curry. Doch es gibt unzählige verschiedene Curry-Arten, je nachdem, wo man sich auf der Welt befindet.
Machen Sie sich bereit für eine wilde kulinarische Fahrt durch das gastronomische Indien. Sie hacken, schälen, rollen, braten, rösten und entdecken und probieren die Zutaten für African Bunny Chow bis Trinidadian Curry Chicken. Außerdem bereiten Sie eine heiße Vorspeise, indisches Brot und ein Dessert zu. Probieren Sie hier einen Snack, ein Chutney und dort ein Papadam.

XI83518

Mumbai bis Kapstadt – Currys der Welt
Sa., 13. 3. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 82,– €
inkl. 19,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Rajiv Bakhshi

Sushi-Einführungskurs NEU

Das japanische Gericht aus kaltem, gesäuertem Reis mit unterschiedlichen Füllungen ist schon seit einigen Jahren ein Trend-Food. In diesem Grundkurs erlernen Sie die Zubereitung von Onigiri (Reisbällchen) und Hosomaki (kleine Sushirollen). Gefüllt werden diese entweder mit Lachs oder vegetarisch.

XI83520

Sushi-Einführungskurs
Sa., 19. 9. 2026, 15.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 68,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Lisha Chen

Vietnamesische Küche NEU

„Haben Sie schon gegessen?" – In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen: Bún thit nuóng (gegrilltes Fleisch mit Reisnudeln), Chà Giò (vietnamesische Frühlingsrollen) und Bánh tráng cuôn (Sommerrollen). Dazu verwenden wir auch Garnelen und asiatische Kräuter.

Vietnamesische Küche
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Anita To My Nguyen

XI83525

Fr., 22. 1. 2027, 17.00–21.00 Uhr

XI83526

Sa., 12. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Vietnamesisches Streetfood NEU

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der vietnamesischen Straßenküche ein und bereiten einige der beliebtesten und authentischsten Gerichte selbst zu. Erlernen Sie die Kunst der perfekten Balance zwischen süß, sauer, knackig und scharf, die für vietnamesisches Essen so charakteristisch ist. Wir kochen Bánh Mì (das berühmte vietnamesische Sandwich), Bánh Xèo (knusprige vietnamesische Pfannkuchen), Bánh Cuôn (einfache Variante – Reisflakes getoppt) und Chè bí do (Kürbisdessert).

XI83527

Vietnamesisches Streetfood
Sa., 20. 3. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 72,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Anita To My Nguyen

Mezze-Abend – Falafel, Hummus und Fladenbrot NEU

Lassen Sie sich in eine Welt voller Aromen und exotischer Gewürze mitnehmen. Gemeinsam bereiten Sie unter Anleitung Hummus-Variationen, knusprige Falafel, frische Fladenbrote aus der Pfanne und eine Joghurt-Tahini als Soße zu. Im Anschluss genießen wir die Mezze in gemütlicher Runde.

XI83530

Mezze-Abend – Falafel, Hummus und Fladenbrot
Do., 17. 12. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 73,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Handgemachte Gnocchi – klassisch, bunt und mit italienischen Soßen NEU

Gnocchi wie in Italien – nun auch bei Ihnen in der Küche! Wir bereiten verschiedene Versionen von Grund auf zu und entdecken, wie sich ein Grundteig durch Zutaten und Technik verändert.
Auf dem Programm stehen: klassische Gnocchi aus Kartoffeln, Gnocchi mit Kürbis verfeinert und Rote-Bete-Gnocchi.
Dazu kochen wir drei typische Soßen: Tomatensoße mit Mozzarella, frisch zubereitetes Basilikum-Pesto und in Butter geschwenkte Gnocchi mit frischem Salbei.

XI83531

Handgemachte Gnocchi – klassisch, bunt und mit italienischen Soßen
Do., 18. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 73,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Nepalesische Küche – Momos, Jhol und aromatischer Salat NEU

Begeben Sie sich auf eine Genussreise ins ferne Nepal. Wir stellen zusammen Momos (nepalesische Teigtaschen) von Hand her und bereiten eine aromatisch würzige Jhol-Sauce und einen frischen Salat zu. Im Anschluss genießen wir das Essen gemeinsam.

XI83532

Nepalesische Küche – Momos, Jhol und aromatischer Salat
Mi., 20. 1. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 73,– €
inkl. 14,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Gyoza – japanische Teigtaschen mit Dips und Gurkensalat NEU

Die japanische Küche konzentriert sich auf Balance und Eigengeschmack der Zutaten: Ebenso sorgt der Umami für ein besonderes Geschmackserlebnis.
Wir bereiten einen Teig zu, aus dem wir später Gyoza (japanische Teigtaschen) formen. Dafür stellen wir zwei unterschiedliche Füllungen her – eine klassische und eine mit Tofu und Ingwer. Dazu werden ein traditioneller Dip, ein Erdnuss-Dip und ein japanischer Gurkensalat angerichtet.

XI83533

Gyoza – japanische Teigtaschen mit Dips und Gurkensalat
Mo., 26. 10. 2026, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 71,– €
inkl. 12,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Elsa Bressel

Sizilianische Küche NEU

Lernen Sie die Kulinarik der größten Mittelmeerinsel kennen. Folgende Gaumenfreuden bereiten wir zu: Orangen-Fenchelsalat, Arancini (gefüllte Reisbällchen mit Safran), Caponata (süßsaures Gemüse mit Kapern, Rosinen und Pinienkernen), Sfincione (sizilianischer Zwiebelkuchen) und als Dessert Cannoli – das sind diese mit Ricotta gefüllten Teigröllchen.

XI83535

Sizilianische Küche
Mo., 22. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

Fiesta Mexicana NEU

Caramba! Die mexikanische Küche ist für ihre bisweilen recht scharfen und ausgefallenen Zutaten bekannt. Sei's drum: Wir bereiten ein leckeres Chili mit Bier und Backobst zu. Außerdem lernen Sie, wie knusprige Quesadillas, Wachteln mit Cashew-Mole sowie „Pollo en salsa verde" (Huhn in grüner Sauce) hergestellt werden. Am Schluss gibt es das passende Dessert zum feurigen, aber keineswegs zu scharfen Menü.

XI83536

Fiesta Mexicana
Di., 23. 2. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

Thaiküche NEU

Machen Sie mit uns eine kulinarische Reise nach Thailand und erlernen Sie die Zubereitung von Thaiklassikern wie Salat von grüner Mango mit Garnelen, Hähnchenbrust mit Wasserkastanien und Cashewnüssen und Schweinefilet mit grünen Bohnen, Chili und Thaibasilikum („Pad Grapau"). Als Dessert gibt es Klebereis mit frischer Mango. Kurzum: Wir lernen viele landestypische Zutaten und ihre Bedeutung für die thailändische Küche kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch.

XI83537

Thaiküche
Mo., 3. 5. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

So kocht Indonesien NEU

Wir bereiten Gado Gado – ein lauwarmer Gemüsesalat mit Erdnusssauce – und Satéspieße mit Erdnusssauce sowie Garnelen in Kokoscreme zu und zum Abschluss gibt es eine wunderbare Ananastarte mit raffiniert gewürzter Schlagsahne. Lernen Sie die landestypischen Zutaten und ihre Bedeutung für die Küche Indonesiens kennen und zaubern Sie mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch. Kurzum: Lassen Sie sich von der Exotik der einst holländischen Gewürzinseln berauschen.

XI83538

So kocht Indonesien
Di., 4. 5. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

Die Küche Griechenlands NEU

Wir zaubern feine Gerichte der griechischen Küche auf den Tisch. Sie erlernen die Zubereitung von Ziegenfeta im Filoteig, Moussaka (Auberginenauflauf), Stifado (Schmortopf) und Souvlaki (Fleischspieße) mit Zatziki und gegrillter Paprika. Als Dessert genießen wir Minzebirnen auf griechischem Joghurt. Dazu trinken wir ein landestypisches Getränk.

XI83539

Die Küche Griechenlands
Mo., 7. 6. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

Karibische Küche NEU

Karibik – das sind vor allem raffinierte Fisch- und Fleischgerichte mit exotischen Zutaten. Wir bereiten Bonito oder Red Snapper mit Ananas, Mango und Avocado zu, probieren Schweinefiletspießchen und Garnelenbällchen mit fruchtig, pikanter Sauce. Natürlich darf auch der Cocktail nicht fehlen. Kurzum: Wir lernen viele typische Zutaten und ihre Bedeutung für die Küche der Region kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte auf den Tisch.

XI83540

Karibische Küche
Di., 8. 6. 2027, 17.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 86,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Bernd Dornbusch

Wein/Sherry

Einmaleins des Weines

Egal ob im Sommer draußen auf der Terrasse oder im Winter vor dem Lagerfeuer, ein guter Wein passt einfach immer. Manche mögen ihn lieber weiß und kalt, die anderen rot und wieder andere bevorzugen die rosafarbene Variante. Trotz der Liebe zum Wein stehen viele etwas verloren vor dem Weinregal im Einkaufszentrum, denn für welchen Wein entscheidet man sich nur? Das Etikett ist das, was einem als Käufer/-in als Erstes ins Auge sticht. Hier spielt bereits der persönliche Geschmack eine Rolle, denn während die einen mehr auf ein schlichtes Design stehen, bevorzugen andere eher verspielte Etiketten. Dies sagt jedoch relativ wenig über den eigentlichen Geschmack des Weines aus. Wichtiger auf dem Etikett sind die darauf stehenden Informationen wie Herkunft, Jahrgang und Alkohol.
In unserem Kurs werden wir Ihnen die Grundlagen der Weinbereitung, die Geschmacksrichtungen, aber auch Glaskultur und Serviertemperaturen näherbringen und natürlich auch die entsprechenden Weine verkosten.

XI83700

Einmaleins des Weines
Fr., 29. 1. 2027, 18.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Weinsensorik

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Welt des Weins entdecken und lernen, wie man Wein mit allen Sinnen genießen kann. Wir werden verschiedene Weine verkosten und dabei lernen, wie man ihre Farbe, Aromen und Geschmacksrichtungen richtig wahrnimmt. Außerdem werden wir über die verschiedenen Weinregionen und Rebsorten sprechen und wie sich diese auf den Geschmack des Weins auswirken. Wir werden auch darüber diskutieren, wie man einen guten Wein von einem weniger guten unterscheiden kann und worauf man beim Kauf von Wein achten sollte. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Wein mit einem geschulten Gaumen zu genießen und Ihre eigenen Vorlieben besser zu verstehen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen die faszinierende Welt des Weins zu erkunden!

XI83701

Weinsensorik
Fr., 19. 2. 2027, 18.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Sherry und Tapas

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die unendliche Vielfalt der spanischen Tapas-Kultur und fühlen sich mit dem passenden Sherry in das sonnige Andalusien versetzt.
Im theoretischen Teil lernen Sie alles, was man über Sherry wissen muss: Herkunft, Lagerung, Solera-System, Trinktemperatur und Variantenvielfalt. Im praktischen Teil bereiten Sie gemeinsam eine Vielzahl leckerer Tapas zu, die Sie dann zusammen mit den passenden Sherrys verkosten.

XI83702

Sherry und Tapas
Fr., 26. 2. 2027, 17.30–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 81,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Die Welt der Weine aus Spanien

Tauchen Sie ein in die reiche Weinwelt Spaniens. In diesem Seminar entdecken wir die Vielfalt der spanischen Weine – von frischen Albariños und Verdejos aus dem Norden über elegante Rioja und Ribera del Duero bis hin zu Rioja-Varianten. Wir lernen Rebsorten wie Tempranillo, Garnacha, Macabeo oder Airén kennen, erfahren viel über Regionen, Terroir, Weinherstellung und Reifeprozesse, und verkosten eine repräsentative Auswahl unterschiedlicher Stilrichtungen. Ziel ist ein solides Grundverständnis für spanische Weine, ihre Regionen und die passenden Speisenbegleiter.

XI83703

Die Welt der Weine aus Spanien
Fr., 9. 4. 2027, 18.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 69,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Hiltrut Römer

Interesse an einem exklusiven Kochkurs?
Ob Geburtstagsfeier, Teamevent oder Junggesellenabschied – es besteht die Möglichkeit, Kochkurse aus unserem offenen Programm auch in einem privaten Rahmen mit einer geschlossenen Gruppe durchzuführen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Fachbereich. Wir unterstützen Sie gerne bei diesem Vorhaben und machen Ihnen ein attraktives Angebot.
Hierfür können Sie unsere modern eingerichtete Lehrküche am Karmeliterplatz mit vier Kochinseln, entsprechendem Ambiente und einem Speiseraum (inkl. Tagungstechnik) für maximal 16 bis 20 Personen gerne nutzen. Weiterhin steht Ihnen auch unsere Terrasse im ehemaligen Klostergarten mit zwei hochwertigen Gas-Grillgeräten zur Verfügung.

FachWerk im Eulengarten, Vendersheim

Hinweis: Bei den mehrgängigen Menüs im FachWerk im Eulengarten sind selbst zubereitete Köstlichkeiten, Weine, Wasser und Softdrinks am Kurstag inklusive.
Wegbeschreibung:
Ab Mainz über die A 63 bis AS Wörrstadt (6)
→ rechts abbiegen auf B420 nach Wörrstadt
→ über Neunröhrenbrunnenplatz (Ortskern) auf Friedrich-Ebert-Straße geradeaus über die Bahnbrücke der Hauptstraße (Landstraße K20) folgen
→ nach 4,5 km links abbiegen nach Vendersheim in die Hauptstraße Nr. 36. Die „Kochschule" befindet sich im hinteren Teil des Hofes.
Sie benötigen: zwei Küchenmesser, zwei Geschirrtücher, ggf. Kochschürze, Behälter für Reste, Fotoapparat auf Wunsch

Orientalische Küche – Zauber der Gewürze NEU

Zielgruppe: Küchenbegeisterte mit Lust auf Neues
Vorkenntnisse: alltagstaugliche Küchenerfahrungen
Inhalt: Opulent und reich an duftenden Gewürzen – lernen Sie die orientalische Küche kennen. Dazu kommen viel frisches Gemüse und Kräuter wie Petersilie, Minze und Koriander sowie allerlei Hülsenfrüchte. Für das ausbalancierte Maß an Süße und Fruchtigkeit sorgen Granatapfel, Datteln und Nüsse. Raffinierte Soßen und Dips vollenden den kulinarischen Ausflug in die Welt der wunderbaren Gewürzküche. Beim gemeinsamen Essen im Fachwerk-Restaurant sind Getränke, Wein und Aperitif inklusive.
Hinweis: Der Kurs beginnt pünktlich um 9.30 Uhr – bitte bei Anreise und Parken berücksichtigen.

XI83800

Orientalische Küche – Zauber der Gewürze
Sa., 20. 2. 2027, 9.30–15.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 123,– €
inkl. 57,– € Lebensmittelkosten
Fachwerk im Eulengarten
Katja Mailahn

Herbstgenüsse aus Burgund

Zielgruppe: Küchenbegeisterte mit Lust auf Neues
Vorkenntnisse: alltagstaugliche Küchenerfahrungen
Inhalt: Die perfekte Symbiose aus traditionsreicher Küche und genussvollem Schlemmen: Klassiker wie Boeuf Bourguignon, köstliche Fischsuppe, regionale Käsesorten und feinste Dessertkreationen mit Cassis, der schwarzen Johannisbeere. Lernen Sie die Zubereitung dieser typischen Speisen in einem herbstlichen Streifzug durch die ländliche, erdverbundene Küche Burgunds. Sie hat sowohl für Liebhaber/-innen einfacher, bodenständiger Küche, aber auch für anspruchsvolle Gaumen viel zu bieten. Beim gemeinsamen Essen im Fachwerk-Restaurant sind Getränke, Wein und Aperitif inklusive.
Hinweis: Der Kurs beginnt pünktlich um 9.30 Uhr – bitte bei Anreise und Parken berücksichtigen.

XI83801

Herbstgenüsse aus Burgund
Sa., 31. 10. 2026, 9.30–15.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 123,– €
inkl. 57,– € Lebensmittelkosten
Fachwerk im Eulengarten
Katja Mailahn

Winterwärmer – Soulfood aus den Alpen NEU

Zielgruppe: Küchenbegeisterte mit Lust auf Neues
Vorkenntnisse: alltagstaugliche Küchenerfahrungen
Inhalt: Der Winter ist noch lang, die Abende dunkel. Perfekter Zeitpunkt für ein wärmendes und lehrreiches Küchenabenteuer am Ofen: selbst gebackenes Brot, Ragout und hausgemachte Pasta, Käsefondue en miniature und deftige Süßspeisen zum süßen Finale: Sie erlernen die Zubereitung echter Seelenwärmer! Beim gemeinsamen Essen im Fachwerk-Restaurant sind Getränke, Wein und Aperitif inklusive.
Hinweis: Der Kurs beginnt pünktlich um 9.30 Uhr – bitte bei Anreise und Parken berücksichtigen.

XI83802

Winterwärmer – Soulfood aus den Alpen
Sa., 30. 1. 2027, 9.30–15.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 123,– €
inkl. 57,– € Lebensmittelkosten
Fachwerk im Eulengarten
Katja Mailahn

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.



© Canva

Entspannung, Bewegung, Gesundheitsvorsorge

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Die Volkshochschule Mainz bietet einige Gesundheitskurse auch online mit Zoom an. Alles, was Sie benötigen, ist ein Computer oder Tablet mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail-Adresse. Einige Tage vor Kursbeginn erhalten angemeldete Teilnehmende per E-Mail einen Link zum Kurs. Onlinekurse werden in der Regel auch kurzfristig geplant, sodass das aktuelle Angebot über die Website der vhs abrufbar ist.

Weitere wichtige Hinweise für unsere Kundinnen und Kunden:

- → Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot für Sie passt, lassen Sie sich im Fachbereich beraten.
- → Die Sommerkurse finden Sie in der Extrarubrik vhs-Sommer 2027 ab Seite 517.
- → Der Fachbereich Gesundheit bietet auch Bildungszeiten an. Diese finden Sie in der Extrarubrik Kurse für die Bildungszeit ab Seite 527.
- → Schauen Sie im Laufe des Programmjahres auch gerne immer wieder auf unserer Homepage nach neuen Kursangeboten.
- → Alle Angebote setzen eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus und sind kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung. Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt bzw. setzen Sie die Kursleitung zu Beginn des Kurses davon in Kenntnis.
- → Unsere Programmplanung erfolgte in Austausch mit Frau *Dr. med. Kathrin Stelzer*. Sie finden daher zu einzelnen Programmbereichen ihre ärztliche Empfehlung zu unserem Gesundheits- und Fitnessangebot.

Erstattung von Kosten durch die Krankenkassen

Die *Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)* legt anhand von Kriterien fest, welche primärpräventiven Kurse nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt werden. Diese Kurse werden von den meisten Krankenkassen gefördert. Die ZPP hat eigene Kriterien für die Anerkennung der Kurse festgelegt, die hier kurz dargelegt werden sollen:

- → Grund- und Zusatzqualifikation(en) der Dozentinnen und Dozenten sind vorgeschrieben.
- → Kursinhalte und Dauer der Kurse sind vorgeschrieben.
- → Nur Kurse für Einsteiger/-innen bzw. Anfänger/-innen werden anerkannt.

Weitere Informationen zum Leitfaden Prävention und Prüfprozesse finden Sie auf der Homepage der ZPP *www.zentrale-pruefstelle-praevention.de*

Die vhs hat eine Reihe von Kursen *(Hatha-Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Rückenfit, Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining)* zertifizieren lassen. Hinter den betreffenden Kursen finden Sie einen entsprechenden ***Vermerk (ZPP-zertifiziert)***. Bitte beachten Sie, dass dies den Stand zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses wiedergibt. ***Die von der ZPP anerkannten und damit von den meisten Krankenkassen geförderten Kurse finden Sie auch auf unserer Homepage*** und sie sind in der Datenbank Ihrer Kasse gelistet. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld über den aktuellen Stand im Fachbereich oder über die Website der vhs im Programmbereich „Gesundheit" unter „von Krankenkassen geförderte Kurse".

ZPP-anerkannte Kurse finden in Kleingruppen ab einer Mindestanzahl von sechs Personen statt und sind aufgrund des erhöhten Verwaltungsaufwands mit einer Verwaltungspauschale versehen.

Die Teilnehmenden der ZPP-anerkannten Kurse erhalten am Ende ***automatisch und kostenfrei*** eine Bescheinigung, die sie bei ihrer Kasse einreichen können. Für die anteilige Erstattung ist eine regelmäßige Teilnahme von ***mindestens 80 Prozent*** erforderlich.

Bitte beachten Sie:

Die Anerkennung erfolgt individuell – letztendlich entscheidet immer Ihre Krankenkasse, ob sie den von Ihnen ausgewählten Kurs bezuschusst. Fragen Sie also bitte vor Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach. Wir behalten uns bei kurzfristigem Ausfall der geplanten Kursleitung vor, Kurse aus der Zertifizierung herauszunehmen, wenn wir keine anerkannte Ersatzkursleitung finden können.

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.

Noch Fragen zum Fachbereich 8?
Infotelefon: 06131 2625-142/143

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

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

Entspannung, Körpererfahrung

Progressive Muskelentspannung

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.
Das im Kurs vorgestellte und erlernte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennenzulernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, indem man sich aktiv mit der PME-Methode „entspannt".
Sie lernen eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen (z. B. Achtsamkeitsübungen) zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Wir empfehlen Teilnehmenden und Interessierten, den Informationsabend zu besuchen: Dienstag, 15. 9. 2026 bzw. 16. 2. 2027, jeweils um 17.15 Uhr.

Sie benötigen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Progressive Muskelentspannung
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 109,– €
inkl. 5,– € für Materialkosten
vhs-Haus
Stephan Kolb **ZPP-zertifiziert**

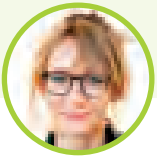
XI81100

Beginn: 22. 9. 2026, Di., 17.15–18.15 Uhr

XI81101

Beginn: 23. 2. 2027, Di., 17.15–18.15 Uhr

Das Autogene Training wurde 1932 von dem deutschen Arzt Johannes H. Schultz (1884–1970) entwickelt. Schultz' Ziel war es, sich über die Selbstbeeinflussung in den Zustand der Entspannung zu versetzen. Das Autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z. B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat. Der entspannte Zustand wird über gedankliche Konzentration zur Ruhe erreicht.



Dr. med. Kathrin Selzer, Sport und Präventivmedizin

Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training ist ein Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.
Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird mit vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings und können auch als Übergang und Motivation zu einem Kurs für Fortgeschrittene genutzt werden. Der eigentliche Begründer des Autogenen Trainings ist der Hausarzt und spätere Nervenarzt Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970). Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, ist etwas Theorie sinnvoll: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und das sympathische Nervengeflecht?
Die Grundlagen des Autogenen Trainings sind einfach zu erlernen. Sie haben aber nur eine gesundheitsförderliche Wirkung, wenn sie auch regelmäßig geübt und angewendet werden. Dabei sind häufige Kurzübungen sinnvoller als längere und seltene Wiederholungen. Je regelmäßiger geübt wird, umso eher spüren Teilnehmende auch eine Wirkung. Deswegen ist es auch ein Ziel des Kurses, Teilnehmende von Anfang an zum selbstständigen Üben zu Hause zu motivieren.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken

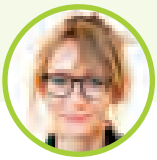
Dies ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Entspannungskurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden. Weitere wichtige Informationen finden Sie auf Seite 406 .

Autogenes Training (AT)
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 149,– €
vhs-Haus
Jochen Wahl **ZPP-zertifiziert**

XI81102
Beginn: 3. 11. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr

XI81103
Beginn: 16. 2. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr

In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnten positive Effekte der Achtsamkeitsmeditation auf eine große Zahl von stressbedingten körperlichen Symptomen und psychiatrischen Erkrankungen nachgewiesen werden. Zudem wird das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit verbessert. Eine Erhöhung der kognitiven (geistigen) Leistungsfähigkeit kann darüber hinaus erzielt werden.
Zusammenfassend verbessert die Achtsamkeitsmeditation die Emotionsregulation, verändert das Selbsterleben und stärkt die Aufmerksamkeitsregulation.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und
Präventivmedizin

Einführung in die Meditation

In diesem Kurs werden Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennenlernen. Neben einer Einführung in die Entwicklungsgeschichte und die Auswirkungen der Meditation erfahren Sie im Üben deren Sinn und nehmen praktische Tipps mit. Jeder Kurstag ist einer anderen Tradition der Meditation gewidmet: aus dem Buddhismus, dem Hinduismus, dem Islam (Sufi) und auch den neuen Formen von aktiver Meditation.
Sie benötigen: Matte, Meditationskissen (wenn vorhanden), Decke, bequeme Kleidung

XI81106

Einführung in die Meditation
Beginn: 5. 12. 2026, Sa., 10.00–13.00 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 104,– €
vhs-Haus
Bettina Goßlich

Meditieren – jetzt!

Jeder Samstag besteht aus einer angeleiteten Meditation mit anschließendem Erfahrungsaustausch und ist sowohl für Anfänger als auch Übende gut geeignet. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes Meditationsprogramm zu entwickeln. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.
Sie benötigen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Decke/Unterlage

Meditieren – jetzt!
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 79,– €
vhs-Haus
Milada Matzke

XI81108

Beginn: 19. 9. 2026, Sa., 10.15–11.45 Uhr
Weitere Termine:
24. 10./21. 11./12. 12. 2026/16. 1. 2027,
jeweils von 10.15–11.45 Uhr

XI81109

Beginn: 13. 2. 2027, Sa., 10.15–11.45 Uhr
Weitere Termine: 13. 3./17. 4./22. 5./12. 6. 2027, jeweils von 10.15–11.45 Uhr

Meditationskurs – zwischen Atem und Stille

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt der Stille ein. Wir üben Formen der Meditation und Atemtechniken, die helfen, zur Ruhe zu kommen und im Alltag Inseln der Gelassenheit zu schaffen. Im Fokus steht das gemeinsame Sitzen in Stille – ein Raum, in dem wir die Kraft der Gruppe spüren, präsent werden und Abstand zum hektischen Alltag gewinnen. Gemeinsam erkunden wir Wege, bewusster zu atmen, achtsam zu sein und Momente der Ruhe zu finden.

Es bleibt Zeit für Austausch, um Erfahrungen zu teilen und Fragen zu klären.

Meditationskurs – zwischen Atem und Stille
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 61,– €
vhs-Haus
Elly Nabel

XI81110
Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 9.00–10.00 Uhr
Weitere Termine: 4. 11./18. 11./2. 12./16. 12. 2026, jeweils von 9.00–10.00 Uhr

XI81111
Beginn: 27. 11. 2026, Fr., 17.30–18.30 Uhr
Weitere Termine: 11. 12./18. 12. 2026/ 15. 1./22. 1. 2027, jeweils von 17.30–18.30 Uhr

XI81112
Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 9.00–10.00 Uhr
Weitere Termine: 3. 3./17. 3./7. 4./21. 4. 2027, jeweils von 9.00–10.00 Uhr

XI81113
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 17.30–18.30 Uhr
Weitere Termine: 20. 4./4. 5./18. 5./1. 6. 2027, jeweils von 17.30–18.30 Uhr

Klangschalenmeditation

Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie eine besondere Form der Entspannung. Zu Beginn der Stunde bereiten Atem- oder sanfte Yogaübungen den Körper auf die anschließende Meditation vor.
Im Anschluss führt Sie eine angeleitete Meditation mit den Klängen tibetischer Klangschalen in eine tiefe Ruhe. Die wohltuenden Schwingungen helfen dabei, Gedanken loszulassen, Anspannungen zu lösen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Es entsteht ein geschützter Raum, in dem Sie den Blick nach innen richten dürfen.
Sie benötigen: bequeme, warme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

XI81115
Klangschalenmeditation
Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 72,– €
vhs-Haus
Lara Krebs

Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Ganz im Hier und Jetzt. Nichts ist so unmittelbar wie unser Atem. Im Sammeln in uns selbst lernen wir das eigene, ganz individuelle Atemgeschehen kennen. Durch sanfte Dehnungen und kleine Bewegungen gebe ich dem Atem ein Angebot und spüre, wie er darauf antwortet. Ich lasse meinen Atem seine Wirkung entfalten. Festhaltungen, sowohl körperliche als auch seelische, dürfen sich lösen. Selbstregulationskräfte können aktiv werden. Die erlernten Bewegungen sind im Alltag gut umsetzbar.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 41,– €
vhs-Haus
Ulrike Stein

XI81116
So., 8. 11. 2026, 9.00–12.15 Uhr

XI81117
So., 28. 2. 2027, 9.00–12.15 Uhr

Stressbewältigung/Coaching

Resilienz
Für Resilienz gibt es zahlreiche Definitionen. So definiert zum Beispiel Sebastian Mauritz die Resilienz als „eine Problem-Umgangs- und Problem-Lösungs-Kompetenz – weg von dysfunktionalem Stress und toxischen Stress-Folge-Wirkungen wie Burn-out, Trauma und Krisen und hin zu funktionalem, aktivierendem Stress für Lernen, Wachstum und einer Erweiterung der Komfortzone".
Ann Masten bezeichnet Resilienz so: „Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen."
Im Wesentlichen stellt sie also die Flexibilität im Umgang mit Stress, die Regulation und Regeneration von Stress dar, um Krisen gesund zu meistern.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und
Präventivmedizin

Gesundheit am Arbeitsplatz
Die vhs Mainz organisiert auch Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge – inhouse, in der vhs oder online. Wenn Sie ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen bzw. Ihre Verwaltung suchen, sprechen Sie uns im Fachbereich an oder stellen Sie eine Anfrage an susanne.loesing@vhs-mainz.de.
Wir unterstützen Sie gerne und machen Ihnen ein attraktives Angebot.



Mentale Gesundheit stärken: mehr Ruhe im Kopf, mehr Gelassenheit im Leben

Zielgruppe: Menschen, die Freude haben, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln
Inhalt: In einer Welt, die von ständigem Wandel, hohen Anforderungen und permanentem Leistungsdruck geprägt ist, scheint Gelassenheit oft wie ein unerreichbares Ziel. Doch sie ist kein unerreichbarer Zustand, sondern das Ergebnis innerer Arbeit und bewusster mentaler Stärke.
Mentale Stärke bedeutet, die eigene Gedankenwelt aktiv zu gestalten, statt sich von äußeren Umständen oder Emotionen überwältigen zu lassen. Sie beginnt mit der Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und einen klaren Blick

auf die eigenen Werte, Ziele und Prioritäten zu werfen. Gelassenheit entsteht, wenn wir lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was wir beeinflussen können, und dem, was wir loslassen müssen.
Ein zentraler Aspekt mentaler Stärke ist die Kontrolle über die eigene Reaktion auf Herausforderungen. Statt impulsiv zu reagieren oder in Stress zu verfallen, ermöglicht ein starkes Mindset, bewusst innezuhalten und die Situation aus einer ruhigen Perspektive zu betrachten. Es ist die Kunst, sich nicht von äußeren Stürmen aus der Ruhe bringen zu lassen, sondern wie ein Fels in der Brandung standhaft zu bleiben.
Im Kurs werden wir Übungen aus der Atemtechnik, Achtsamkeit, Meditation, Imagination und Selbstreflexion kennenlernen, die diese innere Stärke fördern.
Sie helfen dabei, den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu richten und den inneren Dialog zu beruhigen. Durch regelmäßige Übung entwickeln wir Resilienz – die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten stabil zu bleiben und mit Gelassenheit zu reagieren.
Sie benötigen: Papier und Stift

Mentale Gesundheit stärken: mehr Ruhe im Kopf, mehr Gelassenheit im Leben
Kurstage: 2, **UStd.:** 9,67, **Entgelt:** 105,– €
vhs-Haus
Dr. Katja Schön-Hölz

XI81118
Fr., 6. 11. 2026, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 7. 11. 2026, 9.00–14.00 Uhr

XI81119
Fr., 5. 3. 2027, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 6. 3. 2027, 9.00–14.00 Uhr

Gelassener durch stressige Zeiten

NEU

Zielgruppe: Erwachsene, die Stress und Belastungen bewusster begegnen möchten
Inhalt: Im Alltag prasseln viele Anforderungen auf uns ein – beruflich wie privat. In diesem Kurs erhalten Sie alltagstaugliche Anregungen, wie Sie mit Stress und Belastungen gelassener umgehen können. Kurze Inputs, kleine Übungen und Raum zur persönlichen Reflexion unterstützen dabei, eigene Kraftquellen zu entdecken und neue Perspektiven zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, persönliche Beiträge sind freiwillig.

XI81120
Gelassener durch stressige Zeiten
Sa. u. Sa., 19. 9. u. 24. 10. 2026,
10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 109,– €
inkl. 15,– € für Materialkosten
vhs-Haus
Alexandra Pisek

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,– €
Lerchenberg, Treffpunkt: Endhaltestelle Hindemithstraße
Cornelia Behr

Mehr Leichtigkeit im Leben

Trotz Krisen können wir positiv Einfluss nehmen auf unser Leben, wenn wir offen für Neues sind und bereit zur Veränderung.
Themen:
1. Stress: Stress-Auslöser und Stress-Bewältigungsstrategien
2. Macht der Gedanken und Worte: Die Art unserer Gedanken hat Auswirkungen auf unsere Gefühle, Worte und unsere Handlungen.
Begleitend gibt es Übungen zur Festigung und kurze Meditationen.
Sie benötigen: Schreibmaterialien

Mehr Leichtigkeit im Leben
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 49,– €
vhs-Haus
Cornelia Behr

XI81124

Sa., 24. 10. 2026, 9.00–13.00 Uhr

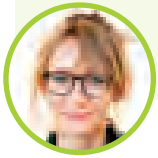
XI81125

Sa., 6. 3. 2027, 9.00–13.00 Uhr

Die Bildungszeiten aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung und Lebensstil finden Sie auf Seite 539.

Yoga

Yoga
Unter dem Begriff Yoga finden sich heute verschiedene Übungsverfahren, welche die Gesamtheit menschlicher Erfahrungsbereiche (in der westlichen Kultur im Sinne der Trinität von Körper, Geist, und Seele) abdecken. Yoga beinhaltet verschiedene physische und psychische Übungen, die zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Balance und Beweglichkeit und zur Meditation eingesetzt werden.
Yoga bietet eine umfangreiche Anzahl von Methoden, wie zum Beispiel Hatha-Yoga und das Vinyasa-Yoga, die im Vergleich zu anderen Formen wie z. B. dem Yin-Yoga sehr körperbetont sind, also auf Kräftigung ausgelegt sind.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und Präventivmedizin

Hatha-Yoga
Hatha-Yoga ist die Basis vieler Yogastile. Es steht für einen langsamen, kraftvollen Wechsel unterschiedlicher Haltungen. Dazu gehören Atemübungen und Meditationen.

Vinyasa-Yoga
Vinyasa-Yoga legt den Schwerpunkt auf den fließenden Übergang von einer körperlichen Übung zur nächsten, oft synchronisiert mit der Atmung.

Yin-Yoga
Es handelt sich um einen sehr entspannenden, ruhigen Yogastil. Die einzelnen Posen werden sehr langsam eingenommen und lange gehalten.

Hinweise zu den Yogakursen:
Zielgruppe: Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden.
Die Gruppengröße ist bewusst so gestaltet, dass Teilnehmende auch mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Yoga-Erfahrungen integriert werden.
Darüber hinaus bieten wir eigene Kurse speziell für Einsteiger/-innen an. In diesen Kursen sind die Übungen so angelegt, dass die Teilnehmenden sie leicht erlernen und umsetzen können.
Einige Hatha-Yogakurse sind nach § 20 SGBV im Rahmen der Gesundheitsprävention durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den meisten Krankenkassen anerkannt.
Weitere wichtige Informationen finden Sie auf Seite 406.

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.

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. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.
Sie benötigen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

Hatha-Yoga
vhs-Haus
Andrea Euler **ZPP-zertifiziert**

XI81300
Beginn: 7. 9. 2026, Mo., 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81301
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81302
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81329
Beginn: 4. 9. 2026, Fr., 15.15–16.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81330
Beginn: 15. 1. 2027, Fr., 15.15–16.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81331
Beginn: 9. 4. 2027, Fr., 15.15–16.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

vhs-Sommer: Hatha-Yoga

siehe Seite 524 vhs-Sommer

Hatha-Yoga
vhs-Haus
Christiane Heitmeyer ZPP-zertifiziert

XI81303
Beginn: 7. 9. 2026, Mo., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81304
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81305
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

Hatha-Yoga
vhs-Haus
Daniela Zeese ZPP-zertifiziert

XI81306
Beginn: 24. 8. 2026, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 126,– €

XI81307
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,– €

XI81310
Hatha-Yoga zum Kennenlernen MainzPass
Zielgruppe: Einsteiger/-innen
Beginn: 18. 8. 2026, Di., 17.00–18.30 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Andrea Schrodke

Hatha-Yoga
vhs-Haus
Andrea Schrodke ZPP-zertifiziert

XI81311
Beginn: 15. 9. 2026, Di., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81312
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81313
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81314
Beginn: 15. 9. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 148,– €

XI81315
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81316
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Hatha-Yoga
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €
vhs-Haus
Michaela Werbach **ZPP-zertifiziert**

XI81317
Beginn: 16. 9. 2026, Mi., 16.30–18.00 Uhr

XI81318
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 16.30–18.00 Uhr

XI81319
Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 16.30–18.00 Uhr

XI81320
Beginn: 16. 9. 2026, Mi., 18.15–19.45 Uhr

XI81321
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr

XI81322
Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 18.15–19.45 Uhr

Hatha-Yoga
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €
vhs-Haus
Ulrich Lehmann **ZPP-zertifiziert**

XI81323
Beginn: 4. 9. 2026, Fr., 9.00–10.30 Uhr

XI81324
Beginn: 15. 1. 2027, Fr., 9.00–10.30 Uhr

XI81325
Beginn: 9. 4. 2027, Fr., 9.00–10.30 Uhr

XI81326
Beginn: 4. 9. 2026, Fr., 10.45–12.15 Uhr

XI81327
Beginn: 15. 1. 2027, Fr., 10.45–12.15 Uhr

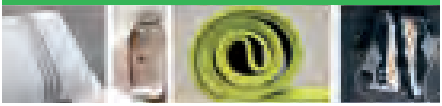
XI81328
Beginn: 9. 4. 2027, Fr., 10.45–12.15 Uhr

Hatha-Yoga – Standfestigkeit erfahren und ein Fels in der Brandung sein

Vorkenntnisse: Anfangskenntnisse, wenn möglich
Zielgruppe: alle, die Standfestigkeit erfahren wollen
Inhalt: Unser Fokus in den vier Stunden liegt auf unseren Füßen und Beinen. Sie geben uns Halt, Sicherheit und Vertrauen. Durch unseren oft sitzenden Arbeitsalltag verlieren wir oft das Gefühl für unsere Füße und Beine. Wir wollen Standfestigkeit und Stabilität üben, ein stabiles Fundament schaffen, sodass uns nichts so schnell aus der Ruhe bringen kann und wir somit ein Fels in der Brandung sind.
In den Stunden wird viel Wert auf die korrekte individuelle Ausrichtung in den Asanas gelegt.
Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, ggfs. Decke

XI81333
Hatha-Yoga – Standfestigkeit erfahren und ein Fels in der Brandung sein
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 20.00–21.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 37,– €
vhs-Haus
Daniela Zeese

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.



Hatha-Yoga – im Fluss des Lebens – annehmen, was ist

Vorkenntnisse: Anfangskenntnisse von Vorteil
Zielgruppe: alle, die mehr annehmen wollen als mit Problemen zu hadern
Inhalt: In diesem Kurs dreht sich alles um das Element Wasser. Wasser bedeutet Bewegung, Loslassen und Anpassung. In den vier Kursstunden lernen Sie, sich wie das Wasser anzupassen und somit flexibel auf Herausforderungen zu reagieren. Wir wollen zudem Altes loslassen und offen für Neues sein.
In den Stunden wird viel Wert auf die korrekte individuelle Ausrichtung in den Asanas gelegt.
Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, ggfs. Decke

XI81334

Hatha-Yoga – im Fluss des Lebens – annehmen was ist
Beginn: 22. 2. 2027, Mo., 20.00–21.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 37,– €
vhs-Haus
Daniela Zeese

Hatha-Yoga sanft – geeignet für jedes Lebensalter

Zielgruppe: geeignet für alle Altersgruppen, Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen, Fortgeschrittene
Inhalt: Wir üben verschiedene Yogahaltungen des klassischen Hatha-Yoga in Kombination mit Praktiken anderer Yoga-Stile, insbesondere dem sanften Yoga sowie Elementen des Lachyoga. Sanfte Yoga-Stile richten die Wahrnehmung auf den eigenen Körper, auf Geduld und Achtsamkeit; das verbinden wir mit Entspannungstechniken. Wissenschaftliche Studien zur Auswirkung des Lachens bestätigen eine in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernde Wirkung. Das Immunsystem wird gestärkt, Stresshormone werden abgebaut, das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht. Lachyoga, eine Kombination aus Yoga-Praxis und Lachübungen, so geübt und angewendet als praktisches Heilmittel, können wir in das tägliche Leben integrieren und – öfters mal eine Lachpause machen.
Sie benötigen: Gymnastikmatte, bequeme, warme Kleidung, Socken, eine Decke, ein Sitzkissen

Hatha-Yoga sanft – geeignet für jedes Lebensalter
vhs-Haus
Eva-Maria Weissmüller

XI81340

Beginn: 31. 8. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81341

Beginn: 26. 10. 2026, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

XI81342

Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €

XI81343

Beginn: 15. 2. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81344

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

XI81345

Beginn: 31. 5. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81346

Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €

XI81347

Beginn: 28. 10. 2026, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

XI81348
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €

XI81349
Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81350
Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

XI81351
Beginn: 2. 6. 2027, Mi., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

Alignment-Yoga – die Elemente erleben

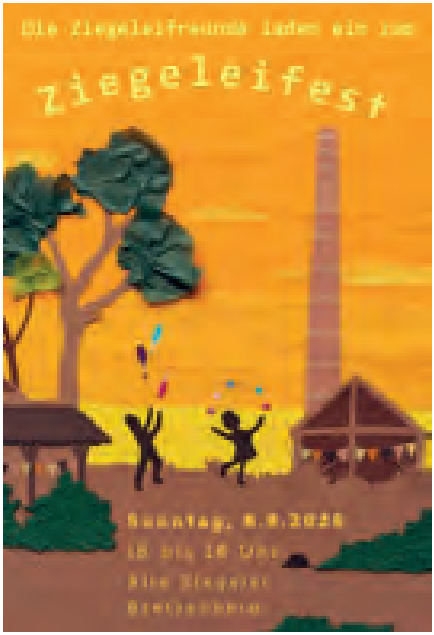
Zielgruppe: alle, die eine kraftvolle Praxis mit einer Reise durch den Körper erleben möchten
Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger/-innen, Yogakenntnisse
Inhalt: In jeder Yoga-Stunde steht ein Element (Erde, Wasser, Feuer und Luft) im Vordergrund, Wir nutzen die Elemente wie eine Landkarte durch den Körper, um bestimmte körperliche und mentale Qualitäten innerhalb der Stunden zu kultivieren, beispielsweise Standfestigkeit, Flexibilität, Gelassenheit und Leichtigkeit. Die kraftvollen Sequenzen sind darauf ausgerichtet, Balance in Körper und Geist herzustellen. Jede Stunde schließt mit Entspannung ab. Ein besonderer Fokus liegt auf der anatomisch korrekten Ausrichtung.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte und eine Decke

XI81354
Alignment-Yoga – die Elemente erleben
Beginn: 26. 10. 2026, Mo., 20.00–21.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 37,– €
vhs-Haus
Daniela Zeese

Vinyasa-Yoga – für Einsteiger/-innen

Vinyas-Yoga verbindet die Atmung mit fließenden Bewegungen durch unterschiedliche Abfolgen von Asanas, die ich Ihnen innerhalb meines Kursangebots näherbringen möchte. Ziel der Stunde ist es, unsere innere Balance zu fördern, sowohl durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung als auch positive Denkansätze. Gemeinsam lassen wir den Alltag für eine Weile hinter uns und richten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und Geist, um mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit mit in den Alltag zu nehmen.
Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Pullover, dicke Socken, Decke, Getränk

XI81356
Vinyasa-Yoga – für Einsteiger/-innen
Beginn: 24. 10. 2026, Sa., 10.00–11.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 37,– €
vhs-Haus
Stephanie Freitag



Yoga – von der Kraft in die Ruhe

Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger/-innen . Yoga-Vorkenntnisse
Zielgruppe: alle, die eine kraftvolle Praxis mit anschließender Entspannung genießen wollen
Inhalt: Genießen Sie eine Praxis, die Ihren Körper zunächst kraftvoll aktiviert und anschließend Ihren Geist sanft in die Ruhe führt. In diesem Kurs verbinden sich kraftvolle Asanas mit bewusster Entspannung – von Yang zu Yin. Der Fokus liegt dabei auf der anatomisch korrekten Ausrichtung des Körpers. Die Element-Methode macht dabei Ihre Yogapraxis greifbar, nachvollziehbar und verständlich.
Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch

XI81359

Yoga – von der Kraft in die Ruhe
Beginn: 24. 8. 2026, Mo., 20.00–21.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €
vhs-Haus
Daniela Zeese

Rücken- und Yin-Yoga mit Faszienmassage zum Kennenlernen MainzPass

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Sie erlernen spezielle Yogaübungen, die dafür sorgen, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Yin-Yoga ist ein optimaler Ausgleich zu unserer aktiven Lebensform. Die Aufmerksamkeit wird von außen wieder nach innen, in die Selbstwahrnehmung und das Empfinden des eigenen Körpers gelenkt. Dehnübungen werden passiv, länger und ganz ohne Kraft ausgeführt. Besonders die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien sowie die Gelenke und die Wirbelsäule, werden angesprochen. Eine Faszienmassage in Verbindung mit Rücken- und Yin-Yoga kann sich positiv auf das Nervensystem, die eigene Körperwahrnehmung, Entspannung, Regeneration und das Wohlbefinden auswirken. Eine Balance von Yin und Yang kann sich einstellen.

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: Iso- oder Yogamatte, zwei Tennisbälle und ein Kniestrumpf (kein Nylon), bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden, ein festeres Kissen

Rücken- und Yin-Yoga mit Faszienmassage zum Kennenlernen
Kurstage: 3, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Andrea Schrodke

XI81360

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr

XI81361

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr

Rücken- und Yin-Yoga mit Faszienmassage

Sie benötigen: Iso- oder Yogamatte, zwei Tennisbälle und ein Kniestrumpf (kein Nylon), bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden, ein festeres Kissen

Rücken- und Yin-Yoga mit Faszienmassage
vhs-Haus
Andrea Schrodke

XI81362

Beginn: 14. 9. 2026, Mo., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,– €

XI81363

Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81364

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 16.30–18.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81365
Beginn: 14. 9. 2026, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 140,– €

XI81366
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

XI81367
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 112,– €

Yoga für den Rücken

Zielgruppe: Interessierte mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse; nicht geeignet bei akuten Rückenschmerzen
Inhalt: Im Zentrum des achtsamen Übens stehen Wirbelsäule, Rücken- und Rumpfmuskulatur, die mobilisiert, gedehnt und gekräftigt werden. Auch Nacken und Schultern wird besondere Aufmerksamkeit zukommen. Praktiziert werden Hatha-Yoga-basierte Haltungen im Sitz, im Stand, im Vierfüßler, in Rücken- und Bauchlage – mal statisch, mal bewegt und stets mit Blick auf die eigenen körperlichen Möglichkeiten. In der abschließenden Entspannungseinheit können Körper und Geist in Einklang zueinander und in tiefe Ruhe und Entspanntheit finden.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke oder großes Handtuch

Yoga für den Rücken
vhs-Haus
Dagmar Hermann

XI81368
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 17.30–18.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €

XI81369
Beginn: 27. 10. 2026, Di., 17.30–18.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €

XI81370
Beginn: 26. 1. 2027, Di., 17.30–18.45 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81371
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 17.30–18.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 82,– €

XI81372
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 19.00–20.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €

XI81373
Beginn: 27. 10. 2026, Di., 19.00–20.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €

XI81374
Beginn: 26. 1. 2027, Di., 19.00–20.15 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €

XI81375
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 19.00–20.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 11,7, **Entgelt:** 82,– €

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.

Power-Yoga-Flow NEU

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Inhalt: Der Power-Yoga-Flow umfasst dynamische und kräftigende Asanas, die fließend miteinander verbunden werden. Erlernte einfache bis komplexe, kraftvolle Sequenzen werden mit bewussten Atemtechniken kombiniert und ermöglichen eine intensive Körpererfahrung sowie eine neue Wahrnehmung des gesamten Körpers. Ziel ist es, die Muskulatur zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Herz-Kreislauf-System, Körperhaltung und Gleichgewicht werden gefördert und Körper und Geist in Einklang gebracht.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Getränk, Matte

Power-Yoga-Flow
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 70,– €
Anne-Frank-Realschule plus
Lukas Kube

XI81377
Beginn: 22. 10. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr

XI81378
Beginn: 10. 12. 2026, Do., 19.00–20.30 Uhr

XI81379
Beginn: 18. 2. 2027, Do., 19.00–20.30 Uhr

XI81380
Beginn: 22. 4. 2027, Do., 19.00–20.30 Uhr

Entspannungs-Yoga ONLINE

siehe Seite 481 Kurse für ...

Mindset-Yoga ONLINE

siehe Seite 482 Kurse für ...

Yoga auf dem Stuhl

siehe Seite 495 Kurse für ...

Balance-Yoga für Frauen

siehe Seite 506 Kurse für ...

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.



In-Balance-Yoga-Workshop

In unserem hektischen Alltag gibt es viel zu selten Momente der Ruhe und der inneren Einkehr. An diesem Nachmittag wollen wir uns Zeit für uns und unsere Balance nehmen. Mithilfe von Meditation, einer sanft angeleiteten Yoga-Praxis und einer langen begleiteten Abschluss-Entspannung kommen wir zur Ruhe und in unsere Mitte. Durch die erlernten Elemente aus dem Yin-Yoga und dem Restorative Yoga kommen wir ins Loslassen und gönnen unserem Körper die Dehnung, die er braucht. Ein Workshop für alle, die sich etwas Gutes tun und einmal den Alltag hinter sich lassen wollen.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte

In-Balance-Yoga-Workshop
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Elly Nabel

XI81404
Sa., 21. 11. 2026, 14.30–17.30 Uhr

XI81405
Sa., 27. 2. 2027, 14.30–17.30 Uhr

XI81406
Sa., 29. 5. 2027, 14.30–17.30 Uhr

Yoga-Special im Advent: Yin trifft Yang

Vorkenntnisse: Yoga-Grundkenntnisse von Vorteil
Inhalt: Mittels einer ruhigen und achtsamen Yogapraxis bietet dieses Kursspecial eine entschleunigende und regenerierende Pause vom Trubel des Alltags und des Vorweihnachtsstresses.
Geübt werden klassische und moderne Yogahaltungen im Yang- und Yin-Style: Sanft-dynamische Bewegungssequenzen ergänzen sich mit länger und passiv gehaltenen Asanas, in denen sich körperliche Verspannungen sowie mentale Anspannung lösen können. Gönnen Sie sich Zeit für sich, Ihren Körper, tiefen Atem und Ruhe im Kopf!
Sie benötigen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

XI81407
Yoga-Special im Advent: Yin trifft Yang
Beginn: 1. 12. 2026, Di., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Dagmar Hermann

Yoga am Samstag: der Sonnengruß

Zielgruppe: Personen mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse
Inhalt: Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich fließend zu bewegen, und neugierig sind, eine effektive und allgemein belebende Übungsfolge aus dem Yoga kennenzulernen, die in vielen Yogatraditionen praktiziert wird und zudem ausgesprochen alltagstauglich ist. Die Yoga-Haltungen werden ausführlich vorgestellt und geübt, auch mit Variationen. Wenn der fließende Ablauf vertraut ist, die Synchronisation von Atem und Bewegung verinnerlicht wurde, erfolgt das Üben in mehrmaliger Wiederholung der Folge – von meditativ und exakt bis hin zu kraftvoll und dynamisch. Zum Abschluss: Tiefenentspannung.
Sie benötigen: Yoga-/Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Socken, Handtuch

XI81408
Yoga am Samstag: der Sonnengruß
Sa., 7. 11. 2026, 14.00–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 23,– €
vhs-Haus
Dagmar Hermann

Yoga – der Sonnengruß – ein Workshop

Zielgruppe: alle, die immer mal wissen möchten, was der Sonnengruß ist, und eine fließende Praxis erleben möchten
Inhalt: Sie wollten schon immer einmal wissen, was es mit dem Sonnengruß auf sich hat? Dann erfahre ihn. Sie erwartet eine effektive und allgemein belebende Übungsfolge aus dem Yoga, die in vielen Yogatraditionen praktiziert wird und zudem ausgesprochen alltagstauglich ist. Die Yoga-Haltungen werden ausführlich vorgestellt und geübt – dabei die Bewegung von Atem und Bewegung synchronisiert. Zum Abschluss erfolgt eine Endentspannung.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, eine eigene Matte und eine Decke

XI81409

Yoga – der Sonnengruß – ein Workshop
Fr., 13.11. 2026, 18.00–19.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,7, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Daniela Zeese

vhs-Sommer: Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

siehe Seite 524 vhs-Sommer

Yoga für Ältere

siehe Seite 496 Kurse für ...

Die Bildungszeiten aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung und Lebensstil finden Sie auf Seite 539.

Yoga in den Außenstellen



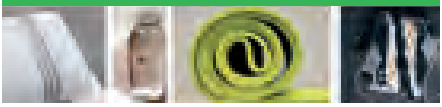
Hinweise zu den Yogakursen:
Zielgruppe: Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts ohne akute oder kontraindizierte Erkrankungen/Beschwerden.
Die Gruppengröße ist bewusst so gestaltet, dass Teilnehmende auch mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Yoga-Erfahrungen integriert werden.
Darüber hinaus bieten wir eigene Kurse speziell für Einsteiger/-innen an. In diesen Kursen sind die Übungen so angelegt, dass die Teilnehmenden sie leicht erlernen und umsetzen können.
Einige Hatha-Yogakurse sind nach § 20 SGBV im Rahmen der Gesundheitsprävention durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und von den meisten Krankenkassen anerkannt.
Weitere wichtige Informationen finden Sie auf Seite 406.

Bei den Yogakursen in den Außenstellen benötigen Sie: Yogamatte, bequeme, warme Kleidung, warme Socken – bitte beachten Sie hierfür auch die Hinweise auf Ihrem Hörerausweis und bei der Kursbeschreibung im Internet.

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

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.



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,– €

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**

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,– €

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 atemsynchron miteinander verknüpft werden: Wir „fließen" durch dynamische Abläufe, verweilen in statisch kräftigenden Haltungen, arbeiten an Beweglichkeit, Kraft und Balance und dehnen uns in sanften Stretches. In einzelnen Yoga-Haltungen verweilen wir einige Atemzüge länger, als evtl. aus dem Vinyasa-Flow-Yoga gewohnt, widmen uns der Ausrichtung und nehmen uns in unserem Körper bewusst wahr. Zudem werden Atemübungen eingebunden. In der Endentspannung kann der Organismus schließlich zu körperlicher und mentaler Ruhe finden. Achtsames Üben, eine Grundvoraussetzung für Ausgeglichenheit und Entspannung, steht im Zentrum der Praxis, die mal ruhiger, mal dynamischer gestaltet sein kann.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke

Hatha-Flow-Yoga
Gonsenheim, Neue Sporthalle
Dagmar Hermann

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,– €

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

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

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,– €

Feldenkrais®

Feldenkrais® am Vormittag

Zielgruppe: Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene
Inhalt: Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, die mit sanften gelenk- und muskelschonenden Bewegungsabläufen arbeitet. Das fördert die Beweglichkeit, reduziert die Folgen von Stress und bringt eine bewusstere Körperwahrnehmung. Alltägliche Bewegungen wie Drehen, Beugen, Aufrichten oder Gehen werden leichter. In vielen Fällen reduziert Feldenkrais Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen.
Sie benötigen: warme, bequeme Kleidung, eine warme Decke

Feldenkrais® am Vormittag
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

XI81600

Beginn: 25. 8. 2026, Di., 9.15–10.15 Uhr
Kurstage: 14, **UStd.:** 18,7, **Entgelt:** 149,– €

XI81601

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 9.15–10.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 97,– €

XI81602

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 9.15–10.15 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 118,– €

XI81603

Beginn: 25. 8. 2026, Di., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 14, **UStd.:** 18,7, **Entgelt:** 149,– €

XI81604

Beginn: 12. 1. 2027, Di., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 97,– €

XI81605

Beginn: 6. 4. 2027, Di., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 14,7, **Entgelt:** 118,– €

Feldenkrais® am Abend

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Erfahrungen in der Feldenkrais-Methode
Inhalt: Die Feldenkrais-Methode lädt ein, durch bewusste Wahrnehmung und sanfte, manchmal ungewohnte Bewegungen neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und sich leichter und freier zu bewegen. Das (Körper-) Bewusstsein wird gestärkt, die Beweglichkeit gefördert, Verspannungen können sich lösen. Die unterschiedlichen Bewegungseinheiten bestehen aus einfachen, langsamen Bewegungen, die sich allmählich erweitern und achtsam ausgeführt werden.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Wolldecke, kleines Kissen/Handtuch für den Kopf

Feldenkrais® am Abend
vhs-Haus
Elke Gröschel

XI81606
Beginn: 8. 9. 2026, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

XI81607
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

XI81608
Beginn: 13. 4. 2027, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

XI81609
Beginn: 16. 9. 2026, Mi., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 65,– €

XI81610
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 65,– €

XI81611
Beginn: 14. 4. 2027, Mi., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 65,– €

Feldenkrais® spezial: Wohltat für Kiefer und Nacken

Kiefer und Nacken können bei Stress, ungünstigen Kaugewohnheiten oder Kopfhaltungen in Spannung geraten und sich schmerzhaft bemerkbar machen. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen lockern die Muskulatur in Gesicht und Nacken und fördern die Entspannung des festgefahrenen Kiefers. Die Bewegungen wirken auf den ganzen Körper ein und bringen Wohlbefinden zurück.
Sie benötigen: warme bequeme Kleidung, warme Decke

XI81615
Feldenkrais® spezial: Wohltat für Kiefer und Nacken
Sa., 24. 10. 2026, 9.30–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

Feldenkrais® spezial: Füße, Knie, Hüftgelenke

Mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen lassen sich Füße, Knie und Hüftgelenke auf sanfte und angenehme Weise in gute Bewegung bringen, damit Gehen, Sitzen und Stehen leicht und schmerzfrei möglich sind. Die Bewegungen wirken sich auf den gesamten Bewegungsapparat aus und führen zu spürbarem Wohlbefinden.
Sie benötigen: warme bequeme Kleidung, warme Decke

XI81616
Feldenkrais® spezial: Füße, Knie, Hüftgelenke
Sa., 21. 11. 2026, 9.30–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

Feldenkrais® spezial: flexible Wirbelsäule – weicher Rücken

Die Wirbelsäule ist als zentrale Achse des Körpers in eine Vielzahl von Bewegungen eingebunden. Verspannungen und Einschränkungen machen sich hier oft schmerzlich bemerkbar, meist in der Lendenwirbelsäule und im Schulter-Nacken-Bereich. Mit leichten, langsamen Bewegungen lassen sich Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen lösen – Aufrichten, Drehen und Beugen werden durch die erlernten Übungen wieder müheloser und einfacher.
Sie benötigen: warme bequeme Kleidung, warme Decke

Feldenkrais® spezial: flexible Wirbelsäule – weicher Rücken
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

XI81617
Sa., 5. 12. 2026, 9.30–11.30 Uhr

XI81619
Sa., 17. 4. 2027, 9.30–11.30 Uhr

Feldenkrais® spezial: Schwung für die Körpermitte

Das Becken ist nicht nur die Mitte des Körpers, sondern auch Kraftquelle für all unsere täglichen Bewegungen wie Gehen, Stehen, Drehen und Bücken. Dieses Seminar zeigt die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und seine Bedeutung für unseren gesamten Bewegungsradius auf. Muskeln und Gelenke stark beanspruchter Bereiche wie Lendenwirbelsäule, Hüftgelenke und Beine entspannen sich, Bewegungen werden leichter und einfacher – das bringt Wohlbefinden und Energie zurück.
Sie benötigen: warme bequeme Kleidung, warme Decke

XI81620
Feldenkrais® spezial: Schwung für die Körpermitte
Sa., 30. 1. 2027, 9.30–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

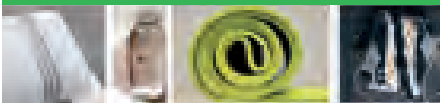
Feldenkrais® spezial: mehr Weite für Brustkorb und Atmung

Der Schultergürtel gerät bei täglichem Sitzen vor dem Bildschirm schnell in Spannung, oft hängt er nach vorn und engt Brustkorb und Atmung ein. Die Feldenkrais-Methode kann mit ihren langsamen, sanften Bewegungen und dem Ausprobieren von Bewegungsalternativen Linderung bringen. Mehr Atemraum fördert das Wohlbefinden.
Sie benötigen: warme bequeme Kleidung, warme Decke

XI81621
Feldenkrais® spezial: mehr Weite für Brustkorb und Atmung
Sa., 13. 2. 2027, 9.30–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 24,– €
vhs-Haus
Gabriele Grasmück

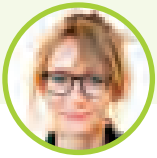
Die Bildungszeiten aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung und Lebensstil finden Sie auf Seite 539.

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.



Tai-Chi / Taijiquan / Qigong

Fernöstliche Entspannungstechniken
Tägliche Belastungen im Alltag, Stress im Privatleben oder im Beruf, aber auch Zukunftssorgen beeinflussen unsere Gesundheit nachhaltig. Ziel ist es, einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag zu schaffen und negative Folgen von chronischem Stress für die körperliche und psychische Gesundheit zu vermeiden beziehungsweise den flexiblen Umgang damit zu lernen. Fernöstliche Entspannungstechniken aus dem Tai-Chi und Qigong stellen Methoden zur Gesunderhaltung und Prävention dar. Die Zielsetzung ist dabei individuell und kann zum Beispiel die Steigerung des Wohlbefindens und damit der Lebensqualität, die Stärkung der Willenskraft und des Immunsystems sowie das Lösen von Blockaden in den Meridianen (Energieleitbahnen) beinhalten.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und Präventivmedizin

Für Tai-Chi- und Qigong-Kurse benötigen Sie: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Das Leben ist Bewegung

Durch Tai-Chi 24er-Form und Qigong
Zielgruppe: Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen
Inhalt: In diesem Kurs, der speziell auf die Bedürfnisse von Einsteigern und Einsteigerinnen eingeht, werden Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong gezeigt, die zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können. Übungen, die zur Linderung bei Beschwerden im Rücken, Gelenkverschleiß oder anderen altersspezifischen Leiden beitragen können, werden durchgeführt. Durch regelmäßige Ausübung der Bewegungen können sowohl das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert als auch die Koordination, Ausdauer, Anmut und Konzentrationsfähigkeit deutlich erhöht werden.
Sie benötigen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Das Leben ist Bewegung
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81800
Beginn: 30. 9. 2026, Mi., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,– €

XI81801
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Taijiquan (Tai-Chi 24er-Form) und Qigong

Vom Alltagschaos in die Balance
Zielgruppe: Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen
Inhalt: Taijiquan ist eine 2.000 Jahre alte chinesische Meditationsform und eine Gymnastik in fließenden Bewegungen, die sowohl als Bewegungstherapie als auch als Selbstverteidigungskunst ihre Anwendung findet. In der taoistischen Philosophie wurzelnd, unterstützt Taiji körperliches und seelisches Wohlbefinden und innere Stabilität bzw. Flexibilität. Neben der Akupunktur und Akupressur wird Taijiquan in China schon immer als eine der wirksamsten physikalischen Heilmethoden ausgeübt.
Im Kurs werden Shaolin-Qigong (Dehnungsübungen für die Wirbelsäule), Grundbewegungen der Taiji-Übungen sowie Meditation in sitzender Haltung erlernt.
Sie benötigen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Taijiquan (Tai-Chi 24er-Form) und Qigong
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81802
Beginn: 30. 9. 2026, Mi., 18.45–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,– €

XI81803
Beginn: 20. 1. 2027, Mi., 18.45–19.45 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Tai-Chi 24er-Form und Qigong der fünf Tiere

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen
Inhalt: Das Ziel von Tai-Chi und Qigong ist es, Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander zu verbinden, um das Qi (die Lebenskraft) des Menschen zu trainieren. Nach einem alten chinesischen Sprichwort helfen Tai-Chi- und Qigong-Bewegungen beim Vertreiben von Krankheiten und der Verlängerung des Lebens.
Sie benötigen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Tai-Chi 24er-Form und Qigong der fünf Tiere
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81804
Beginn: 2. 10. 2026, Fr., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 91,– €

XI81805
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Tai-Chi 24er-Form für Geübte

Zielgruppe: Geübte
Inhalt: Das Ziel des Kurses ist es, durch die fließenden, meditativen Bewegungen des Tai-Chi innere Ruhe zu schaffen. Die Achtsamkeit wird gefördert und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.
Sie benötigen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Tai-Chi 24er-Form für Geübte
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81806
Beginn: 3. 5. 2027, Mo., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 51,– €

XI81807
Beginn: 14. 5. 2027, Fr., 10.30–11.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 41,– €

Fit wie ein Turnschuh durch 8-Brokat-Qigong und Tai-Chi – Einführung

Zielgruppe: Einsteiger/-innen sowie Wiedereinsteiger/-innen
Inhalt: In diesem Kurs, der speziell auf die Bedürfnisse von Einsteigern und Einsteigerinnen eingeht, werden Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong, die zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können, gezeigt. Übungen, die zur Linderung bei Beschwerden im Rücken, Gelenkverschleiß oder anderen altersspezifischen Leiden beitragen können, werden erlernt und durchgeführt. Durch regelmäßige Ausübung der Bewegungen können sowohl das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert als auch die Koordination, Ausdauer, Anmut und Konzentrationsfähigkeit deutlich erhöht werden. Die 8-Brokat-Übungen werden auch „Die Acht Edlen Übungen" genannt. Man kann diese Übungen als taoistische Fitnesstechniken bezeichnen. Den Aufzeichnungen

zufolge wurden sie von Zhong Li-quan in der Tang-Dynastie entwickelt. Später wurden sie in verschiedene Stile unterteilt, die zivile und militärische Anwendungen hatten. Durch die Übungen wird die Zirkulation der Körpersäfte angeregt, um den Körper zu kräftigen und Krankheiten zu vertreiben.
Sie benötigen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Fit wie ein Turnschuh durch 8-Brokat-Qigong und Tai-Chi – Einführung
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81808
Beginn: 28. 9. 2026, Mo., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 101,– €

XI81809
Beginn: 18. 1. 2027, Mo., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

Tai-Chi-Fächerform NEU

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen
Inhalt: Die Tai-Chi-Fächerform ist eine sehr elegante Form. Wie die anderen Tai-Chi-Bewegungen soll die Fächerform fließen und wird langsam durchgeführt. Auffallend ist das geräuschvolle Öffnen der Fächer.
Sie benötigen: Tai-Chi-Fächer aus Bambus (für die rechte Hand aus dem Fachgeschäft!) Bitte kein Metall-Fächer! Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Tai-Chi-Fächerform
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81810
Beginn: 28. 4. 2027, Mi., 17.30–18.30 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 9,3, **Entgelt:** 71,– €

XI81811
Beginn: 14. 5. 2027, Fr., 11.45–12.45 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 41,– €

Qigong trifft Origami als „Innere Stille, äußere Form“ NEU

Zielgruppe: Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen
Inhalt: „Bewegung & Falten – Qigong trifft Origami“: Qigong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es unterstützt die Vorbeugung von Krankheiten, stärkt den Organismus und hilft, frühzeitiges Altern zu vermeiden.
- → Qigong-Übungen zur Zentrierung und Atemwahrnehmung
- → Ziel: innere Ruhe schaffen, Hände und Geist vorbereiten
- → Papierfalten (Japanisch: Origami):
- → Nach jeder kurzen Qigong-Sequenz folgt ein Origami-Schritt.

Sie benötigen: Origami-Papier (ca. 19 X 19 cm – 80 g/m² aus dem Hobbyladen), Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Qigong trifft Origami als „Innere Stille, äußere Form“
vhs-Haus
Andy Susanto

XI81813
Beginn: 2. 10. 2026, Fr., 11.45–12.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 91,– €

XI81814
Beginn: 22. 1. 2027, Fr., 11.45–12.45 Uhr
Kurstage: 12, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €

XI81815
Beginn: 28. 4. 2027, Mi., 18.45–19.45 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 9,3, **Entgelt:** 70,– €

Qigong und Taijiquan – Einstiegskurs

Zielgruppe: Interessierte und Einsteiger/-innen aller Altersstufen

Inhalt: Diese beiden Übungssysteme beschreiben einen sanften Weg zur inneren Ruhe und bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Wir praktizieren einfache Bewegungsübungen, die wir vorwiegend im Stehen ausführen. Hierbei lernen Sie die grundlegende Körperausrichtung kennen, die Ihre Körperhaltung verbessert und das Qi, die Lebensenergie, gleichmäßig fließen lässt. Die langsamen, sanften und fließenden Bewegungen werden mit Atmung und Vorstellungskraft in Einklang gebracht. Dies steigert die Körperwahrnehmung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, sodass innere Blockaden und Muskelverspannungen gelöst werden können.

Sie benötigen: bequeme, nicht einengende Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Qigong und Taijiquan – Einstiegskurs
vhs-Haus
Birgit Hutterer

XI81820
Beginn: 14. 9. 2026, Mo., 10.30–11.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 128,– €

XI81821
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 10.30–11.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI81822
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 10.30–11.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

Qigong – vom Stress in die Balance

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Inhalt: Leicht zu lernende Atem- und Bewegungsübungen fördern den Ausgleich zu unserem oftmals hektischen Alltag. Ob im Sitzen, Stehen oder Liegen, immer bietet sich ein kurzer Moment des Verweilens, Innehaltens und Kraftschöpfens. Ziel des Kurses ist es, sich vom Stress des Alltags zu lösen und durch die Qigong-Übungen die eigene körperliche und geistige Mitte wiederzufinden. Praktische Übungen aus der Akupressur und Elemente aus den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterstützen diesen „Balanceakt" und fließen immer wieder in den Kurs ein. Eine kleine Ruheübung schließt jede Stunde ab. Die gesundheitlichen Wirkungen sind vielfältig und stärken Körper und Seele, der Geist wird ruhig, gelassen und kann loslassen.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, ggf. Decke

Qigong – vom Stress in die Balance
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 90,– €
vhs-Haus
Carola Beyerle

XI81824
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 8.45–9.45 Uhr

XI81825
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 8.45–9.45 Uhr

XI81826
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 8.45–9.45 Uhr

Qigong – Einführung und Vertiefung

Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen soll der Energiefluss angeregt werden.
Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und Sie üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die erlernten Übungen, vorwiegend im Stehen und Sitzen, können Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen und Ihre Selbstheilungskräfte stärken. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Mitte zu finden. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

Qigong – Einführung und Vertiefung
vhs-Haus
Gabriele Biersch

XI81827
Beginn: 3. 9. 2026, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 182,– €

XI81828
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 18, **Entgelt:** 126,– €

XI81829
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.15–19.45 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 84,– €

Qigong zum Kennenlernen MainzPass

Lernen Sie an diesem Wochenende Qigong kennen. Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt.
Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die Übungen, vorwiegend im Stehen und Sitzen, können Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen und Ihre Selbstheilungskräfte stärken.
Der Kennenlern-Workshop bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre erste Übungen aus dem Qigong kennenzulernen und auszuprobieren. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

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.

Qigong zum Kennenlernen
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,– €
vhs-Haus
Gabriele Biersch

XI81830
Sa., 5. 12. 2026, 10.00–13.00 Uhr

XI81831
Sa., 6. 3. 2027, 10.00–13.00 Uhr

Qigong für Aufgeweckte – der Reissack macht's

Mit dem Reissack-Qigong soll der Qi-Fluss im Körper auf einfache Weise angeregt und dem Körper damit Gutes getan werden. Die Übungsabfolge ist leicht zu lernen und kann dann zu Hause ganz nach Belieben praktiziert werden. Mit einem Baumwollsack, gefüllt mit Reis, wird mit pendelnden und schwingenden Bewegungen der Körper entlang der Meridiane abgeklopft. Dabei werden alle wichtigen Akupunkturpunkte bearbeitet und gleichzeitig die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur angeregt. Wenige Praxisstunden genügen, um das Reissack-Qigong zu erlernen und alleine praktizieren zu können. Eine kleine Ruheübung schließt jede Stunde ab.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, ein Reissack ist in der Kursgebühr enthalten

XI81832

Qigong für Aufgeweckte – der Reissack macht's
Sa., 5. 6. 2027, 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Carola Beyerle

Qigong im Park

Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt. Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und Sie üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die erlernten Übungen, vorwiegend im Stehen, können Sie Ihre Körperwahrnehmung schulen und Ihre Selbstheilungskräfte stärken. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Mitte zu finden. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Unter freiem Himmel (bei Regen unterm Dach), umgeben von alten Bäumen, üben Sie eine einfach zu erlernende Bewegungsreihe.
Hinweis: Der Treffpunkt am ersten Kurstag ist das Vogelhaus (Stadtpark).
Der Kurs findet auch während der Ferien statt!
Sie benötigen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe

Qigong im Park
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 129,– €
Treffpunkt: Vogelhaus (Stadtpark)
Gabriele Biersch

XI81833

Beginn: 31. 5. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr

XI81834

Beginn: 1. 6. 2027, Di., 19.30–21.00 Uhr

vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – acht Brokate in fünf Tagen

siehe Seite 525 vhs-Sommer

vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – der Reissack macht's

siehe Seite 525 vhs-Sommer

Massagetechnik

Thai-Yoga-Massage NEU

Workshop für Paare

Thai-Yoga-Massage ist eine ganzheitliche Methode zur Berührung von Körper und Seele. Sie verbindet achtsame Berührung, Druck- und Dehntechniken entlang der Hauptenergielinien – im Einklang mit dem Atem. Sie kann Verspannungen lösen und zu tiefer Entspannung führen.
In ruhiger Atmosphäre üben wir eine kurze Massage-Sequenz. Der Workshop findet in Paararbeit statt – bitte melden Sie sich zu zweit an. Im Mittelpunkt stehen das bewusste Geben und Empfangen sowie achtsame Körperarbeit. Das Entgelt ist pro Person zu entrichten, Einzelanmeldungen sind für diesen Kurs nicht möglich.
Sie benötigen: bequeme Kleidung (die Massage wird bekleidet durchgeführt), eine Decke

Thai-Yoga-Massage
Workshop für Paare
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 44,– €
vhs-Haus
Elly Nabel

XI81700
So., 22. 11. 2026, 14.00–17.00 Uhr

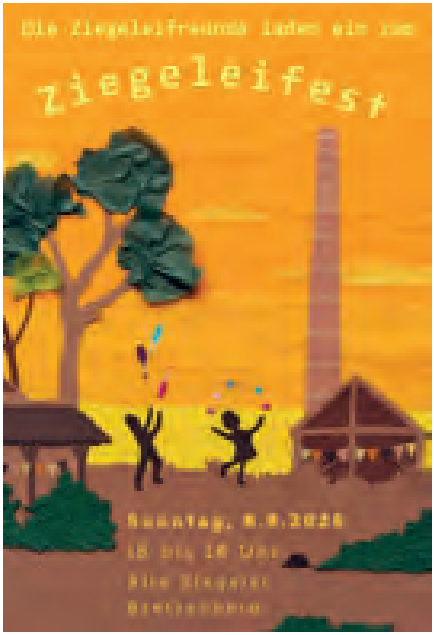
XI81701
Sa., 6. 3. 2027, 10.00–13.00 Uhr

Do-In – asiatische Selbstmassagen NEU

Do-In hat seinen Ursprung in chinesischen und japanischen Traditionen. Diese Selbstmassagen helfen dabei, Verspannungen im Schädel und im gesamten Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, zu lösen. Die erlernten Techniken können zur Linderung bestimmter Beschwerden oder Schmerzen beitragen und den gesamten Körper harmonisieren.
Sie benötigen: bequeme Kleidung und Socken, wenn möglich, eine Yogamatte

XI81702

Do-In – asiatische Selbstmassagen
Sa. u. So., 29. 5. u. 30. 5. 2027,
10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 62,– €
vhs-Haus
Marie-Laure Avenier



Forum für Gesundheit

Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge werden biologische, anthropologische und medizinische Grundkenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, insbesondere der Körpererfahrung und Symptomwahrnehmung im Alltag.

Alexander-Technik im Alltag

Beschwerden wie Rückenschmerzen resultieren oft aus der Tatsache, dass wir nicht wahrnehmen, wie wir unseren Körper bei verschiedenen Tätigkeiten „gebrauchen". Was leitet uns bei dem Versuch, eine „gute Haltung" zu haben? Welchen Anweisungen versuchen wir zu folgen? Was bedeuten „gute Haltung" und „gerades Sitzen" überhaupt?
Nach einer knappen Einführung in die Denkweise F. M. Alexanders (1869–1955) werden konkrete Alltagsabläufe durchgespielt, anhand derer sich Muster aufdecken und verändern lassen.

Alexander-Technik im Alltag
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 84,– €
vhs-Haus
Margarete Breuer

XI82100
Beginn: 15. 9. 2026, Di., 18.00–19.30 Uhr

XI82101
Beginn: 4. 3. 2027, Do., 18.00–19.30 Uhr

Gesund und engagiert: neue Perspektiven für 50 plus (Workshop) NEU

Zielgruppe: Menschen ab 50 Jahren, die sich aktiv mit ihrer Lebens- und Berufsphase auseinandersetzen und neue Formen von Engagement entdecken möchten.
Ziele des Workshops: Gesundheit stärken, Engagement erhalten, Ressourcen nutzen

Inhalt:
- → Einführung in die Bedürfnisse nach M. Rosenberg – Grundlagen und Anwendung
- → eigene Erwartungen und Bedürfnisse an die kommende Lebens- und Berufsphase
- → Reflexion der Werte und Kommunikationsstile der Generation 50+
- → Stressmuster erkennen und praktische Resilienztechniken anwenden
- → Analyse von Leistungsressourcen und Umgang mit Erwartungen
- → Lebenspanorama: Rückblick und Zukunftsgestaltung
- → neue mögliche Formen von Engagement
- → persönlicher Handlungsplan

Sie benötigen: Schreibmaterial

XI82102
Gesund und engagiert: neue Perspektiven für 50 plus (Workshop)
Mo., 19. 10. 2026, 9.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 78,– €
vhs-Haus
Karin Engel

Starkes Mindset für den Alltag – Onlineworkshop

siehe Seite 482 Kurse für ...

Mehr Zeit fürs Wesentliche – Zeitmanagement für ein ausgeglichenes Leben NEU

Zielgruppe: Menschen, die ihr Zeitmanagement verbessern möchten, Eltern
Inhalt: Weniger Hetze, mehr Gelassenheit: Im Kurs erfahren Sie, wie gutes Zeitmanagement dabei hilft, den Alltag entspannter, gesünder zu gestalten. Sie lernen Strategien und einfache Methoden kennen, um Ihre Zeit bewusst zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Energie besser einzuteilen. Gemeinsam entdecken wir Ihre persönlichen „Zeiträuber" und

entwickeln alltagstaugliche Wege, um mehr Freiraum und Lebensqualität zu schaffen. Techniken zum Stressabbau runden das Programm ab – für mehr Leichtigkeit im Alltag.

XI82107

Mehr Zeit fürs Wesentliche – Zeitmanagement für ein ausgeglichenes Leben
Sa., 7. 11. 2026, 10.00–15.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 64,– €
vhs-Haus
Lara Brinkrolf

Impulsvortrag „Resilienz – was die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt“ NEU ONLINE

In diesem Impulsvortrag laden wir Sie zu einem kleinen Ausflug in die Welt der Resilienzforschung sowie dem praktischen Transfer in den Alltag ein und beleuchten aus psychologischer Sicht, wie wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit ganz konkret im Alltag stärken können. Der Schwerpunkt des Impulsvortrages liegt auf der Wissensvermittlung zum aktuellen Forschungsstand zum Thema Resilienz. Zudem wird vermittelt, wie evidenzbasierte Maßnahmen zur Resilienzförderung als Präventionsansatz zur Gesundheitsstärkung genutzt werden können. Außerdem werden im Vortrag verschiedene „Schutzfaktoren“ vorgestellt und gezeigt, wie diese trainiert werden können, um alltägliche und berufliche Belastungen besser zu bewältigen und trotz dieser Belastungen gesund zu bleiben und gut für sich zu sorgen.
Inhalte:
- → Einführung in das Thema Resilienz
- → Vertiefung der Resilienzfaktoren als Schutzmechanismen gegen Stress und psychische Erkrankungen
- → Wie kann ich Resilienzfaktoren konkret trainieren?
- → Wo kann ich Resilienz in meinen persönlichen Alltag integrieren?

Hinweis: Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH statt.
Sie benötigen: einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher

XI81126

Impulsvortrag „Resilienz – was die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt“
Do., 12. 11. 2026, 18.00-18.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1, **Entgelt:** 15, ,– €
Online mit Zoom
Rosa Horneff

ADHS im Erwachsenenalter – verstehen, erkennen, damit umgehen NEU

Zielgruppe: Erwachsene mit ADHS-Verdacht, Interessierte und Angehörige
Hinweis: Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH statt
Inhalt: ADHS betrifft nicht nur Kinder: Viele Erwachsene kämpfen mit Unaufmerksamkeit, innerer Unruhe und Impulsivität, was Job, Beziehungen und Alltag erschwert. Ich gebe Ihnen als Ergotherapeutin Basisinformationen zu Ursachen, Diagnosemöglichkeiten, Begleiterkrankungen, etc. Der Schwerpunkt liegt auf Therapieangeboten sowie praktischen Strategien für den Alltag: Zeitmanagement-Tools, Routinen, Reizreduktion und Stärken nutzen.

XI82108

ADHS im Erwachsenenalter – verstehen, erkennen, damit umgehen
Sa., 14. 11. 2026, 10.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 41,– €
vhs-Haus
Lara Brinkrolf

Die Blutzucker-Tricks NEU

Das Seminar mit einer leicht süßen Nachspeise. Mitten in der Wohlstandsgesellschaft dabei sein und genießen, aber mit weniger schädlichen Blutzuckerspitzen. Sie erhalten dazu viele Tipps mit leichter Umsetzbarkeit im Alltagsleben. Denken Sie z. B. an einen Besuch in der Eisdiele, im Restaurant, auf der Geburtstagsfeier, in Kantine, Mensa oder an das Backen von Kuchen oder Weihnachtsplätzchen. Damit möglichst vieles von dem, was wir mögen, auf den Teller passt. Im Kurs lernen wir, wann das „Wie wir essen" (z. B. in welcher Kombination, in welcher Reihenfolge) oft eine größere Rolle spielen kann als das „Was wir essen".
Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keinen evtl. notwendigen Arztbesuch.
Sie benötigen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und Zeichnen

XI82110

Die Blutzucker-Tricks
Mi., 25. 11. 2026, 19.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 26,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Gedächtniserfolge sogar bei Demenz

Dieses Seminar zeigt, dass es richtig Spaß machen kann, Hirnforschungsergebnisse in den Alltag zu integrieren. Und nur was Spaß macht, wird dauerhaft in den Alltag eingebaut. Dabei entsteht ein Überblick, wie Bewegung, Ernährung und geistig Neues sich am förderlichsten für Gedächtnis und Konzentration erweisen.
Sie benötigen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen

XI82111

Gedächtniserfolge sogar bei Demenz
Mi., 2. 12. 2026, 19.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 26,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Arthrose – neue Entdeckungen können den Alltag verbessern

Es tut sich was bei dem aktuellen medizinischen Wissen zur Knorpelregeneration in Gelenken sowie zur Faserknorpelregeneration bei Bandscheiben. Daher erarbeiten wir uns ein dreidimensionales Modell zum alltagstauglichen Anfassen, Darstellen und Verstehen. Können Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel den Knorpelaufbau anregen? Unter anderem wird zu folgenden Fragen ein Überblick gegeben: Wie können Stammzellen angeregt werden, Knorpelzellen zu bauen? Wie können Knorpelzellen angeregt werden, wieder mehr Hyaluron und mehr Gelenkschmiere zu bilden? Was regt Gelenkkapselzellen an? Wie können wir trotz Arthrose ein entzündungsfreies Milieu fördern? Beachtenswert ist ebenfalls: Welche Nahrungsmittel stehen der Regeneration von Gelenkknorpel und auch der Regeneration des Faserknorpels von Bandscheiben kontraproduktiv im Wege?
Sie benötigen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und Zeichnen

XI82112

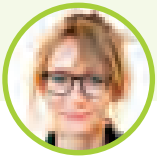
Arthrose – neue Entdeckungen können den Alltag verbessern
Di., 8. 12. 2026, 19.00–21.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 26,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Erste Hilfe für aktive ältere Menschen NEU

siehe Seite 497 Kurse für …

Körpertraining und Beweglichkeit

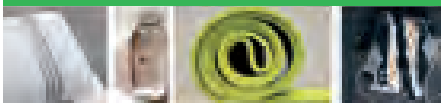
Körpertraining und Beweglichkeit
Gesundheitstraining kann sowohl als primärpräventives (Prävention) als auch tertiärpräventives Training (Rehabilitation) beschrieben werden mit dem Ziel, den Gesundheitszustand durch Training, Ernährung und seelische Entspannung zu erhalten oder zu verbessern. Hierunter fallen Krafttraining, Ausdauertraining sowie sensomotorisches und funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, mit Kleingeräten und stationären Trainingsgeräten sowie präventivmedizinisch ausgerichtete Kurskonzepte.
Die Motivation liegt hier vor allem gesundheitlich begründet, die Leistung ist sekundär. Somit wird die Eigenverantwortung des Einzelnen großgeschrieben und unterstützt.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und
Präventivmedizin

Die Kurse *Rückenfit-Rückenkräftigung* sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Sie werden von den meisten Krankenkassen anerkannt. Weitere wichtige Informationen finden Sie auf Seite 406.

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.



Rückenfit – Rückenkräftigung

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, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte und Thera-Band (falls vorhanden), evtl. kleines Kissen

Rückenfit – Rückenkräftigung
vhs-Haus
Andrea Euler
ZPP-zertifiziert

XI86100
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 15.10–16.10 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86101
Beginn: 6. 1. 2027, Mi., 15.10–16.10 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86102
Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 15.10–16.10 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86103
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 16.30–17.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86104
Beginn: 6. 1. 2027, Mi., 16.30–17.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86105
Beginn: 7. 4. 2027, Mi., 16.30–17.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86106
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 15.30–16.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86107
Beginn: 7. 1. 2027, Do., 15.30–16.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86108
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 15.30–16.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

XI86109
Beginn: 10. 9. 2026, Do., 16.45–17.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86110
Beginn: 7. 1. 2027, Do., 16.45–17.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 108,– €

XI86111
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 16.45–17.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €

vhs-Sommer: Rückenfit – Rückenkräftigung

siehe Seite 526 vhs-Sommer

Starkes Kreuz – effektives Rückentraining

Sie gehören zu den „Sitzathleten" bei der Arbeit? Oder Sie sind schon aktiv beim Spazieren, Walken und/oder Joggen, doch trotzdem zwickt und zwackt es hin und wieder im Nacken, in den Schultern und dem unteren Rücken? Dann ist es sicher Zeit für ein Training für den gezielten Aufbau von Kraft und Beweglichkeit für alle Muskeln Ihrer Körperrückseite: Wir stärken die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur, kräftigen intensiv die Bauch- und Schultermuskeln und sorgen auch für die notwendige Balance und Dehnung.
Sie benötigen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk in Plastikflasche

XI86112
Starkes Kreuz – effektives Rückentraining
Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 9,3, **Entgelt:** 78,– €
vhs-Haus
Susanne Rößner

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,– €

Schnupper-Sotai – Rückentraining einmal anders

Sotai wurde auf der Grundlage neuen westlichen und alten östlichen Wissens entwickelt und wird deshalb auch oft als „japanische Chiropraktik" bezeichnet. Sotai ist ein tief gehendes und sehr wirksames Übungssystem, das davon ausgeht, dass im Körper (ähnlich der Energieleitbahnen) „Muskelleitbahnen" verlaufen, die sich durch den gesamten Körper ziehen und miteinander verkettet sind. Es zielt darauf ab, den Haltungsapparat und die Gelenke wieder beweglicher zu machen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Verspannungen und strukturelle Blockaden zu lösen.
Die erlernten Übungen bestehen aus einfachen, langsamen Bewegungen. Dabei werden Spannungsmuster des Körpers und der Muskeln mittels einer besonderen Atemtechnik nachgeahmt und wieder entspannt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und gezielt gefördert. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine kleine Entspannungsübung.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, ggf. Decke

XI86120
Schnupper-Sotai – Rückentraining einmal anders
Sa., 12. 6. 2027, 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Carola Beyerle

vhs-Sommer: Sotai – Rückentraining einmal anders

siehe Seite 526 vhs-Sommer

Stretching NEU

Ein Stretching-Kurs ist ein ruhiges, effektives Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskelentspannung. Durch gezielte Dehnübungen werden verkürzte Muskeln gelockert, Verspannungen gelöst und die Gelenkbeweglichkeit erhöht. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und hilft dabei, Stress abzubauen, die Regeneration zu fördern und das allgemeine Körpergefühl zu verbessern. Ideal als Ausgleich zum Alltag oder zu intensivem Training.
Sie benötigen: Sportbekleidung, Wasser, Handtuch

Stretching
Anne-Frank-Realschule plus
Elena Sidorenko

XI86125
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 19.45–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 73,– €

XI86126
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 19.45–20.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 66,– €

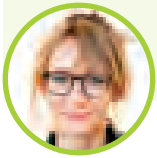
XI86127
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 19.45–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 73,– €

Gymnastik für Ältere

siehe Seite 497 Kurse für...

Pilates

Pilates
Im Pilates kommt es zu einer Entlastung und verbesserten Haltung der Wirbelsäule. Des Weiteren erfolgt die Dehnung der meist verkürzten Muskeln. Rückenschmerzen können somit vorgebeugt, gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Muskulatur des Beckenbodens wird in unseren Breiten stark vernachlässigt. Dies führt häufig zu einer Senkung der Muskelplatte und der Beckenorgane. Durch Pilates kann dem entgegengewirkt werden. Pilates bietet also ein breites Feld an aktiver Neuprogrammierung in Richtung Gesundheit.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und
Präventivmedizin

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.

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,– €

Pilates – Hörfassung (auch) für Menschen mit Seheinschränkung

ONLINE

siehe Seite 482 Kurse für ...

Yoga-Pilates

Zielgruppe: Menschen, die Fitness und Entspannung gleichermaßen suchen
In diesem Kurs werden Übungen vermittelt, die eine Verbindung von Hatha-Yoga und Pilates und damit von Entspannung und Bewegung miteinander verbinden. Während Yoga mit gezielten Übungen und Haltungen das Bewusstsein erweitert, körperliche und geistige Beweglichkeit fördert sowie Entspannung erzeugt, sorgt Pilates für die Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur, fördert die Körperhaltung und stärkt die Muskelkoordination. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Decke, Handtuch

Yoga-Pilates
vhs-Haus
Ulrich Lehmann

XI86320
Beginn: 31. 8. 2026, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI86321
Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 115,– €

XI86322
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 115,– €

XI86323
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 10.45–12.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI86324
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 10.45–12.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 115,– €

XI86325
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 10.45–12.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 128,– €

XI86326

Beginn: 3. 9. 2026, Do., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI86327

Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 128,– €

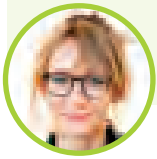
XI86328

Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

Die Bildungszeiten aus dem Bereich Gesundheit, Bewegung und Lebensstil finden Sie auf Seite 539.

Fitness

Durch eine gute Fitness kann das Risiko für Zivilisationskrankheiten reduziert werden. Außerdem wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Menschen, die aktiv sind, haben zudem zum Beispiel nach Infektionen oder Operationen weniger Schmerzen und sind schneller wieder belastbar.
Das Sturzrisiko, welches mit zunehmendem Alter steigt, kann durch eine gute körperliche Fitness um ein Vielfaches reduziert werden. Ob mit Geräten oder der eigenen Muskelkraft, Fitness kann nahezu überall und nach den eigenen Interessen durchgeführt werden.



Dr. med. Kathrin Stelzer
Sport- und Präventivmedizin

Für unsere Fitnesskurse benötigen Sie:
Gymnastikmatte, Handtuch, gute Hallenschuhe, Sportbekleidung, Getränk. Bitte ggf. individuelle Hinweise auf dem Hörerausweis beachten.

Alle Angebote setzen eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus. Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Nordic Walking am Rheinufer für Anfänger/-innen

Zielgruppe: Anfänger/-innen
Vorkenntnisse: Sie sollten körperlich in der Lage sein, eine halbe bis Dreiviertelstunde zügig zu gehen.
Inhalt: Nordic Walking ist eine Sportart, die ermöglicht, sich gelenkschonend an der frischen Luft zu bewegen. Diese Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen. Es ist somit ein wirksames Ganzkörpertraining mit Übungseffekten für Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur und wirkt positiv auf den Fettabbau – ein idealer Sport auch für Einsteiger/-innen.
Nordic Walking hat viele positive gesundheitliche Aspekte: So werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur gestärkt, zudem kann es gegen Bluthochdruck, Diabetes und zu hohe Cholesterinwerte wirken. Dabei schont Nordic Walking Gelenke, Bänder und Sehnen, es entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 Prozent.
Grundlagen, Technikübungen und Praxis stehen im Vordergrund des Kurses und am Ende sind Sie in der Lage, die richtige Nordic-Walking-Technik anzuwenden und somit die gesundheitlich positiven Aspekte der beliebten Trendsportart zu genießen.
Treffpunkt: Großer Brunnen vor dem Hilton-Hotel (Rheinseite).
Sie benötigen: atmungsaktive Sportkleidung, gute Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke (am besten nicht verstellbare Stöcke; gutes Daumenschlaufensystem; bei der Länge lassen Sie sich bitte in einem Sportgeschäft beraten), Getränk

Nordic Walking am Rheinufer für Anfänger/-innen
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 61,– €
Treffpunkt: Großer Brunnen vor dem Hilton-Hotel (Rheinseite)
Michaela Moisch

XI86200
Beginn: 1. 9. 2026, Di., 18.00–19.15 Uhr

XI86201
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 18.00–19.15 Uhr

Nordic Walking – Lauftreff

Zielgruppe: Fortgeschrittene, die die Nordic-Walking-Technik bereits beherrschen bzw. den Kurs für Anfänger/-innen besucht haben
Vorkenntnisse: gute Fitness, Ausdauer, um zügig eine Stunde am Stück zu walken
Inhalt: Nordic Walking ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining. Mit Nordic Walking trainiert man sowohl das Herz-Kreislauf-System sowie 90 Prozent der rund 700 Muskeln des gesamten Körpers. Somit ist dieser Kurs für alle geeignet, die sich gerne sportlich an der frischen Luft betätigen.
Sie benötigen: atmungsaktive Sportkleidung, gute Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke (am besten nicht verstellbare Stöcke; gutes Daumenschlaufensystem; bei der Länge lassen Sie sich bitte in einem Sportgeschäft beraten), Getränk

XI86202
Nordic Walking – Lauftreff
Beginn: 1. 6. 2027, Di., 18.00–19.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 73,– €
Treffpunkt: Großer Brunnen vor dem Hilton-Hotel (Rheinseite)
Michaela Moisch

Die Kurse *Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung* sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Sie werden von den meisten Krankenkassen anerkannt. Weitere wichtige Informationen finden Sie auf Seite 406.

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.
Sie benötigen: feste Hallensportschuhe, Thera-Band (soweit vorhanden)

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 119,– €
vhs-Haus
Prof. Dr. Swantje Scharenberg
ZPP-zertifiziert

XI86400
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 17.40–19.10 Uhr

XI86401
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 17.40–19.10 Uhr

XI86402
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 17.40–19.10 Uhr

Fit für die Piste

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben oder ihre Fitness im Winter fürs Skifahren aufbauen, beibehalten oder verbessern möchten.
Die Inhalte des Kurses sind vielfältig und trainieren die relevanten Muskelgruppen wie Beine, Arme, Bauch und Rücken. Der Stundenaufbau findet in unterschiedlichen Layouts als Zirkel, Tabata, Mattentraining, Parcours oder Group Fitness statt. An Sportgeräten kommen Klein- und Großgeräte zum Einsatz.
Sie benötigen: Getränk, gute Hallenschuhe, eine Matte und gute Laune und Spaß

XI86405
Fit für die Piste
Beginn: 11. 11. 2026, Mi., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 122,– €
Anne-Frank-Realschule plus
Markus Hafner



Foto: Markus Hafner, Turnhalle Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Fit im Winter

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben, oder ihre Fitness im Winter beibehalten oder verbessern möchten.
Die Inhalte des Kurses sind vielfältig und trainieren die relevanten Muskelgruppen wie Arme, Beine, Bauch und Rücken. Aber auch Ausdauer und Koordination stehen im Fokus. Der Stundenaufbau findet in unterschiedlichen Layouts als Zirkel, Tabata, Mattentraining, Parcours, Spiele oder Group Fitness statt.
Sie benötigen: Getränk, gute Hallenschuhe, eine Matte, Handtuch und gute Laune und Spaß

XI86406

Fit im Winter
Beginn: 11. 11. 2026, Mi., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 16,7, **Entgelt:** 122,– €
Anne-Frank-Realschule plus
Markus Hafner

Fit und bewegt NEU

Die Inhalte des Kurses sind vielfältig und trainieren und kräftigen den ganzen Körper. Dabei stehen auch Koordination und Beweglichkeit im Fokus. Das Training findet als Group Fitness statt. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten (z. B. Bänder, Hanteln) gearbeitet, in verschiedenen Trainingsformen z. B. als Zirkeltraining.
Sie benötigen: Getränk, gute Hallenschuhe, eine Matte, Handtuch, gute Laune und Spaß

XI86412

Fit und bewegt in den Herbst
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 17.00–18.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 94,- €
Anne-Frank-Realschule plus
Frank Sternberg

XI86413

Fit und bewegt in den Winter
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 17.00–18.15 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 94,- €
Anne-Frank-Realschule plus
Frank Sternberg

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,– €

Cross-Training

Das Motto des Kurses lautet: „Cross your own limits!" Cross-Training ist eine hoch bis höchst intensive Sportart, die in den USA ihren Ursprung hat. Der Fokus liegt auf dem Kraft- und Ausdauertraining mit hauptsächlich dem eigenen Körpergewicht, aber die übrigen motorischen Grundfähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) werden auch angesprochen. Mit herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern.
In dem Kurs *Cross-Training* werden pro Einheit nach einer effektiven Erwärmung ein bis zwei abwechslungsreiche Workouts gelehrt, die gezielte Partien oder den gesamten Körper fordern.
Auch wenn es bei dieser Sportart darum geht, seine eigenen Grenzen zu überwinden, spielt dennoch der Gesundheitsaspekt eine große Rolle. Es sollten keine akuten Beschwerden (Rücken, Schultern, Handgelenke, Hüfte, Knie, Sprunggelenke, etc.) vorliegen, Sie sollten fit sein und eine hohe sportliche Belastung suchen.
Sie benötigen: großes Handtuch, feste Turnschuhe, Isomatte, ausreichend zu trinken

Cross-Training
Anne-Frank-Realschule plus
Florian Lehmann

XI86410
Beginn: 7. 9. 2026, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 11, **UStd.:** 18,3, **Entgelt:** 134,– €

XI86411
Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 98,– €

Fitness-Mix – online

siehe Seite 483 Kurse für ...

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

Tae-Bo-Mix für Einsteiger/-innen

Zielgruppe: Dieser Kurs ist für Männer und Frauen ohne Vorkenntnisse geeignet.
Sie lernen Übungen kennen, die eine heiße Mischung aus verschiedenen Elementen des Kick-Boxens, der Selbstverteidigung und Aerobic-Schritten sind und zu einem perfekten Ausdauertraining kombiniert werden. Die Ziele sind Wohlbefinden, Stressabbau und Fettverbrennung. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert.
Sie benötigen: Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Fahrradhandschuhe

Tae-Bo-Mix für Einsteiger/-innen
vhs-Haus
Helena Gericke

XI86423

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 49,– €

XI86424

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 109,– €

XI86425

Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 49,– €

XI86426

Beginn: 1. 3. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 37,– €

XI86427

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 18.30–19.45 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 109,– €

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein dynamisches Ganzkörpertraining in Kombination mit einem Step. Es bringt nicht nur dein Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern verbessert auch deine Koordination und Muskelausdauer. Und das Beste daran: Es ist sehr einfach zu erlernen und ist für jede Fitnessstufe geeignet.
Sie benötigen: Sportkleidung, Hallensportschuhe, Getränk

Step Aerobic
vhs-Haus
Helena Gericke

XI86428,

Beginn: 17. 8. 2026, Mo., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 49,– €

XI86429

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 109,– €

XI86430

Beginn: 11. 1. 2027, Mo., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 49,– €

XI86431

Beginn: 1. 3. 2027, Mo., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 37,– €

XI86432

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 20.00–21.15 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 109,– €

ZUMBA®-Fitness

Der Fitnesstanz ZUMBA®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Musik mit Fitnesselementen. Schnellere und langsamere Tänze von Salsa, Merengue und Reggaeton über Cumbia bis hin zu internationalen Liedern werden kombiniert, um eine Balance von Konditionsverbesserung und Muskelaufbau zu erreichen. Hieraus entsteht ein effektives und schweißtreibendes Tanz-Fitness-Workout mit viel Spaß, das sich an Frauen und Männer aller Fitnesslevels und an alle Altersgruppen ab 16 Jahren richtet. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordinationsfähigkeit können verbessert werden. Sie lernen in jeder Stunde Übungseinheiten, die aufeinander aufbauen und durch die Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitern können.
Sie benötigen: Sportschuhe, Trainingskleidung, kleines Handtuch, Getränke

ZUMBA®-Fitness
Elena Sidorenko

XI86436
Beginn: 22. 9. 2026, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 96,– €
Anne-Frank-Realschule plus

XI86437
Beginn: 12. 1. 2027, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 87,– €
Anne-Frank-Realschule plus

XI86438
Beginn: 6. 4. 2027, Di., 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 96,– €
Anne-Frank-Realschule plus

XI86440
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 9, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 87,– €
vhs-Haus

XI86441
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 96,– €
vhs-Haus

XI86442
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 18.00–19.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 79,– €
vhs-Haus

Kampfsport/Selbstverteidigung

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

Fit, sicher, dynamisch: Escrima für Erwachsene

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters, Einsteiger/-innen
Inhalt: Escrima ist eine dynamische philippinische Kampfkunst, bei der mit dem Rattanstock trainiert wird. Escrima – Dynamik, Präzision, Power. Erleben Sie die philippinische Stockkunst: Sie ist schnell zu lernen, effektiv und voller Flow. Was erwartet Sie? Ein sicherer Umgang mit dem Rattanstock, kraftvolle Grundschläge und einfache Abwehrtechniken, spannende Partnerdrills und praktische Selbstschutz-Anwendungen. Kompakt, intensiv und motivierend.
Sie benötigen: Sportschuhe, robuste Sport- oder Freizeitkleidung, Getränk
Im Kursentgelt sind die Escrima Stöcke (ca. 70 cm länge +/- 5 cm) enthalten.

XI86500

Fit, sicher, dynamisch: Escrima für Erwachsene
Beginn: Di., 13. 4. 2027, 17.00–19.45 Uhr
Weitere Termine: 27. 4./18. 5./1. 6./15. 6. 2027, jeweils von 17.00–19.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 18,3, **Entgelt:** 174,– € inkl. 15,– € für Materialkosten
vhs-Haus
Kai Ritter

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

siehe Seite 507 Kurse für ...

Selbstverteidigung für Frauen

siehe Seite 507 Kurse für ...

Selbstverteidigung für Kinder (9–12 Jahre)

siehe Seite 516 Kurse für ...

Selbstverteidigung für Jugendliche (13–17 Jahre)

siehe Seite 516 Kurse für ...

Wassersportboot

Informationsstunde zu den Wassersportführerscheinen

Hier erhalten Sie einen Überblick zu den deutschen und international gültigen Wassersportpflichtführerscheinen und zu den möglichen Teilprüfungen. Besprochen wird auch, welche Module Ihnen bei einer 2. Prüfung bereits erlassen werden, sofern Sie schon einen Führerschein besitzen.
Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen der Dozent auch telefonisch unter der Telefonnummer 0611-466858 gerne zur Verfügung.

XI86000

Informationsstunde zu den Wassersportführerscheinen
Mi., 17. 3. 2027, 19.00–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 1,3, **Entgelt:** gebührenfrei
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Der Segelboot-Binnenführerschein – Vorbereitungskurs

Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich, aber:

- → Mindestalter 14 Jahre für den Segelbootführerschein ohne Motor
- → Mindestalter 16 Jahre für den Segelbootführerschein mit Motor

Der Kurs vermittelt die Grundlagen zum Erwerb des Sportbootführerscheins Binnen unter Segel und Motor (Internationales Zertifikat A).
Kursinhalte: Vorfahrtsregeln, Ausweichmanöver, Lichterführung, Schallsignale, Gesetze auf Binnenwasserstraßen, Knoten, Naturschutz, „Boje über Bord"- Rettungsmanöver etc. Auch verschiedene Möglichkeiten der Vorbereitung auf die praktische Segelprüfung werden im Kurs besprochen und angeboten.

Für den obligatorischen Sehtest ist geplant, einen Arzt in den Kurs kommen zu lassen. (zusätzliche Kosten Sehtest: 30,00 €)
Hinweis: Die Kursgebühr beinhaltet lediglich die Prüfungsvorbereitung. Lehrbücher und Fragebögen sind nicht enthalten, können aber am ersten Abend in bar erworben werden. Die Prüfungsgebühren Binnen SBF komplett mit Theorie und Praxis belaufen sich auf ca. 140 bis 180,– €, je nachdem, für welche Prüfung Sie sich entscheiden (Motor-, Segel-, Doppel-Binnen).

Eine Informationsstunde zu den Wassersportführerscheinen findet am 17. 3. 2027 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten (XI86000).

XI86210

Der Segelboot-Binnenführerschein – Vorbereitungskurs
Beginn: 12. 5. 2027, Mi., 18.30–21.00 Uhr
plus 23. 5. 2027, So., 14.00-17.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 17,3, **Entgelt:** 133,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Der Motorboot-Binnenführerschein – Vorbereitungskurs

Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich, aber:

- → Mindestalter 14 Jahre für den Segelbootführerschein ohne Motor
- → Mindestalter 16 Jahre für den Segelbootführerschein mit Motor

Der Kurs vermittelt die Grundlagen, um die Theorieprüfung zum Erwerb des Sportbootführerscheins Binnen unter Segel und Motor (Internationales Zertifikat A) ablegen zu können.
Kursinhalte: Vorfahrtsregeln, Ausweichmanöver, Lichterführung, Schallsignale, Gesetze auf Binnenwasserstraßen, Knoten, Naturschutz, „Boje über Bord"- Rettungsmanöver etc. Auch verschiedene Möglichkeiten der Vorbereitung auf die praktische Segelprüfung werden im Kurs besprochen und angeboten.
Für den obligatorischen Sehtest ist geplant, einen Arzt in den Kurs kommen zu lassen. (zusätzliche Kosten Sehtest: 30,00 €)
Hinweis: Die Kursgebühr beinhaltet lediglich die Prüfungsvorbereitung. Lehrbücher und Fragebögen sind nicht enthalten, können aber am ersten Abend in bar erworben werden. Die Prüfungsgebühren Binnen SBF komplett mit Theorie und Praxis belaufen sich auf ca. 140 bis 180,– €, je nachdem, für welche Prüfung Sie sich entscheiden (Motor-, Segel-, Doppel-Binnen).

Eine Informationsstunde zu den Wassersportführerscheinen findet am 17. 3. 2027 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten (XI86000).

XI86211

Der Motorboot-Binnenführerschein – Vorbereitungskurs
Beginn: 12. 5. 2027, Mi., 18.30–21.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 102,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Der Sportbootführerschein See – Vorbereitungskurs

Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich, aber: Mindestalter 16 Jahre
Inhalt: Weltweit ist der Sportbootführerschein See (SBF See) der staatliche Pflichtführerschein für Urlaubsfahrten in Küstengewässern mit Sportbooten ab 15 PS. Im Kurs lernen wir nicht nur die prüfungsrelevanten Themen kennen und verstehen, sondern auch wie wir diese mit bewährten Eselsbrücken besser im Gedächtnis behalten. Das Seminar vermittelt also die notwendigen Grundkenntnisse in: Navigation, Ausweichregeln, Schallsignale, Lichterführung, Knoten, Wetterkunde, Lesen von Seekarten, Gesetzeskunde, Seemannschaft, Sicherheitsregeln etc.
Zum 1. Kursabend bringen wir Fragebögen, Navigationsdreiecke und Fachbücher mit, die Sie käuflich in bar erwerben können. Auch die offiziellen Prüfungsanmeldeformulare mit der Möglichkeit der Trennung von theoretischer und praktischer Teilprüfung werden im Kurs verteilt und besprochen. Der obligatorische Sehtest kann evtl. schon im Kurs für ca 30 € organisiert werden.

Eine Informationsstunde zu den Wassersportführerscheinen findet am 17. 3. 2027 von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten (XI86000).

XI86212

Der Sportbootführerschein See – Vorbereitungskurs
Mi., 7. 4. 2027, 18.30–21.15 Uhr
So., 11. 4. 2027, 14.00–17.00 Uhr
Mi., 14. 4. 2027, 18.30–21.15 Uhr
So., 18. 4. 2027, 14.00–17.00 Uhr
Mi., 21. 4. 2027, 18.30–21.15 Uhr
Mi., 28. 4. 2027, 18.30–21.15 Uhr
Mi., 5. 5. 2027, 18.30–21.15 Uhr
Kurstage: 7, **UStd.:** 26,3, **Entgelt:** 194,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

Schnuppersegeln

Außer Paddeln und Rudern ist Segeln die ökologischste Art, sich auf dem Wasser fortzubewegen, komplett Natur pur, ohne störende Motorgeräusche.
Unser Schnuppersegeln zum Segeln-Kennenlernen ist auch für absolute Anfänger/-innen geeignet. In diesem einzigen Theorieabend können Sie bereits die Ausweichregeln auf dem Wasser, die verschiedenen Segelkurse mit ihren Segeleinstellungen, Wende, Halse und vieles mehr verstehen. In der Praxis können Sie so viel oder so wenig segeln, wie Sie möchten, der Kurs ist erst mal ohne Segelscheinprüfung gedacht.
Bringen Sie daher Ihren Terminkalender mit, wir legen einen Segelkalender zum individuellen Eintragen aus. Für die Praxis eignet sich besonders gut der Schiersteiner Hafen und der Rhein bei Schierstein.

Schnuppersegeln
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 35,– €
vhs-Haus
Josef Sumi Krupp

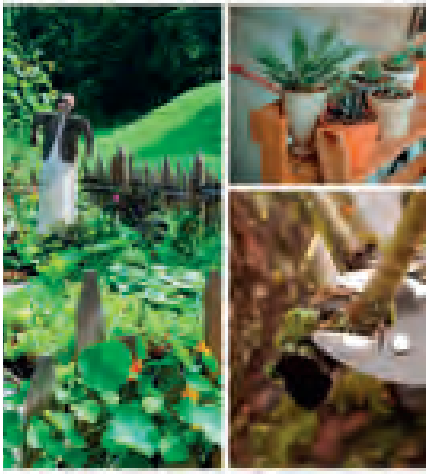
XI86213

Di., 25. 8. 2026, 18.45–21.00 Uhr

XI86214

Do., 18. 3. 2027, 18.45–21.00 Uhr







Grundwissen, die für Ihre richtige Körperpflege von Bedeutung sind. Ziel der Kurse ist das Erlernen von Pflegetechniken für einen ästhetischen, natürlichen und selbstsicheren Umgang mit Ihrem Äußeren in Freizeit und Beruf.

Hinweise: Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt, sodass genügend Raum und Zeit für individuelle Fragen vorhanden ist. Im Kursentgelt sind die Materialkosten enthalten. Aufgrund der begrenzten Gruppengröße ist eine frühzeitige Anmeldung ratsam.

Style und Kosmetik

Make-up für Frauen ab 40

siehe Seite 506 Kurse für ...

Kreative Stilberatung für Frauen

siehe Seite 506 Kurse für ...

Schminken in Theorie und Praxis

In diesem Kurs erlernen Sie dezentes und typgerechtes Schminken. Das Kennenlernen des Gesichts- und Hauttyps dient hierbei als Grundlage, um ein vorteilhaftes, harmonisches Make-up zu erstellen und Ihren eigenen Stil zu entdecken. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre natürliche Schönheit hervorheben und ein Mehrfaches an Ausstrahlung gewinnen können. Erlernen Sie die kleinen Tricks und Kniffe der Profi-Visagistik.
Sie benötigen: Schreibutensilien, Gesichtscreme, eigene Grundierung (Make-up), Lidschatten, Lippenstift (soweit vorhanden), kleiner Standspiegel, Puder- und Rougepinsel und einen abgeschrägten Eyeliner-Pinsel (soweit vorhanden)

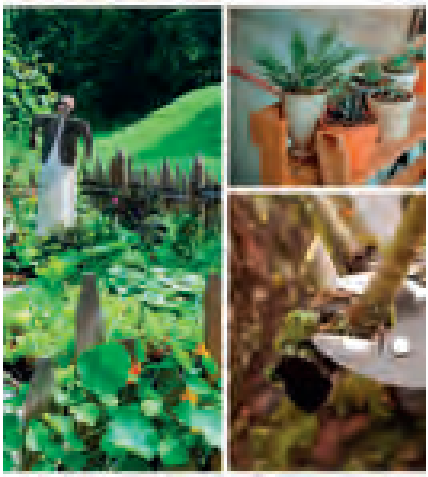
XI85003

Schminken in Theorie und Praxis
Sa., 21. 11. 2026, 10.00–16.15 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 9,– € Materialkosten
vhs-Haus
Brigitte Martin

Naturkosmetik für Kinder NEU

siehe Seite 515 Kurse für ...

Garten und Pflanzen



Garten selbst geplant!

Mit dem Garten- und Landschaftsplaner zum individuellen Garten(t)raum

Sie wollen den Raum rund um Ihr Wohnhaus neu begrünen, planen und strukturieren? Hierfür suchen Sie sowohl professionelle Anleitung als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Grundstückes erarbeiten, wie ein gelungener Garten aussehen kann. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen wie üppig wogende Staudenbeete, Gehölzpflanzungen, Hecken u. a. Selbstverständlich wird auch der eigene Geschmack berücksichtigt.
Sie benötigen: maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Geländehöhenplan (falls vorhanden), Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Lineal, Geodreieck, Farbstifte, Verpflegung

Garten selbst geplant!
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 174,– €
inkl. 5,– Euro Materialkosten
vhs-Haus
Klaus Hummel

XI87000

Fr., 18. 9. 2026, 15.00–21.30 Uhr
Sa., 19. 9. 2026, 10.00–16.30 Uhr

XI87001

Fr., 29. 1. 2027, 15.00–21.30 Uhr
Sa., 30. 1. 2027, 10.00–16.30 Uhr

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 verschieden 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

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

Kräuter in der Hausapotheke – starkes Immunsystem NEU

Zielgruppe: naturbegeisterte Menschen mit Interesse an Wildkräutern
Inhalt: In diesem Kurs statten wir eine kleine Hausapotheke mithilfe der Natur aus. Wir beschäftigen uns mit Zutaten wie Honig, Essig und Salz und verschiedenen Kräutern, die das Immunsystem stärken, und stellen gemeinsam verschiedene Produkte her, die uns in der Erkältungszeit unterstützen und vorbeugend und akut helfen können.

XI87011

Kräuter in der Hausapotheke – starkes Immunsystem
Do., 5. 11. 2026, 17.00–20.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4,7, **Entgelt:** 58,– €
inkl. 16,– € Materialkosten
vhs-Haus
Vanessa Schloß

Mit Kräutern durch die Wechseljahre NEU

siehe Seite 506 Kurse für ...

Starke Nerven und gesunder Schlaf mit Kräutern NEU

Ob Nervenkekse, Baldrianwurzel oder Johanniskrauttee: Nach diesem Workshop gehen Sie mit gestärkten Nerven durch den Tag. Ebenso beschäftigen wir uns mit Rhythmus, Schlafhygiene und Pflanzen, die das Ein- und Durchschlafen fördern. Eine ruhige Nacht verbringen und erholt aufwachen kann so einfach sein! Die Kräuter sammeln wir gemeinsam bei einem Spaziergang in der näheren Umgebung.

XI87016

Starke Nerven und gesunder Schlaf mit Kräutern
Do., 22. 10. 2026, 18.00–20.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 54,– €
inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

Kräuter-Erlebnis-Workshop für Kinder NEU

siehe Seite 515 Kurse für ...

vhs-Sommer: Giftpflanzen NEU

siehe Seite 524 vhs-Sommer 2027

Garten(t)räume

Zielgruppe: Privatgartenbesitzer und Naturinteressierte
Inhalt: Frei nach dem Motto „Ein Garten ist eine Liebeserklärung an die Natur" soll im Rahmen des Seminars Privatgartenbesitzerinnen und -besitzern, Natur- und Pflanzeninteressierten grundlegende Gestaltungsprinzipien der naturnahen Gartengestaltung in Zeiten des Klimawandels vermittelt werden. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Entwicklung der Gartenkunst, über Größenverhältnisse und Form- und Farbkompositionen. Weitere Inhalte sind saisonale Gartenarbeiten, Licht und Schatten sowie die einheimischen blühenden Gehölze und Stauden.
Die Themen werden anhand einer PowerPoint-Präsentation und mitgebrachten Plänen erläutert. Der Kurs kann allerdings keine individuelle Gartenberatung ersetzen 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

Für die pflanzliche Bestform oder Gartengehölz-Schnitt mal erstaunlich einfach NEU

Haben Sie schon gewusst, dass die Ergebnisse der überall zu besichtigenden Gehölzschnitte von Fachleuten spöttisch als „Hausmeisterschnitt" bezeichnet werden?
Sie aber wollen es besser machen – möchten ein bisschen mehr? Dann führt Sie der Kursleiter als Baumschulgärtner und Landschaftsarchitekt zu erstaunlich einfachen und überraschenden Erkenntnissen zum Schnitt von Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag). Der praktische Teil findet im Garten eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin statt. Der Garten wird am Freitag im Kurs ermittelt. Ein 110-seitiges Begleitbuch kann gegen Gebühr von 16,- Euro beim Kursleiter erworben werden.

XI87025

Für die pflanzliche Bestform oder Gartengehölz-Schnitt mal erstaunlich einfach
Fr., 22. 1. 2027, 19.00–21.00 Uhr
Sa., 23. 1. 2027, 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 64,– €
inkl. 5,– Euro Materialkosten
vhs-Haus
Christof Sandt

Ein insektenfreundlicher Garten NEU

„Rettet die Bienen" lautet die Botschaft, die auch in Rheinland-Pfalz ein Thema für viele Menschen ist. Keine Frage, für den großen Maßstab ist die Politik zuständig. Und doch können auch Gartenbesitzer/-innen einen Beitrag leisten und ihr grünes Reich in eine Oase für Wildbiene, Taubenschwänzchen und Edellibelle verwandeln. Wie das geht, berichtet der Landschaftsarchitekt Christof Sandt in einem zweistündigen, bebilderten Vortrag. Eine farbige Begleitschrift kann gegen Gebühr von 4,– Euro beim Kursleiter erworben werden.

XI87026

Ein insektenfreundlicher Garten
Di., 6. 4. 2027, 18.00–20.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 24,– €
inkl. 5,– Euro Materialkosten
vhs-Haus
Christof Sandt

Haustier



Diese Kurse sind 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.

Stadttauben: Hilfe für den Friedensvogel – Basiswissen und Päppelkurs

MainzPass

Zielgruppe: Tierfreunde und Tierfreundinnen, Interessierte

Inhalt: Tauben in der Stadt haben einen schlechten Ruf. Die Stadttaubenhilfe Mainz/Wiesbaden e. V. möchte in diesem Kurs aufklären und Vorurteile aus dem Weg räumen. Angefangen mit allen wichtigen Informationen zur Taube (Anatomie, Krankheiten, Verhalten) über die Sicherung von verletzten/schwachen Tauben und deren Versorgung, bis hin zur Vorstellung eines tierschutzkonformen Stadttaubenmanagements. Im Anschluss an die Theorie bietet die Dozentin einen Päppelkurs für Interessierte an. Freuen Sie sich dabei auf den Kontakt mit einigen flauschigen Pfleglingen, um die Handhabung und Versorgung zu üben.

XI88000

Stadttauben: Hilfe für den Friedensvogel – Basiswissen und Päppelkurs
Sa., 24. 10. 2026, 10.00–15.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Mira Rothenberg

Erst der Kurs – dann der Hund!

MainzPass

Das Seminar richtet sich an angehende Hundehalterinnen und -halter, um ihnen vor dem Kauf eines Hundes Wissen zu Fragen der Hundehaltung in Theorie (vhs) und Praxis (im Tierheim) zu vermitteln:

- → Allgemeines Wissen zu Fragen der Hundehaltung in der Gesellschaft, Auswahl und artgerechte Haltung
- → Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz
- → Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- → Verständigung zwischen Mensch und Hund

→ Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten
→ Sinne des Hundes
→ Körpersprache des Hundes
→ Erziehung des Hundes

Der 5. Termin findet an einem Samstag in einem örtlichen Tierheim statt. Der Termin wird individuell mit den Teilnehmenden abgestimmt. Das Seminar wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund – für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund" in Kooperation mit örtlichen Tierheimen angeboten. Ein Skript können die Teilnehmenden gegen eine Gebühr von 25,– Euro direkt beim Kursleiter erwerben.

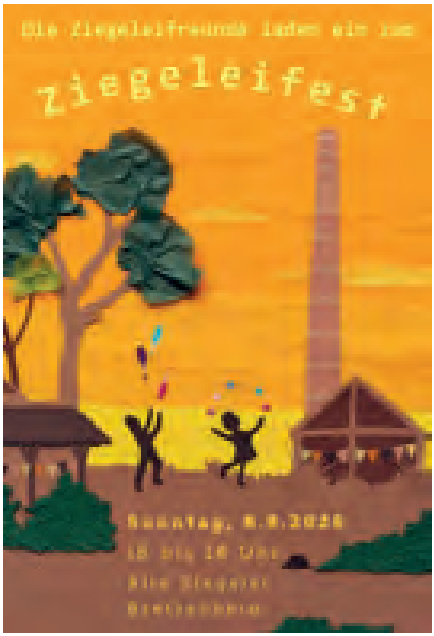
Erst der Kurs – dann der Hund!
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Stefan Weisbach

XI88005
Beginn: 24. 8. 2026, Mo., 19.30–21.00 Uhr

XI88006
Beginn: 23. 11. 2026, Mo., 19.30–21.00 Uhr

XI88007
Beginn: 1. 2. 2027, Mo., 19.30–21.00 Uhr

XI88008
Beginn: 3. 5. 2027, Mo., 19.30–21.00 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.

466 Angebote für Unternehmen und Verwaltungen

470 Barrierefreies und inklusives Lernen
470 Achtsamkeit
473 Pflege
474 Wohnumfeldanpassung
474 Mainz und Umgebung
476 PC und digitaler Alltag
477 Deutsch
478 Gebärdensprache
479 Englisch
480 Kunst, Kultur und Kreatives
481 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

483 Das Programm für ältere Menschen
484 Gedächtnistraining
485 Treff am Freitag
485 Aktive Freizeit
485 Gesprächskreis für Frauen
486 Pflege
486 Wohnumfeldanpassung
488 Einkommensteuer
488 Erbe
489 Mainz und Umgebung
489 Omas for Future
490 Computer, Internet und Co.
491 Fremdsprachen
493 Kunst und Kultur
495 Schauspielen
495 Kochen
495 Yoga
497 Gymnastik

498 Werkstatt für Ältere
498 Schreiben, Gestalten, Werken
499 Töpfern, Modellieren
499 Figurentheater
500 Nähen
500 Seidenmalerei, Filzen
501 Handlettering
501 Männerseniorenband

501 Werkstatt für Ältere vor Ort

503 Das Programm exklusiv für Frauen
503 Frauen treffen Frauen
503 Frauen wollen mehr …
504 Gesprächskreis für Frauen
504 Rhetoriktraining
505 Tanzen
506 Wechseljahre
506 Stilberatung, Make-up
506 Balance-Yoga
507 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

508 Das Programm für Kinder und Jugendliche
508 Rund ums Geld
508 Steinzeit-Kriminalfall
508 Tastschreiben
509 Englisch
510 Zeichnen, Malen
512 Filzen
513 Bogenbau und Bogenschießen
514 Goldschmieden
515 Kochen
516 Selbstverteidigung

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise: ab Seite 547.
Noch Fragen zu *Kurse für …*?
Infotelefon: 06131 2625-0

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

„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

Angebote für Unternehmen und Verwaltungen

Wir unterstützen Sie bei Aus- und Weiterbildung, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement

Berufsbezogene Bildungsangebote der vhs Mainz werden von Beschäftigten, Selbstständigen und Unternehmen sowie Verwaltungen regelmäßig genutzt. Für die Stadt Mainz und andere Teile der Verwaltung sind wir ein starker Bildungsdienstleister. Darüber hinaus wenden wir uns insbesondere an kleine und mittelgroße Unternehmen sowie an Selbstständige und Gründer/-innen in der Region. Die Volkshochschule steht für ausgezeichnete Qualität, nachgewiesen durch das Qualitätsmanagement-System LQW. Belegt wird diese zudem durch unsere Kooperation mit verschiedenen Institutionen und die Vergabe von Zertifikaten (z. B. IHK, BAMF oder Cambridge University).

So können Sie unsere Kompetenz als Weiterbildungspartner nutzen:

- → Sie melden Mitarbeitende Ihres Unternehmens zu Kursen aus unserem Programm an.
- → Sie beauftragen uns mit einer exklusiven Auftragsmaßnahme nur für Mitarbeiter/-innen Ihres Unternehmens.

Unser Angebot – passende Lernlösungen:

- → Interessen- und Bedarfsklärung mit den Expertinnen und Experten aus unseren Fachbereichen
- → Ausrichtung auf betriebsspezifische Anforderungen
- → gemeinsames Festlegen des Umfangs nach Absprache
- → Praxisorientierung im Fokus
- → Möglichkeit der Kompetenzerweiterung in einer Vielzahl an Themen – von einem regionalen, öffentlich getragenen Weiterbildungsanbieter mit umfangreicher Erfahrung
- → Durchführung am vhs-Standort in der Innenstadt, als Inhouse-Training bei Ihnen oder als Online-Training über Ihre Online-Videokonferenzlösung oder eine gängige Anwendung, die durch uns gestellt wird





Das Themenspektrum:

- → IT- und digitale Kompetenzen
- → Social Media und KI
- → Kommunikation und Organisation
- → Management und Führung
- → Marketing
- → Gesundheit und Nachhaltigkeit
- → Sprachen
- → Teamevents, z. B. Kochkurse, Stadtführungen, Schmiedekurse

Wir beraten Sie und erstellen für Sie ein maßgeschneidertes Angebot. Ausführliche und aktuelle Informationen senden wir Ihnen gerne zu.



Lernen Sie uns kennen:
Sie interessieren sich für eine Weiterbildungsmaßnahme speziell für Ihr Unternehmen?

- → Inhalt, Umfang und Termine werden abgestimmt – so wie Sie das brauchen.

Sie suchen Weiterbildungsmöglichkeiten für einzelne Mitarbeitende?

- → Eine Teilnahme am offenen Programm der vhs ist durch eine Kostenübernahme durch den Arbeitgeber möglich.
- → Zahlreiche Kurse werden auch im Rahmen der Bildungsfreistellung angeboten.

Abteilung Beruf und IT
Telefon 06131 2625-115
E-Mail: beruf@vhs-mainz.de

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl unserer Angebote und Themen.



Beispielhafte Themen und Angebote für Unternehmen und Verwaltungen




telc Sprachprüfungen
Prüfungszentrum Cambridge English Certificates
Business English
Deutsch für Alltag und Beruf
Rückenfit – Rücken-kräftigung
Weitere Fremdsprachen von Arabisch bis Ukrainisch
Augentraining für Bildschirm-arbeitsplätze
Stressbewältigungs-kompetenzen
Gesunde Ernährung & Kochevents

Barrierefreies Lernen

Barrierefreiheit ist uns wichtig. Damit die vhs Mainz offen für alle sein kann, besteht seit 2012 eine Zielvereinbarung mit der *Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter RLP e. V.* zur Verwirklichung dieses Ziels. Wir wissen um den Wunsch der Betroffenen, an möglichst allen Veranstaltungen teilnehmen zu können, ohne besondere Unterstützung erbitten zu müssen. In vielen Fällen kann das schon funktionieren. Die vhs Mainz verfolgt langfristig das Ziel, dass dies zur Selbstverständlichkeit wird. Wir sind in manchen Fällen von Ihrer Mitwirkung als Expertinnen und Experten in eigener Sache abhängig, um möglichst gute Lösungen zu finden.

Bitte sagen Sie uns deshalb vorab, wo Sie aufgrund Ihrer Einschränkung Unterstützung brauchen.

Benötigen Sie einen Unterrichtsraum, der barrierefrei erreichbar ist?

Die Räume im vhs-Haus sind für mobilitätseingeschränkte Menschen barrierefrei zu erreichen.

- → Ausnahmen bilden die Atelierräume C 3.06–C 3.09 sowie der Entspannungsraum C 3.13.
- → Die Werkräume der Werkstatt für Ältere sind für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung derzeit nur durch einen Seiteneingang über eine Rampe zugänglich, aber unsere Mitarbeiter/-innen helfen Ihnen gerne. Weitere Maßnahmen zur Herstellung von Barrierefreiheit sind geplant. Alle anderen Räume am Hauptstandort sind schon jetzt barrierefrei erreichbar. Leider gilt dies nicht für alle Außenstellen der vhs Mainz. Informationen zur Barrierefreiheit in den Außenstellen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-mainz.de.
- → Im vhs-Haus gibt es zudem eine barrierefreie Lehrküche in Raum C 0.04.

Benötigen Sie aufgrund einer Hörschädigung unterstützende Technik, um dem Unterricht folgen zu können?

Im vhs-Haus gibt es drei Räume mit Induktionsanlage. Dies sind die Räume C 1.04, C 1.05, C 1.06.

- → Mobile FM-Anlagen, etwa für Stadtführungen, können über die *Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe* ausgeliehen werden.
- → Für die Nutzung dieser Anlagen muss bei Ihrem Hörgerät eine Telefonspule eingebaut und aktiviert sein. Wenn Sie sich unsicher sind, ob oder wie dies bei Ihrem Hörgerät funktioniert, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Hörgeräteakustiker auf und lassen sich erklären, wie Sie die Spule ein- und ausschalten können.

Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder eingeschränkter Orientierung Hilfe beim Auffinden des Kursraumes?

- → Bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter/-innen an der Anmeldung.

Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder Blindheit Unterrichtsmaterialien vorab in digitaler Form oder als Ausdruck?

- → Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

Benötigen Sie zum erfolgreichen Kursbesuch eine eigens mitgebrachte Begleitperson, die kostenlos mitkommt, oder einen Service- oder Blindenhund?

- → Die vhs Mainz erlaubt dies ausdrücklich.

Lernen Sie lieber langsam und in kleinen Schritten?

- → Besonders geeignete Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten sind im Folgenden auch aufgeführt. Diese Kurse stellen wie die anderen Zielgruppenangebote der vhs Mainz, z. B. für Ältere und für Frauen, ein zusätzliches Angebot dar und wollen besonders auf die Lernbedürfnisse dieser Menschen eingehen. Sie sind in der Regel niedrigschwelliger als andere Kurse der vhs Mainz.

Benötigen Sie Nachteilsausgleiche bei Prüfungen?

→ Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

Stellen für Sie die Kursentgelte eine preisliche Barriere dar?

→ Über das persönliche Budget können Menschen mit Behinderung in bestimmten Fällen das Kursentgelt finanziert bekommen.

Haben Sie weitere Wünsche, wie die Dozentinnen und Dozenten Sie beim Kursbesuch unterstützen können?

→ Unsere Mitarbeiter/-innen sind darum bemüht, eine Lösung zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch unserer Kurse.

Ihre vhs Mainz

Angebote für Organisationen

Die vhs Mainz bietet Organisationen und Unternehmen auch maßgeschneiderte Kurse, Weiterbildungen und Vor-Ort-Veranstaltungen an.

Auf der Grundlage Ihrer Anfrage erstellen wir ein individuelles Angebot. Dieses kann am vhs-Standort in der Innenstadt oder in Ihrem Haus stattfinden.

Bei Fragen zum Thema barrierefreies und inklusives Lernen ist unsere Ansprechpartnerin Frau Franziska Wienzek unter der Telefonnummer 06131 2625-235 oder über E-Mail franziska.wienzek@vhs-mainz.de erreichbar.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch unserer Kurse.

Ihre vhs Mainz

Information Achtsamkeits-Meditation und Depression

Informationsabend zum Kennenlernen, Vorstellen des Kursprogramms, Übungsaufwand und Fragen zur Indikation für Teilnehmer/-innen und Interessierte

Information Achtsamkeits-Meditation und Depression
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

XI12100

Mi., 16. 9. 2026, 19.15–20.45 Uhr

XI12101

Mi., 3. 2. 2027, 19.15–20.45 Uhr

Achtsamkeits-Meditation zur Rückfall-Prophylaxe bei depressiven Störungen MainzPass

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine oder mehrere depressive Episoden durchlitten haben und zurzeit keine akute Krankheitsphase durchleben. Seit Jon Kabat-Zinn mit MBSR (ab 1979) eine Welle von westlichem Buddhismus ausgelöst hat, sind weitere Programme entstanden, die auf der heilsamen Wirkung von Achtsamkeits-Meditation beruhen, z. B. zur Prophylaxe von Depressionen, zur Überwindung von Ängsten und zur Bewältigung von Schmerzen.

Wir werden mit dem Programm (MBCT) einer britisch-kanadischen Forschergruppe arbeiten, das – an MBSR orientiert – einige kurze und längere Meditationsübungen vorsieht (jeweils im Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen), die zunächst täglich systematisch geübt, dann aber auch in viele Tätigkeiten des Alltags hineingetragen werden können. Die Achtsamkeitsübungen sind der Weg, eine liebevolle und akzeptierende Zuwendung zu sich selbst und zur sozialen Umwelt zu entwickeln. Der

Kurs enthält auch Yoga-Übungen mit Entspannung und Dehnung – auch im Stehen – zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und wohltuende Gehmeditationen. Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass Personen, die mit diesem Programm gearbeitet haben, deutlich weniger rückfallgefährdet sind, erneut depressiv zu werden. Im Gegensatz zur Kognitiven Verhaltenstherapie, die auf Veränderung selbstschädigender Gedanken und Gefühle abzielt, lernt die/der Übende der Achtsamkeit, negative Gedanken aufzuspüren und „ins Leere laufen" zu lassen. Der Kurs kann keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen, vermag diese aber sinnvoll zu ergänzen. CDs, Sticks und schriftliche Materialien, die das Üben zu Hause erleichtern, werden im Kurs angeboten bzw. zur Verfügung gestellt.
Wir empfehlen Teilnehmenden und Interessierten, den Informationsabend zu besuchen: Mittwoch,16. 9. 2026 bzw. 3. 2.2027, jeweils um 19.15 Uhr.
Literaturempfehlung: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn: *Der achtsame Weg durch die Depression* (mit 2 Audio-CDs). Arbor-Verlag, 2017
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Socken, festes Sitzkissen und Decke

Achtsamkeits-Meditation zur Rückfall-Prophylaxe bei depressiven Störungen
Kurstage: 8, **UStd.:** 21,3, **Entgelt:** 179,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

XI12102

Beginn: 23. 9. 2026, Mi., 19.15–21.15 Uhr

XI12103

Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 19.15–21.15 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Die Veranstaltung richtet sich an „normal belastete" Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits an Achtsamkeitskursen (MBCT, MBSR und/oder Yoga) teilgenommen haben und ihre Übungspraxis auffrischen oder erweitern wollen. Bei der Gestaltung des Tagesprogramms sollen möglichst die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt werden. Ausprobiert werden Sitzmeditationen, Body-Scan, achtsames Yoga, Entspannungsübungen, Dehnübungen (Yoga im Stehen), Geh-Meditation. Auch informative Beiträge über Prophylaxe von Depressionen und Ängsten, Stressbewältigung, „Besser schlafen" und Schmerzbewältigung aus psychologischer und achtsamer Sicht werden angeboten. Lassen wir uns an diesem Tag von dem Motto Jon Kabat-Zinns leiten: „Du kannst die Wogen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten."
Literaturempfehlung: Mark Williams & Danny Penman: *Das Achtsamkeitstraining*, Goldmann-Verlag, 2015

XI12104

Tag der Achtsamkeit
Sa., 24. 4. 2027, 10.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Stephan Kolb

Perlen der Achtsamkeit – Meditation im Alltag

Zielgruppe: Menschen, die nachhaltig etwas für ihr körperliches und seelische Wohlbefinden tun möchten
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Die Sehnsucht und Sinnsuche nach zentralen Fragen des menschlichen Lebens sind in jedem Menschen angelegt. Die Lebenswirklichkeit lässt oft wenig Raum, diese verborgenen Schätze im Inneren zu suchen und zu finden. Der Kurs regt an, diese wertvol-

len und strahlenden Perlen aufzuspüren, zu benennen und in verschiedenen Ebenen der Achtsamkeit sowie Stille zu erleben. Geführte Meditationen, Impulse, Körperarbeit, Schweigen und Austausch in der Gruppe fördern die Vertiefung auf das, was jedem Einzelnen wirklich wichtig ist. Dem Transfer und der Umsetzung des Gefundenen im persönlichen Alltag kommen dabei besondere Bedeutungen zu.

XI12107

Perlen der Achtsamkeit – Meditation im Alltag
Sa., 7. 11. 2026, 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 9, **Entgelt:** 89,– €
vhs-Haus
Jochen Wahl

Eine Reise zur Insel der Ruhe NEU

An diesem Tag tauchen wir ein in die Welt der Stille. Wie können wir zur Ruhe finden und diese auch verinnerlichen? Die Alltagshektik kennen wir zur Genüge und wissen oft nicht, wie wir am Abend zur Ruhe finden können. Welche Methoden es gibt, um abzuschalten, sich zu entspannen und wieder Energie zu tanken, möchte ich Ihnen in diesem eintägigen Seminar aufzeigen. Sie erhalten konkrete Anregungen aus der psychologischen Theorie, wie Sie Ihre mentale Gesundheit stabil halten und für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet sind.

Eine Reise zur Insel der Ruhe
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 79,– €
vhs-Haus
Julia Möller

XI12150
Sa., 21. 11. 2026, 9.00–15.45 Uhr

XI12151
Sa., 24. 4. 2027, 9.00–15.45 Uhr

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte MainzPass

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

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 39,– €
vhs-Haus
Dr. Jessica Wendler

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
Fr., 27. 10. 2026, 18.00–19.30 Uhr

XI12166
Do., 20. 4. 2027, 18.00–19.30 Uhr

Das Ende der Nato – Grönland NEU

Das transatlantische Bündnis steht vor tiefgreifenden Veränderungen. Die Vereinigten Staaten setzen offenbar neue Prioritäten, und auch die 1949 gegründete NATO befindet sich in einem grundlegenden Wandel.
Vor diesem Hintergrund stellt sich besonders für Europa die Frage nach zukünftigen sicherheitspolitischen Optionen: Wie kann Stabilität gewährleistet werden? Welche Perspektiven bietet eine eigenständigere europäische Sicherheitsarchitektur?
Die Veranstaltung diskutiert aktuelle geopolitische Entwicklungen und mögliche Strategien für Europas Rolle in einer neuen Weltordnung.

XI14106
Das Ende der Nato – Grönland
Di., 22. 9. 2026, 20.00–21.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 19,– €
vhs-Haus
Dr. Ilya Zarrouk

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.

Von der Quelle zum Wasserhahn – Trinkwasserversorgung in Mainz

NEU

Entdecken Sie die Geschichte der Wasserversorgung in Mainz von den Römern bis in die Gegenwart. Wie wurde die römische Garnison mit Trinkwasser versorgt und welche Gefahren gingen im Mittelalter mit der Wasserqualität einher? Woher kommt unser Trinkwasser heute? Der Rundgang zum Erforschen, Erfahren und Selbstentdecken wird die ganze Familie begeistern.
Hinweis: Diese Führung ist barrierefrei und insofern auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

XI22024

Von der Quelle zum Wasserhahn – Trinkwasserversorgung in Mainz
So., 27. 9. 2026, 15.00–16.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,– €
Treffpunkt: Kirschgarten, am Brunnen
Geographie für Alle e. V.

Fit fürs Büro Powerpoint, Excel und KI NEU

PowerPoint, Excel und künstliche Intelligenz geschickt kombinieren

Möchten Sie im modernen Büroalltag glänzen oder planen Sie den Quereinstieg? In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, wie Sie professionelle Tabellen und Präsentationen erstellen, sondern auch, wie Sie die künstliche Intelligenz (KI) als Ihren persönlichen Assistenten nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Excel Daten im Griff behalten, mit PowerPoint überzeugende Folien gestalten und wie Tools wie ChatGPT oder MS Copilot Ihnen dabei helfen, Texte zu formulieren, Daten zu analysieren und Stunden an Arbeit zu sparen. Machen Sie sich fit für die digitale Arbeitswelt und punkten Sie mit aktuellem Know-how!

- → Der moderne Arbeitsplatz: KI-Grundlagen – Was können ChatGPT & Co. im Büro? Prompting-Techniken für bessere Texte und E-Mails
- → Excel Block I: Formeln und Funktionen (SVERWEIS, WENN); KI-Support: Formeln von der KI schreiben lassen
- → Excel Block II: Datenvisualisierung & Pivot-Tabellen; KI-gestützte Datenanalyse – Muster erkennen ohne Programmierkenntniss
- → PowerPoint-Tipps: Foliendesign & Storytelling; KI-Einsatz: Strukturierung von Präsentationen und Bildgenerierung

Fit fürs Büro
Powerpoint, Excel und KI
Kurstage: 4, **UStd.:** 12, **Entgelt:** 127,– €
vhs-Haus
Oliver Lind

XI33223
Beginn: 4. 11. 2026, Mi. u. Mo., 19.00–21.15 Uhr

XI33224
Beginn: 8. 3. 2027, Mo. u. Mi., 8.30–11.00 Uhr

Digitaler Alltag leicht gemacht – Smart Home NEU

Das „Smart Home" ist oft ein bunter Mix aus verschiedenen Geräten, die nicht miteinander sprechen wollen. Hier bringt „Home Assistant" Ordnung ins Spiel! In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf diese herstellerunabhängige Plattform. Sie erleben in einer Live-Demo, wie ein Smart-Home-Dashboard funktioniert und welche Automatisierungen im Alltag wirklich sinnvoll sind (und welche nur Spielerei). Im zweiten Teil des Kurses schauen wir über den Tellerrand des Smart Homes hinaus und entdecken geniale Apps für den Alltag: Ob Lebensmittel retten mit „Too Good To Go", Inhaltsstoffe scannen mit „Yuka"oder die Steuererklärung vereinfachen – wir rüsten Ihr Smartphone mit echten Geheimtipps auf.

XI33326
Digitaler Alltag leicht gemacht – Smart Home
Sa., 29. 5. 2027, 9.30–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 80,– €
vhs-Haus
Waldemar Hamm

Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen ONLINE

Zielgruppe: Interessierte, die mehr Souveränität und Selbstsicherheit in Job und Alltag einbauen möchten
Zielsetzung: gestärkt in die nächsten Gespräche, mutig und selbstsicher Störfaktoren ansprechen und um die eigenen Denk- und Verhaltensweisen Bescheid wissen
Inhalt: Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, Ja zu sagen, obwohl Sie eigentlich Nein meinten? Oder standen Sie in einem Gespräch weit außerhalb Ihrer Komfortzone und wussten nicht, wie Sie souverän reagieren sollten? Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg – sei es im Job, in Verhandlungen oder im Privatleben. Doch oft fehlen die richti-

gen Werkzeuge, um klar, selbstsicher und überzeugend aufzutreten. Erfahren Sie, wie Sie in jeder Situation souverän und selbstbewusst kommunizieren, Verhandlungen so führen, dass am Ende alle gewinnen, und Ihre Grenzen respektvoll, aber bestimmt setzen. Sie lernen, Missverständnisse durch aktives Zuhören und Empathie zu vermeiden, und erhalten sofort anwendbare kommunikative Tipps, mit denen Sie gestärkt und selbstsicher ins nächste Gespräch gehen. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Durchsetzungskraft und Klarheit in Ihrer Kommunikation und profitieren Sie von praxisnahen Strategien, die Sie direkt umsetzen können!

XI31547

Souveränität und Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen
Beginn: 20. 10. 2026, Di., 19.00–20.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 10, **Entgelt:** 150,– €
Online mit Zoom
Simone Beitzel

Diskutieren und Debattieren – Argumentieren und Meinung ausdrücken NEU ONLINE

Voraussetzungen: Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats Deutsch B1/telc Deutsch B1 bzw. des Deutsch-Tests für Zuwanderer. Sie sind unsicher bezüglich Ihres Sprachniveaus? Bitte wenden Sie sich vor der Anmeldung an unsere telefonische Beratung (Mo.–Fr., 9.30–10.30 Uhr, Tel. 06131 2625-150). Ein Rücktritt aufgrund falscher Selbsteinschätzung ist ausgeschlossen.
Inhalt: Jede Woche wählen wir gemeinsam ein interessantes Thema aus, das wir in angenehmer Atmosphäre in der Debattierrunde besprechen und diskutieren. Lesetexte, Videos oder Hörtexte dienen als Impuls und Diskussionsgrundlage. Gemeinsam erarbeiten wir Redemittel, um Argumente klar und sicher zu formulieren. Die Debattierrunde soll zu einer entspannten, aber sprachlich anregenden Gesprächsrunde werden, in der Sie Ihre Meinung ausdrücken und Ihre Sprechfertigkeit weiterentwickeln können. (Eine Selbstlernphase wird vorausgesetzt und besteht darin, das Material vor der Debattierrunde vorzubereiten.)

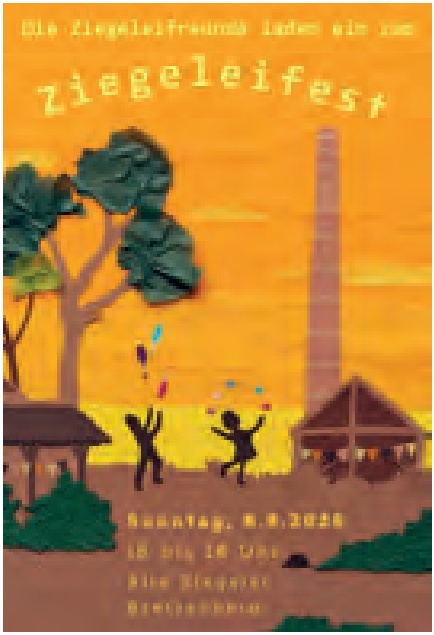
Diskutieren und Debattieren – Argumentieren und Meinung ausdrücken
Kurstage: 17, **UStd.:** 51, **Entgelt:** 299,– €
Rücktritt: bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich
Online mit Zoom
Ivana Bogdanovic

XI53446

Beginn: 12. 8. 2026, Mi., 17.15–19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 5. 8. 2026

XI53447

Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 17.15–19.30 Uhr
Anmeldeschluss: 6. 1. 2027



Gebärdensprache (DGS 1) ONLINE

Grundkurs

Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs bringt Ihnen nahe, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können. Ihr Dozent ist selbst gehörlos, daher wird eine Grundverständigung zuerst über eine Dolmetscherin geleistet. Davon unabhängig lernen Sie rasch die praktische Anwendung durch Demonstration und verstehen es bald, Ihre Hände als Sprachmedium zu nutzen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen:

- → Umgangsformen im Unterricht
- → Arten der Gehörlosigkeit kennen
- → Kommunikationsformen kennen
- → Wissenswertes zur Glossenschreibweise
- → das deutsche Fingeralphabet
- → einander zu begrüßen
- → nach der Telefonnummer, dem Alter etc. zu fragen
- → Farben, Monate und das Geburtsdatum zu kommunizieren
- → wichtige Vokabeln
- → die Zahlen bis 10.000
- → die Ordinalzahlen
- → Personen zu beschreiben
- → Namensgebärden

Lehrmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Alfaview statt. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn vom Dozenten. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58310

Gebärdensprache (DGS 1) – online
Grundkurs
Sa., 10. 10. 2026 u. So., 11. 10. 2026,
9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
Online mit Alfaview
Georg Eberhard, Gaby Suchan

Gebärdensprache (DGS 2) ONLINE

Aufbaukurs

Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs vertieft Ihr Verständnis dafür, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können, und unterstützt sie dabei, bestehende Kenntnisse und Kompetenzen zu festigen. Ihr Dozent ist selbst gehörlos.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen aus Kurs *DGS 1* oder mit entsprechenden Vorkenntnissen

Sie lernen:

- → Zahlen
- → Adjektive
- → W-Fragen zu stellen
- → wichtige Vokabeln aus verschiedenen Bereichen
- → grundlegende Grammatik

Lehrmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Kursformat: Der Unterricht findet online über das Videokonferenzportal Alfaview statt. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn vom Dozenten. Es entstehen keine weiteren Kosten.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

XI58312

Gebärdensprache (DGS 2) – online
Aufbaukurs
Sa., 14. 11. u. So., 15. 11. 2026,
9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
Online mit Alfaview
Georg Eberhard

Gebärdensprache (DGS 7)

Aufbaukurs

Gebärdensprache ist die visuelle Sprache der Gehörlosen, die sich durch ausgeprägte Gestik und Mimik charakterisiert. Dieser Kurs vertieft Ihr Verständnis dafür, wie diese Sprache funktioniert und wie Sie sie einsetzen können, und unterstützt sie dabei, bestehende Kenntnisse und Kompetenzen zu festigen. Ihr Dozent ist selbst gehörlos.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen aus Kurs *DGS 1 bis 6* oder mit entsprechenden Vorkenntnissen

Sie lernen:

→ idiomatische Gebärden
→ personenkongruente Verben
→ die Konkruenzmarkierung
→ adverbial verwendete Adjektive
→ Relativpronomen

Lehrmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

XI58322

Gebärdensprache (DGS 7)
Aufbaukurs
Sa., 28. 11. u. So., 29. 11. 2026,
9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 160,– €
vhs-Haus
Georg Eberhard

Refresher: Grammar and Speaking (B2) HYBRID

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

Inhalt: Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.

Lehrwerk: *Headway, Upper–Intermediate, Student's Book with Online Practice* (Headway Fifth Edition)

Kursformat: Der Kurs wird als Hybridunterricht durchgeführt, d. h., er findet in der Volkshochschule statt, gleichzeitig zum Präsenzunterricht ist eine Teilnahme online über Zoom möglich. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. zwei Tage vor Kursbeginn.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Kamera und Mikro oder Headset, gute Internetverbindung

Refresher: Grammar and Speaking (B2) – hybrid
Kurstage: 13, **UStd.:** 26, **Entgelt:** 185,– €
vhs-Haus und Online mit Zoom
Aiveen Byrne

XI54404

Beginn: 18. 8. 2026, Di., 16.30–18.00 Uhr

XI54406

Beginn: 19. 1. 2027, Di., 16.30–18.00 Uhr

Einführung in die Klassische Archäologie NEU ONLINE

Zielgruppe: Erwachsene aller Altersgruppen
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Der Kurs bietet eine kurze Einführung in das Fach Klassische Archäologie. Dieses zielt darauf ab, das Leben der Menschen im griechischen und römischen Kulturraum in der Antike anhand ihrer materiellen Kultur besser zu verstehen.
Wie lebten die Menschen in der Antike? Wie wohnten sie? An welche Götter glaubten sie? Mit welchen Methoden können wir diesen Fragen nachgehen? Was hat das alles mit uns zu tun? Kann Wissen um die Vergangenheit uns in der Gegenwart helfen? Wir gehen auf Zeitreise …

XI61102

Einführung in die Klassische Archäologie
Sa., 16. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Sa., 30. 1. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Sa., 13. 2. 2027, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 56,– €
Online mit Zoom
Dr. Dr. Michael Teichmann

Einstiegskurs Zeichnen ONLINE

Grundlagen und persönliche Stilentwicklung
Zielgruppe: Anfänger/-innen
Inhalt: Entdecken Sie die Grundlagen des Zeichnens und entwickeln Sie Ihre ganz persönliche künstlerische Handschrift. Gemeinsam schärfen wir den Blick für Formen, Strukturen und Tonwerte und üben genaues Hinsehen sowie bewusstes Wahrnehmen. Mit anfänglich einfachen, später anspruchsvolleren Übungen lernen Sie, Objekte präzise und lebendig darzustellen. In der Besprechung Ihrer Arbeiten erhalten Sie wertvolle Anregungen und konstruktives Feedback. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Aufgaben bei jedem Termin sowie ein Handout mit inspirierenden Übungsanleitungen für das Zeichnen zu Hause.
Sie benötigen: Bleistifte (2B, 4B, 6B), schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63124

Einstiegskurs Zeichnen
Beginn: 7. 10. 2026, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 168,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz

Malen mit Buntstiften ONLINE

Zielgruppe: alle, die Farbe ausprobieren und mit Buntstiften experimentieren möchten
Vorkenntnisse: Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Inhalt: Entdecken Sie das volle Potenzial von Buntstiften: Lernen Sie, wie Sie sie zu Hause oder auf Reisen vielseitig einsetzen. Mit wenig Material gelingen schnelle Skizzen, mit mehr Zeit entstehen fotorealistische Bilder oder entspannte, gegenstandslose Arbeiten. Schritt für Schritt üben wir Techniken wie Schraffur, Farben mischen, Schattierungen und Verläufe. Dazu gibt es abwechslungsreiche Motive, inspirierende Aufgaben und Übungen, die Freude am Malen wecken.
Sie benötigen: Buntstifte (Palette mit mindestens 30 Farben), Bleistifte (2B, 4B, 6B), schwarzer Fineliner, Zeichenpapier oder Skizzenblock

XI63140

Malen mit Buntstiften
Beginn: 24. 3. 2027, Mi., 19.30–21.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 168,– €
Online mit Zoom
Pia Schelenz

Entspannungs-Yoga ONLINE

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen, sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene.
Inhalt: In diesem Kurs geht es ums Loslassen und Zur-Ruhe-Kommen. Yin-Yoga bietet dafür die richtige Basis, denn es ist ein ruhiger Yogastil, der größtenteils passiv im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Durch das längere Verweilen in den einzelnen Positionen werden zusätzlich zur Muskulatur nicht nur die tieferliegenden Gewebe, wie die Faszien, Sehnen und Bänder, erreicht, auch der Geist kommt zur Ruhe. Neben den Körperübungen werden Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt.
Sie benötigen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, einen Yogablock oder dickes Buch, einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Sie erhalten einen Einladungs-Link per E-Mail. Es entstehen für Sie für die Nutzung von Zoom keine zusätzlichen Kosten.

Entspannungs-Yoga – online
Kurstage: 10, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 130,– €
Online mit Zoom
Daniela Pohl

XI81400
Beginn: 14. 10. 2026, Mi., 18.45–20.15 Uhr

XI81401
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 18.45–20.15 Uhr

Mindset-Yoga ONLINE

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen, sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene.
Inhalt: Mindset-Yoga ist eine innovative Verbindung aus traditionellem Yoga, Entspannungsübungen und mentaler Stärkung. Es geht über die körperlichen Asanas hinaus und legt einen besonderen Fokus auf die Einstellungen, Überzeugungen und Denkweisen, die unser Verhalten und unsere Wahrnehmung beeinflussen.
Ein positives, offenes und flexibles Mindset ist der Schlüssel zu persönlichem Wachstum und hilft im Alltag, Herausforderungen besser zu meistern.
Sie benötigen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage, einen Yogablock oder ein dickes Buch, etwas zu schreiben, einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Sie erhalten einen Einladungs-Link per E-Mail. Es entstehen für Sie für die Nutzung von Zoom keine zusätzlichen Kosten.

XI81402
Mindset-Yoga – online
Sa., 17. 10. 2026, 10.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 26,– €
Online mit Zoom
Daniela Pohl

Starkes Mindset für den Alltag ONLINE

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen
Inhalt: Der Workshop *Starkes Mindset für den Alltag* vermittelt praxisnahe Übungen und Impulse, um Gedanken bewusst zu steuern, innere Stärke aufzubauen und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Die Teilnehmenden gewinnen mehr Klarheit, Resilienz und Selbstvertrauen – für mehr Leichtigkeit, Fokus und Lebensfreude im Alltag.
Sie benötigen: etwas zum Schreiben, einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher

XI82104

Starkes Mindset für den Alltag – online
Fr., 23. 10. 2026, 18.00–20.00 Uhr
Sa., 24. 10. 2026, 9.00–12.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 43,– €
Online mit Zoom
Daniela Pohl

Pilates Hörfassung (auch) für Menschen mit Seheinschränkung ONLINE

Zielgruppe: Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Der Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet.
Inhalt: Im Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen Sie eine Kombination von 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. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Hinweis: Der Kurs wird als Hörfassung angeboten – eine Bildübertragung seitens des Kursleiters erfolgt nicht. Die Kursübungen werden detailliert beschrieben. Sofern Sie Ihre Kamera bei der Kurseinheit anschalten, kann die Kursleitung auch auf Fehlhaltungen eingehen und Korrekturen durchgeben.
Sie benötigen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen
Zudem benötigen Sie einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Sie erhalten einen Einladungs-Link per E-Mail. Es entstehen für Sie für die Nutzung von Zoom keine zusätzlichen Kosten.

Pilates Hörfassung (auch) für Menschen mit Seheinschränkung
Online mit Zoom
Klaus Freitag

XI86305

Beginn: 8. 9. 2026, Di., 8.15–9.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 25,– €

XI86306

Beginn: 17. 11. 2026, Di., 8.15–9.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 33,– €

XI86307

Beginn: 10. 9. 2026, Do., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 25,– €

XI86308

Beginn: 19. 11. 2026, Do., 17.15–18.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 33,– €

Fitness-Mix ONLINE

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen, sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene.
Inhalt: Der Sportkurs bietet ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper. Ein dynamisches Warm-up aktiviert den Kreislauf, mobilisiert die Gelenke und bereitet die Muskulatur optimal auf die Belastung vor. Im Hauptteil werden Kraft, Ausdauer und Stabilität durch abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Anschließend fördern gezielte Dehnübungen die Beweglichkeit und Regeneration. Ein ruhiges Cool-down rundet die Einheit entspannt ab.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, einen Internet-Zugang, einen Browser sowie einen Lautsprecher. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Sie erhalten einen Einladungs-Link per E-Mail. Es entstehen für Sie für die Nutzung von Zoom keine zusätzlichen Kosten.

Fitness-Mix – online
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 43,– €
Online mit Zoom
Daniela Pohl

XI86415
Beginn: 14. 10. 2026, Mi., 17.30–18.30 Uhr

XI86416
Beginn: 18. 11. 2026, Mi., 17.30–18.30 Uhr

XI86417
Beginn: 13. 1. 2027, Mi., 17.30–18.30 Uhr

XI86418
Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 17.30–18.30 Uhr

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

- → Themen, die für Ältere interessant sind, zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht,
- → Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen, zum Beispiel: die offene Werktatt 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 Denkflexibilität. Zahlreiche Fühl-, Riech- und Schmeckübungen sensibilisieren nachhaltig Ihre Sinne. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Informationen zur Funktionsweise unseres Gehirns beim Lernen und vielfältige Denkanregungen, wie es auf Dauer leistungsfähig bleibt.

Fantasievolles 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

MainzPass

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

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 39,– €
vhs-Haus
Dr. Jessica Wendler

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

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.

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 besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER" innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?
Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich auskennt.

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 Herzstiftung, 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 Zukunftsquiz 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: 10. 5. 2027, Mo.–Fr., 9.00–12.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 18,3, **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: 11. 11. 2026, Mi.-Fr., 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 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 Jahre 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 Heroinen, 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: Nähnadeln 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 Bidinger

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 Jahre)
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 Zucchinisalat. 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: Matte, 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

NEU

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

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.

Werkstatt für Ältere (Seniorenwerkstatt)

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. Auftrittsanfragen 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 Laubenheim und 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 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 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

Das Programm exklusiv für Frauen

Junge Frauen versuchen, sich in der mit der Familienplanung gekoppelten Berufswelt zurechtzufinden, ältere Frauen sind beruflich gefordert, digital und medial Schritt zu halten und gleichzeitig sich irgendwann aus der beruflichen Gedankenwelt langsam herauszunehmen. Frauen in allen Lebensaltern profitieren durch den Austausch miteinander und können gemeinsam ihr genaues Augenmerk auf aktuelle gesellschaftliche Anforderungen richten.
Sprechen wir darüber – und freuen uns an gegenseitiger Unterstützung und Bereicherung in den unterschiedlichen Lebensphasen! Zudem fördern gemeinsame Entspannung und Aktivitäten das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Frauen treffen Frauen

Wir, eine Gruppe jüngerer und älterer Frauen, diskutieren einmal pro Woche miteinander über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Geschichte und Politik. Aber nicht nur die „großen" Themen spielen eine Rolle, sondern auch Fragen und Probleme, die sich aus unserem unmittelbaren, alltäglichen Leben ergeben.
Die Auswahl der Themen wird von den Teilnehmerinnen gemeinsam vorgenommen. Sich informieren, voneinander und miteinander lernen, einen eigenen Standpunkt finden, sich einmischen sind Ziele, die wir durch unsere Gespräche erreichen wollen. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen Neugierde, Interesse an aktuellen und geschichtlichen Themen, Offenheit für Neues und Bereitschaft zur Mitarbeit mitbringen. Alter spielt keine Rolle, im Gegenteil: Je mehr Frauen sich aus verschiedenen Altersgruppen zusammenfinden, umso unterschiedlichere Erfahrungen können in die Gespräche eingebracht werden. Nur Mut! Über „neue Gesichter" in unserer Gruppe freuen wir uns! Da wir, falls mehrheitlich gewünscht, auch ein- bis zweimal unterwegs sind, um z. B. eine Ausstellung anzusehen, an einem Vortrag teilzunehmen oder andere interessante Veranstaltungen zu besuchen, können sich die angegebenen Anfangs- bzw. Endzeiten des Kurses etwas verschieben.
Das detaillierte Gesamtprogramm wird am ersten Kurstag besprochen.

Frauen treffen Frauen
Kurstage: 13, **UStd.:** 39, **Entgelt:** 179,– €
vhs-Haus
Ruth Renner

XI14401
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 9.45–12.00 Uhr

XI14402
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 18.30–20.45 Uhr

XI14403
Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 9.45–12.00 Uhr

XI14404
Beginn: 17. 2. 2027, Mi., 18.30–20.45 Uhr

Frauen wollen mehr ...

... lernen, wissen, Informationen

Deshalb treffen wir uns einmal wöchentlich zu unterschiedlichen Themen, zum Austausch, zur Kontaktpflege. Referentinnen/Referenten aus den Bereichen Geschichte, Gesundheit, Kultur, Soziales usw. eröffnen uns manch neuen Blickwinkel, helfen uns, eine Meinung zu bilden, geben uns Anregungen. Außerdem sind wir zwei- bis dreimal pro Semester unterwegs. Besichtigungen oder Ausstellungsbesuche stehen dann auf unserem „Stundenplan". Wir laden Sie ein, mitzumachen.
Das detaillierte Gesamtprogramm ist immer zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle erhältlich.

XI14406

Frauen wollen mehr …
Beginn: 21. 10. 2026, Mi., 9.30–11.45 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 109,– €
vhs-Haus
Juliane Philipp-Lankes

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

Rhetoriktraining für Frauen: schlagfertig, souverän, sichtbar auftreten

NEU

Fühlen Sie sich in Gesprächen manchmal übergangen oder möchten Sie Ihre Argumente klarer und selbstbewusster vertreten? In diesem Seminar können Frauen aus den unterschiedlichsten Berufsbereichen, Lebensabschnitten und Hintergründen ihre rhetorische Präsenz gezielt stärken, und dies in einem geschützten Raum, in dem Sie ausprobieren, lernen und wachsen können.
In praxisnahen Übungen entwickeln Sie Sicherheit im freien Sprechen, lernen Gedanken präzise zu formulieren, spontan zu reagieren und Ihre Argumente überzeugend zu vertreten. Gemeinsam reflektieren wir typische Kommunikationsdynamiken und erarbeiten Strategien, wie Sie auch schwere Gespräche erfolgreich meistern.
Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Einwänden, in anspruchsvollen Gesprächssituationen und beim Präsentieren eigener Ideen. Ziel ist es, Ihre Kompetenz sichtbar zu machen, Gespräche aktiv mitzugestalten und souverän aufzutreten – professionell, wirkungsvoll und auf Ihre eigene Weise.

XI31067

Rhetoriktraining für Frauen: schlagfertig, souverän, sichtbar auftreten
Sa., 30. 1. 2027, 9.30–16.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 120,– €
vhs-Haus
Annika Huber

Lady Dance

Tanzkurs für Frauen

Zielgruppe: Anfängerinnen und Fortgeschrittene mit tänzerischer Vorerfahrung
Inhalt: Dieser Kurs ist eine Mischung aus verschiedenen femininen Stilen wie High Heels, Strip und lateinamerikanischen Tänzen. Hier lernen wir elegante und schöne weibliche Bewegungen. Die Körperhaltung, der Rhythmus, geschickte Handbewegungen, die gezielte Körperbeherrschung, die Bodywaves und die Bodyrolls – im Kurs ist alles dabei.
Sie benötigen: bequeme feminine Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (evtl. High Heels), Wasser, Handtuch, evtl. Kneepads

Lady Dance
vhs-Haus
Elena Sidorenko

XI65310
Beginn: 24. 9. 2026, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI65311
Beginn: 14. 1. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 13,3, **Entgelt:** 103,– €

XI65312
Beginn: 8. 4. 2027, Do., 19.30–20.30 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 83,– €

Ausdruckstanz für Frauen – Tribal Fusion MainzPass

Intensivworkshop

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, Anfängerinnen
Inhalt: Tanzen bedeutet, Musik und Emotionen in Bewegung auszudrücken. In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Tribal Fusion Dance kennen – eines ausdrucksstarken Tanzstils, der ethnische und moderne Elemente verbindet. Sie üben typische Bewegungen, entwickeln Körperbewusstsein und erproben kreative Improvisation. Ziel ist es, Bewegungsfluss, Ausdruckskraft und Selbstwahrnehmung zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen; barfuß oder mit geeignetem Schuhwerk tanzen.

Ausdruckstanz für Frauen – Tribal Fusion
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Aizhan Hilgert

XI65313
Sa., 19. 9. 2026, 14.00–18.00 Uhr

XI65314
Sa., 21. 11. 2026, 14.00–18.00 Uhr

XI65315
Sa., 30. 1. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65316
Sa., 27. 2. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65317
Sa., 24. 4. 2027, 14.00–18.00 Uhr

XI65318
Sa., 29. 5. 2027, 14.00–18.00 Uhr

Mit Kräutern durch die Wechseljahre

NEU

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Umstellung und Veränderung. Mit Leichtigkeit können Kräuter diese Zeit im Wechsel unterstützen. Welche Pflanzen hormonell wirksam sind und wie Frau spielend aus ihnen kleine Helfer herstellt, lernen Sie nicht nur theoretisch, sondern auch gleich praktisch bei diesem Workshop. Bei einem gemeinsamen Spaziergang in der näheren Umgebung sammeln wir die Kräuter und verarbeiten sie anschließend in der Küche der vhs.

XI87015

Mit Kräutern durch die Wechseljahre
Di., 22. 9. 2026, 18.00–20.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 54,– €
inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

Make-up für Frauen ab 40

In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Make-up an das sich verändernde Äußere anzupassen. Mit der Zeit ändern sich Aussehen, Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge.
Sie benötigen: Handtuch, Reinigungspräparate, Creme, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikatoren, schwarzen Kajal und Wimperntusche sowie die dekorativen Make-up-Produkte, die Sie üblicherweise verwenden

Make-up für Frauen ab 40
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 106,– €
inkl. 10,– € Materialkosten
vhs-Haus
Ulrike Schmidt

XI85000

So., 22. 11. 2026, 9.00–16.00 Uhr

XI85005

Sa., 29. 5. 2027, 9.00–16.00 Uhr

Kreative Stilberatung für Frauen

Um sich geschickt kleiden zu können, ist eine möglichst genaue Wahrnehmung des Äußeren wichtig. Der Körper befindet sich in einem stetigen Wandel, Proportionen verändern sich. Auch Haut und Haarfarbe wirken z. B. im Sommer anders als im Winter. Die Farbempfehlungen unserer Dozentin basieren auf einem weiter reichenden Spektrum als die klassische Einteilung in „Jahreszeiten-Typen". Wir entwickeln über die Jahre unterschiedliche Geschmacksrichtungen und auch Bedürfnisse in puncto Kleidung. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse über die Einschätzung Ihres derzeitigen „Ist-Zustandes" und den daraus resultierenden Möglichkeiten, sich vorteilhaft und mit Freude zu stylen.

Kreative Stilberatung für Frauen
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 104,– €
inkl. 8,– € Materialkosten
vhs-Haus
Ulrike Schmidt

XI85001

So., 25. 10. 2026, 9.00–16.00 Uhr

XI85002

So., 25. 4. 2027, 9.00–16.00 Uhr

Balance-Yoga für Frauen

Zielgruppe: für alle Frauen, die achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen möchten oder neugierig sind, wie Hormonyoga ihre Lebensqualität verbessert
Inhalt: Unser Wohlbefinden wird stark von unseren Hormonen beeinflusst. Hormonyoga bietet Ihnen eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, Ihren Hormonhaushalt natürlich zu unterstützen und in Balance zu bringen. Mit gezielten Körperübungen, bewusster Atmung und tiefen Entspannungssequenzen aktivieren wir die hormonbildenden Organe und fördern innere Ruhe, Energie

und Ausgeglichenheit. Hormonyoga ist nicht geeignet während der Schwangerschaft und bei Endometriose.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, eine Decke

Balance-Yoga für Frauen
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 58,– €
vhs-Haus
Elly Nabel

XI81490

Beginn: 19. 10. 2026, Mo., 17.30–18.45 Uhr

XI81491

Beginn: 5. 4. 2027, Mo., 17.30–18.45 Uhr

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Hinweis: Interessentinnen mit eventuellen Vorbelastungen kontaktieren bitte vor der Anmeldung den Fachbereich (susanne.loesing@vhs-mainz.de).
Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen nötig!
Inhalt: „Ich will mich erfolgreich wehren können!" Wer diesen Entschluss gefasst hat, kann in dem Kurs lernen, sich in alltäglichen Situationen besser zu behaupten und sich auch bei Angriffen selbst zu verteidigen.
Im Kurs wird mit Stimme, Körperhaltung und Mimik geübt, selbstbewusst aufzutreten und deutliche Grenzen zu setzen. Darüber hinaus wird erlernt und eingeübt, wie man mit einfachen Mitteln und Techniken aus dem Kampfsport (v. a. Ju-Jutsu) einen Angreifer effektiv und wirksam abwehren kann.
Hinweis: Schmuck bzw. Haarspangen bitte zu Hause lassen (Verletzungsgefahr)
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Paar zusätzliche Socken, Schreibzeug, Verpflegung, Getränk

XI86580

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen
Sa., 24. 10. 2026, 10.00–16.45 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 69,– €
vhs-Haus
Astrid Wenzel

Mehr Power, weniger Angst – das Frauen-Selbstverteidigungsseminar

Hinweis: Interessentinnen mit eventuellen Vorbelastungen kontaktieren bitte vor der Anmeldung den Fachbereich (susanne.loesing@vhs-mainz.de).
Inhalt: In unserem Frauen-Selbstverteidigungsseminar lernen Sie einfache, alltagsnahe Techniken – ganz ohne Akrobatik oder Ninja-Diplom. Lernen Sie einfache Selbstverteidigung, klare Ansagen und jede Menge Selbstbewusstsein – ganz ohne Sportakrobatik. Schnell, praktisch, wirksam und mit Spaßfaktor.
Für alle Frauen, die wissen wollen, wie stark sie wirklich sind!
Sie benötigen: Sportschuhe, robuste Sport- oder Freizeitkleidung, Getränk
Im Kursentgelt ist ein Kubotan (Selbstverteidigungsschlüsselanhänger) enthalten.

XI86581

Mehr Power, weniger Angst – das Frauen-Selbstverteidigungsseminar
Beginn: 17. 3. 2027, Mi., 18.30–20.45 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 15, **Entgelt:** 139,– €
inkl. 10,– € für Materialkosten
Anne-Frank-Realschule plus
Kai Ritter

Das Programm für Kinder und Jugendliche

Das Programm für Kinder und Jugendliche orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen fünf und achtzehn Jahren. Kursangebote gibt es in den Bereichen Computer und Englisch sowie im kreativen und sportlichen Bereich.

Unsere Kurse für Kinder und Jugendliche können wir dank einer Förderung der Stadt Mainz zu einem deutlich reduzierten Preis anbieten.

Alles Wichtige rund ums Geld

MainzPass

Für junge Leute und Berufsanfänger/-innen

Erster Job, erstes Gehalt: endlich finanziell auf eigenen Beinen stehen. Mit den ersten selbst verdienten Euros kommen jedoch auch viele Fragen und Entscheidungen auf junge Menschen zu: von der Budgetplanung über Sparmodelle bis hin zu einer sinnvollen Geldanlage und finanzieller Sicherheit im Alter. Auf diese Themen geht der Vortrag ein.

Alles Wichtige rund ums Geld
Kurstage: 1, **UStd.:** 3, **Entgelt:** 9,– €
vhs-Haus
Evangelos Vlastarakis

XI15218
Di., 24. 11. 2026, 18.30–20.45 Uhr

XI15219
Mi., 19. 5. 2027, 18.30–20.45 Uhr

Ungelöster Steinzeit-Kriminalfall

Ein 5.300 Jahre alter Cold Case

Zielgruppe: Kinder von 10 bis 12 Jahren
Kommt einem Täter eines uralten Kriminalfalls auf die Spur!
Ein geheimnisvoller Fund in den Alpen: Ötzi, der Mann aus dem Eis. Doch wer war er – und was ist wirklich passiert? Gemeinsam schlüpfen wir in die Rolle von Detektiven und untersuchen einen der spannendsten Kriminalfälle der Geschichte. Mit Bildern, spannenden Infos und echten Forschungsergebnissen schauen wir uns Ötzis Kleidung, seine Ausrüstung und die Spuren an seinem Körper genau an. Wie arbeiten Forensiker und Kriminologen? Welche Hinweise verraten uns etwas über seinen Tod? Am Ende heißt es: Mitdenken, kombinieren und rätseln – schafft ihr es gemeinsam, dem Geheimnis von Ötzi auf die Spur zu kommen? Ein Vortrag zum Mitmachen, Staunen und Miträtseln mit vielen Infos und Materialien

XI13115
Ungelöster Steinzeit Kriminalfall
Di., 6. 10. 2026, 10.00–12.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** 15,– €
vhs-Haus
Eckart Tausendpfund

Ferienkurs: Fit für die Schule am PC mit Tastschreiben

Zielgruppe: Kinder von 10–13 Jahren
Grundlagen von MS-Word
→ Text schreiben und korrigieren
→ Bilder einfügen
→ Speichern
Grundlagen von MS Excel
→ Formeln für Grundrechenarten erstellen
→ Tabellen formatieren
Grundlagen von MS PowerPoint
→ Präsentation erstellen und speichern
→ Grafiken bearbeiten
→ Animationen hinzufügen
→ Präsentieren

XI33813

Ferienkurs: Fit für die Schule am PC mit Tastschreiben
Di., Mi., ab 6. 10. 2026, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 230,– €
vhs-Haus
Ursula Bräunig

Ferienkurs: English – Kids Camp

Zielgruppe: Kinder von 11 bis 12 Jahren, die mindestens ein Jahr lang regelmäßig Englischunterricht in der Schule hatten
Inhalt: Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm, um mittels verschiedener Aktivitäten Englisch zu lernen (games, theater, role-plays, cooking, singing, painting). Zwischendrin werden Sprachübungen zu ausgewählten Bereichen aus Grammatik oder Wortschatz gemacht.
Ihr werdet voll in die Sprache eintauchen und einen ganz anderen Zugang zum Erlernen einer Fremdsprache erfahren. You'll have fun while learning English!
Bitte Lunchpaket für das gemeinsame Mittagessen mitbringen.

Ferienkurs: English – Kids Camp
vhs-Haus
Kathryn Parotat, Jamie-Lee Parotat

XI54640

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 140,– €

XI54641

Beginn: 30. 3. 2027, Di.–Fr., 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 32, **Entgelt:** 112,– €

XI54642

Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 140,– €

Ferienkurs: English – Summer Camp

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 14 Jahren (7. bis 8. Klasse)
Inhalt: Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm, um mittels verschiedener Aktivitäten Englisch zu lernen. Dabei kommt der Spaß aber nicht zu kurz!
Je nach Kenntnisstand werden die verschiedenen Fertigkeiten wie Lesen, Hören und Schreiben intensiv geübt. Die Kommunikationssprache ist Englisch, sodass auch das Sprechen und das Vertrauen in die eigene Sprachkompetenz gefördert werden. Das Programm wird durch Spiele, Bewegung, gemeinsames Kochen und andere Aktivitäten aufgelockert und abgerundet.
Am ersten Tag gibt es eine Einführung auf Deutsch, in der die Schwerpunkte des Wochenprogramms gemeinsam festgelegt und die organisatorischen Regeln geklärt werden. In der restlichen Zeit wird alles auf Englisch laufen.
Es wird viel in Kleingruppen gearbeitet, sodass eine individuelle Förderung möglich ist.
Ihr werdet voll in die Sprache eintauchen und einen ganz anderen Zugang zum Erlernen einer Fremdsprache erfahren. You'll have fun while learning English!
Bitte Lunchpaket für ein gemeinsames Mittagessen mitbringen und ggf. eine schriftliche Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten, dass der/die Schüler/-in das Gelände der vhs Mainz in der Mittagspause allein verlassen darf.

XI54643

Ferienkurs: English – Summer Camp
Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 140,– €
vhs-Haus
Lena Aulenbacher

English is cool! Intensivkurs für Schüler/-innen

Zielgruppe: Schüler/-innen der 7. und 8. Klasse (im Alter von 12 bis 13 Jahren)
Inhalt: Läuft es nicht so gut im Englischunterricht? Oder würdest du dich einfach gerne verbessern, freier sprechen oder besser schreiben lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!
Wir erarbeiten verschiedene grammatische Themen, erweitern den Wortschatz und üben das Anwenden der Sprache in einer kleinen Gruppe mit vielen Aktivitäten.

English is cool! Intensivkurs für Schüler/-innen
vhs-Haus

XI54644

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 25, **Entgelt:** 88,– €

XI54645

Beginn: 30. 3. 2027, Di.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 20, **Entgelt:** 70,– €

Ferienkurs: Fit für die Oberstufe – Grammar and Speaking

Zielgruppe: Schüler/-innen nach der 10. Klasse/Anfang der Oberstufe
Inhalt: Brush up your English and get ready for the next year at school!
Grammatik, Wortschatz, Hör- und Leseverstehen, freies Sprechen und vielfältige Schreibanlässe: Wir wiederholen alle wichtigen Themen der englischen Sprache, damit der Übergang in die Oberstufe gut und sorgenfrei gelingt. Videoclips, CNN und BBC, Musik, aktuelle Literatur und Kunst – es gibt viele Themen zu entdecken und in der englischen Sprache darzustellen, und dies in vielfältigen Formen. English is fun! And don't you just know it. You'll love it all.

XI54646

Ferienkurs: Fit für die Oberstufe – Grammar and Speaking
Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 25, **Entgelt:** 88,– €
vhs-Haus
Mark Aylward-Greenway

Ferienkurs: Malen, Zeichnen, Drucken für Kinder und Jugendliche 3 Tage – 3 Techniken

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Fortgeschrittene von 9 bis 16 Jahren
Inhalt: Jeden Tag was Neues: 1. Tag: Malen mit Deck- und Aquarellfarben; am 2. Tag zeichnen wir und lernen die Besonderheiten der Zeichnung kennen. Am 3. Tag wird gedruckt: Materialdruck, Stempeldruck, Linolschnitt. Die Motive sind frei wählbar – ob realistisch, fantasievoll oder abstrakt. Es kann nach Fotos gearbeitet werden oder man denkt sich selbst etwas aus. Eine Vielzahl an Ideen und Motiven werden passend zu den Techniken vorliegen.
Du benötigst: Bleistift, Buntstifte, Pinsel Größe 12, Lineal, Schere, Zeichenblock DIN A3

Ferienkurs: Malen, Zeichnen, Drucken für Kinder und Jugendliche
Kurstage: 3, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 89,– €
inkl. 9,– € Materialkosten
vhs-Haus
Elli Weishaupt

XI63190

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Mi., 10.00–14.00 Uhr

XI63191

Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Mi., 10.00–14.00 Uhr

Cartoon- & Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche von 10–14 Jahren

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Ob Manga, Funny-Comics oder Figuren im Superheldenstyle – du kreierst deinen eigenen Comic-Charakter und erstellst die passende Story dazu!
In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des Comiczeichnens. Anhand beispielhafter Comicfiguren erfährst du praktische Tipps und Tricks von einem professionellen Comiczeichner. Anschließend erstellst du selbst deinen eigenen Charakter und erfindest eine passende Kurzgeschichte dazu!
Zum Abschluss des Kurses wirst du erste Kenntnisse im Comiczeichnen haben und eine eigens kreierte Freundin oder einen eigens kreierten Freund mit nach Hause nehmen.
Du benötigst: Zeichenpapier oder -block, Bleistift 2B, gern kannst du deine Lieblingszeichenmaterialien mitbringen (Stifte werden gestellt und sind im Entgelt enthalten); Verpflegung/Getränk

Cartoon- & Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche von 10–14 Jahren
vhs-Haus
Ferdinando Terelle

XI63290

Beginn: 17. 8. 2026, Mo.–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 104,– €
inkl. 10,– € Materialkosten

XI63291

Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do., 10.00–15.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 104,– €
inkl. 10,– € Materialkosten

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

Malen wie Picasso & Co. – Kunstkurs für Kinder NEU

Zielgruppe: Kinder im Alter von 6–10 Jahren
Inhalt: In diesem Kunstkurs lernen Kinder im Alter von 6–10 Jahren berühmte Künstler wie Picasso, Matisse oder Frida Kahlo kennen. Anhand ausgewählter Werke entdecken sie spielerisch unterschiedliche Farben, Formen und Techniken. Sie erfahren, wie Künstler gearbeitet und gedacht haben, und entwickeln daraus eigene Bildideen. So entstehen individuelle Kunstwerke, die Kreativität, Wahrnehmung und gestalterisches Selbstvertrauen stärken.
Du benötigst: Bleistifte, Wasserfarben, Pinsel, Prittstift, Schere, Kittel oder Schürze, Kleidung, die schmutzig werden darf

XI63690

Malen wie Picasso & Co. – Kunstkurs für Kinder
Beginn: 5. 11. 2026, Do., 16.00–17.30 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 8, **Entgelt:** 69,– €
inkl. 20,– € Materialkosten
vhs-Haus
Julia Stotz

Color Clash – Malen, Designen, Fotografieren für Jugendliche

Zielgruppe: Jugendliche von 13–17 Jahren
Inhalt: In diesem Kurs dreht sich alles um Farbe: mit Acryl, Aquarell oder Farbstiften, abstrakt oder gegenständlich. Deine Kunstwerke kannst du fotografieren, digital bearbeiten oder sogar animieren. Wir färben Kleidung, bemalen sie mit coolen Motiven und machen daraus echte Hingucker. Neben schnellen Farbskizzen lernst du auch präzises Arbeiten an Details. Hier ist Platz für deine Ideen, Experimente und neue Techniken. Lass deiner Kreativität freien Lauf! Geleitet wird der Kurs von der Künstlerin Kirsten Kötter, die an der Städelschule Frankfurt am Main sowie an den Kunsthochschulen in Helsinki, Kassel und Mainz studierte. Ihre multimediale Arbeitsweise umfasst Videos, Installationen, Objekte, Aktionen sowie Aquarell- und Ölmalerei. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Kunstszene bietet sie eine fundierte und inspirierende Anleitung für die jungen Teilnehmer/-innen.
Du benötigst: Malutensilien nach eigenem Wunsch, individuelle Beratung und Information per Mail vorab mit der Kursleiterin Kirsten Kötter

XI63691

Color Clash – Malen, Designen, Fotografieren für Jugendliche
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do., 13.15–16.15 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 88,– €
inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Kirsten Kötter

Herbstliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren NEU

Inhalt: In diesem kreativen Kurs entdecken Kinder die bunte Welt des Filzens und gestalten aus warmer Schafwolle kleine herbstliche Kunstwerke. Spielerisch lernen sie die einfache Technik des Nassfilzens kennen, trainieren ihre Feinmotorik und erleben, wie aus Naturmaterialien etwas Eigenes entsteht. Der Kurs eignet sich für Kinder im Grundschulalter.
Du benötigst: Nähnadeln in verschiedenen Größen und eine kleine Schere

XI63790

Herbstliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren
Sa., 7. 11. 2026, 11.30–13.00 Uhr
Sa., 14. 11. 2026, 11.30–13.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 31,– €
inkl. 6,– € Materialkosten
vhs-Haus
Julia Stotz

Österliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren NEU

In diesem kreativen Kurs entdecken Kinder die bunte Welt des Filzens und gestalten aus warmer Schafwolle kleine österliche Kunstwerke. Spielerisch lernen sie einfache Filztechniken kennen, trainieren ihre Feinmotorik und erleben, wie aus Naturmaterialien etwas Eigenes entsteht. Der Kurs eignet sich für Kinder im Grundschulalter. Material wird gestellt.

XI63791

Österliches Filzen für Kinder von 6–10 Jahren
Sa. u. So., 27. 2. u. 28. 2. 2027, 14.00–15.30 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 4, **Entgelt:** 35,– €
inkl. 10,– € Materialkosten
vhs-Haus
Julia Stotz

Theaterkurs für Kinder- und Jugendliche: Bühne frei!

Inhalt: Für theaterbegeisterte Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, die Lust haben, sich auf der Bühne auszuprobieren, bietet dieser Kurs die ideale Gelegenheit. Gemeinsam mit der Gruppe wird ein kleines Theaterstück entwickelt und zur Aufführung gebracht – von der ersten Idee bis zur fertigen Szene. Dabei stehen nicht nur das Spiel und die kreative Entfaltung im Mittelpunkt, sondern auch die Grundlagen des Schauspielens: Präsenz, Körpersprache, Stimme und Ausdruck werden gezielt geschult. Der Kurs stärkt spielerisch das Selbstbewusstsein, fördert Teamgeist und macht außerdem eines: großen Spaß!
Du benötigst: Getränk und Snack zum Mittagessen

Theaterkurs für Kinder- und Jugendliche: Bühne frei!
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 95,– €
vhs-Haus
Rolf Bidinger

XI65290

Beginn: 12. 10. 2026, Mo.–Fr., 10.00–14.00 Uhr

XI65291

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

Tolle Tricks mit kleinen Dingen!

Zauberkurs für Kinder von 10 bis 12 Jahren
Inhalt: Tauche ein in die Welt der Magie: Hier kannst du echte Zauberkunststücke lernen! Verblüffe andere und bringe sie zum Staunen! Du erhältst Tipps und Tricks, wie Zauberkunststücke bei den Zuschauenden am besten ankommen. Die Kinder lernen einfache, aber effektvolle Zauberkunststücke mit Alltagsgegenständen. Es wird gebastelt und geübt. Alle notwendigen Zauber-Utensilien werden zur Verfügung gestellt und können mit nach Hause genommen werden. Zum Abschluss präsentieren die Nachwuchskünstler/-innen, sofern gewünscht, eine kleine Show vor Eltern, Freundinnen und Freunden.
Du benötigst: Getränk und Snack zum Mittagessen

Tolle Tricks mit kleinen Dingen!
Zauberkurs für Kinder von 10 bis 12 Jahren
Entgelt: 70,– € inkl. 10,– € Materialkosten
vhs-Haus
Herbert Cartus

XI65292

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7

XI65293

Beginn: 30. 3. 2027, Di.–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 21,3

XI65294

Beginn: 5. 7. 2027, Mo.–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7

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
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Katrin Marx

Kinder-Ferien-Kochworkshop – Küchenpraxis

Zielgruppe: Kinder von 9 bis 12 Jahren, die Spaß in der Küche haben
Vorkenntnisse: keine
Inhalt: Wir backen, kochen und essen, gehen einkaufen, lernen den Mainzer Wochenmarkt und die saisonal angebotenen Lebensmittel kennen. Jeder Tag steht unter einem bestimmten Fokus. Eigene Mahlzeiten zubereiten und gemeinsam in der Gruppe zu essen, sind die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung.
Bitte mitbringen: Schürze, Haarband, mehrere kleine Dosen für Kostproben – Allergien und Sonderkostformen bitte angeben

Kinder-Ferien-Kochworkshop – Küchenpraxis
vhs-Haus
Anja Töws

XI83120
Beginn: 5. 10. 2026, Mo–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 165,– € inkl. 45,– € Lebensmittelkosten

XI83121
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 4, **UStd.:** 21,3, **Entgelt:** 135,– € inkl. 36,– € Lebensmittelkosten

XI83122
Beginn: 28. 6. 2027, Mo–Fr., 10.00–14.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 26,7, **Entgelt:** 165,– € inkl. 45,– € Lebensmittelkosten

Naturkosmetik für Kinder NEU

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren
Inhalt: Naturkosmetik selbst herzustellen, ist kein Hexenwerk. Egal ob Salbe, Lippenpflegestift, Badebombe oder Shampoo ... in diesem Einsteigerkurs lernst du alles über Heilpflanzen und deren Verarbeitung mit natürlichen Rohstoffen zur Kosmetik. Bei einem gemeinsamen Spaziergang in der näheren Umgebung lernen wir die Pflanzen kennen und bereiten einige Rezepte praktisch zu. Lass dich von den zahlreichen kreativen Möglichkeiten inspirieren und freue dich auf natürliche Schönheit und pures Wohlbefinden.

XI85010
Naturkosmetik für Kinder
Sa., 23. 1. 2027, 10.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 34,50 € inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

Kräuter-Erlebnis-Workshop für Kinder NEU

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren
Inhalt: Der Herbst ist da! Wir begeben uns in die Natur und ernten die Fülle, die sie für uns bereithält. Auf einem Kräuterspaziergang sammeln wir heilkräftige Beeren, Samen, Kräuter und Wurzeln. Ein besonderes Kräutersalz stellt jedes Kind selbst her und darf es im Anschluss mit nach Hause nehmen. Nach diesem Workshop seht ihr die Pflanzen mit anderen Augen und wisst, welche essbar sind und heilen können und welche nicht.

XI87017
Kräuter-Erlebnis-Workshop für Kinder
Do., 29. 10. 2026, 16.00–18.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 34,50 € inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

Selbstverteidigung für Kinder (9–12 Jahre)

Zielgruppe: Kinder 9–12 Jahre
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Hinweis: Interessentinnen und Interessenten mit eventuellen Vorbelastungen kontaktieren bitte vor der Anmeldung den Fachbereich (susanne.loesing@vhs-mainz.de).
Inhalt: Der Kurs vermittelt in didaktisch aufeinander aufbauenden Lerneinheiten grundlegende Selbstverteidigung für alle Altersgruppen. Anhand typischer Angriffe wie Schlag-, Schub- und Festhalteangriffen (z. B. Schwitzkasten oder Würgeangriffe) werden einfache Abwehr- und Kontertechniken erarbeitet. Wahrnehmungsschulung, rechtliche Einordnung und reflektiertes Üben fördern Handlungssicherheit und angemessenes Reagieren in Gefahrensituationen.
Du benötigst: Turnschuhe, lange Hose, Getränk, kleiner Snack, kein Schmuck (z. B. große Ohrringe oder Ringe), an dem man hängen bleiben kann

XI86582

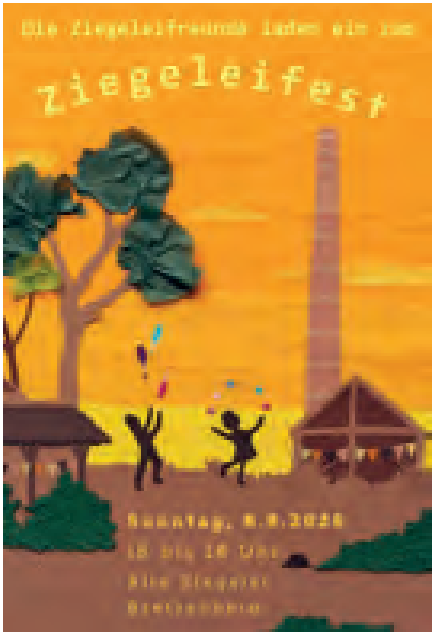
Selbstverteidigung für Kinder (9–12 Jahre)
Sa., 14. 11. 2026, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5,3, **Entgelt:** 23,– €
vhs-Haus
Kai Ritter

Selbstverteidigung für Jugendliche (13–17 Jahre)

Zielgruppe: Jugendliche 13–17 Jahre, keine Vorkenntnisse notwendig
Hinweis: Interessentinnen und Interessenten mit eventuellen Vorbelastungen kontaktieren bitte vor der Anmeldung den Fachbereich (susanne.loesing@vhs-mainz.de).
Inhalt: Es werden einfache Techniken erlernt, die biomechanisch effizient sind und sich logisch an den Kraft- und Kampfprinzipien orientieren. Der Fokus liegt auf der Prävention. In Partnerübungen werden realitätsnahe Szenarien geübt.
Du benötigst: Turnschuhe, lange Hose, Getränk, kleiner Snack, kein Schmuck (z. B. große Ohrringe oder Ringe), an dem man hängen bleiben kann.

XI86583

Selbstverteidigung für Jugendliche (13–17 Jahre)
Sa., 30. 1. 2027, 9.00–13.00 Uhr
So., 31. 1. 2027, 9.00–14.00 Uhr
Kurstage: 2, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 53,50 €
vhs-Haus
Kai Ritter





vhs-Sommer 2027

519 Mensch und Gesellschaft

520 Planet Erde

521 Fremdsprachen
521 Englisch

523 Kunst, Kultur und Kreatives im vhs-Sommeratelier
523 Kreatives Schreiben
523 Bildende Kunst

524 Gesundheit, Bewegung, Lebensstil
524 Garten
524 Yoga
525 Qigong
526 Rückentraining

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zum *vhs-Sommer 2027*?
Infotelefon: 06131 2625-110

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

Besuchen Sie uns auf instagram.com/vhs_mainz/

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

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.

vhs-Sommer 2027

In den Sommermonaten bieten wir Ihnen ein besonderes Kursprogramm an: Diese Kurse finden hauptsächlich in den Monaten Juni bis August statt, als Wochen- oder Tageskurse oder wöchentlich, aber nur in den Sommerwochen. So können Sie Bildung kompakt genießen, z. B. im Urlaub in Mainz, Neues entdecken und Bekanntes auffrischen, Menschen treffen und Spaß haben.
Thematisch ist unser Sommerprogramm breit gefächert. Ob Sie eine neue Sprache lernen oder sich künstlerisch mit kreativem Schreiben, Zeichnen, Malen beschäftigen möchten, ob Sie kochen oder Yoga lernen oder lieber Ihre kommunikativen Fähigkeiten ausbauen möchten – bei uns werden Sie fündig!
Auch für Kinder und Jugendliche bietet unser Sommerprogramm wieder Möglichkeiten, Neues zu lernen.

Mensch und Gesellschaft

Der Einsamkeit auf den Grund gehen

Vom Alleinsein und All-Eins-Sein

„Man kann einsam sein und sich davon nicht stören lassen." Dieser Zen-Spruch klingt erst einmal seltsam – und für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, wenig mitfühlend. Doch Einsamkeit gehört zum Leben. Spirituelle Menschen suchen sie sogar ganz bewusst. Bewusstes Alleinsein kann ein Weg sein zum „All-Eins-Sein" , zu Verbundenheit und Ruhe. In Stille und Einsamkeit liegen Kraftquellen, die wir erschließen und im täglichen Leben nutzen können. Das gilt auch dann, wenn das Alleinsein nicht freiwillig ist. Dieser Kurs lädt dazu ein, sich der menschlich-existenziellen und spirituellen Seite der Einsamkeit zu nähern. Meditationen, Imaginationsübungen und Austausch in Kleingruppen sind Elemente dieses Nachmittags.

XI12509

Der Einsamkeit auf den Grund gehen
Fr., 18. 6. 2027, 13.00–18.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 99,– €
vhs-Haus
Robyn Handel

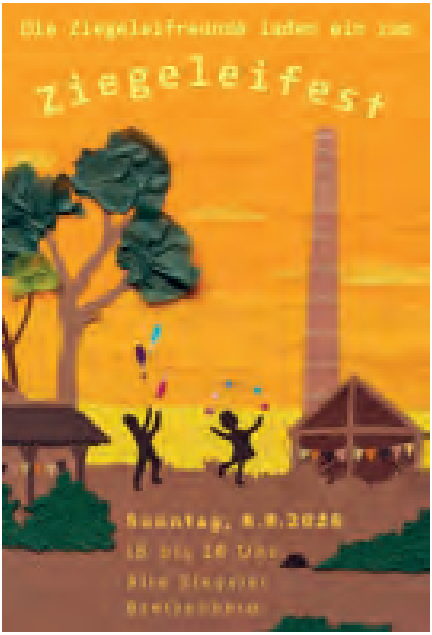
Wege zur Sinnfindung NEU

(Neuen) Sinn für mein Leben finden

Menschen brauchen vor allem eines zum Leben: Sie brauchen Sinn. Sinnleeres Lebensgefühl öffnet Ängsten, Süchten, Depressionen, Unzufriedenheiten, Frustrationen u. a. m. Tür und Tor. Sinnerfülltes Leben hingegen ist eine Kernbedingung für psychische und auch körperliche Gesundheit.
In diesem Seminar sollen zum einen einige Grundgedanken Viktor E. Frankls (Begründer der Logotherapie) zur Sinnthematik entfaltet werden. Vor allem aber sollen konkrete, praxiserprobte Hilfen zur Sinnfindung aufgezeigt werden.

XI12504

Wege zur Sinnfindung
Sa., 19. 6. 2027, 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 5, **Entgelt:** 59,– €
vhs-Haus
Dr. Stephan Peeck



Planet Erde

Römisches Mainz NEU

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

XI22003

Römisches Mainz
Mi., 23. 6. 2027, 17.00–18.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 14,– €
vhs-Haus
Daniel Geißler M. A. (Archäologe)
Initiative Römisches Mainz e. V.

Fremdsprachen

Englisch A1 intensiv – Auffrischen und Vertiefen

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Inhalt: Sie haben früher mal Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? Sie möchten sich für eine bevorstehende Reise, einen Jobwechsel oder eine Ausbildung, Grundkenntnisse in Englisch aneignen?
In diesem Kurs werden intensiv und zügig Kenntnisse auf dem Niveau A1 vermittelt (begrüßen und vorstellen, einfache Unterhaltungen führen, Fragen stellen, einfache Wegbeschreibungen geben, kurze Notizen verfassen und kurze Texte verstehen).
Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI54600

Englisch A1 intensiv – Auffrischen und Vertiefen
Beginn: 9. 8. 2027, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 50, **Entgelt:** 290,– €
Stornoschluss: 23. 7. 2027
vhs-Haus

Englisch A2 intensiv – Aufbauen und Erweitern MainzPass

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1
Inhalt: Der Kurs vermittelt auf intensive und effektive Weise Kenntnisse auf der Grundstufe, Niveau A2. Sie lernen, sich auf einfache Art in alltäglichen Situationen im Urlaub und auf Reisen zu verständigen und sich zu allgemeinen Themen zu äußern: eigene Person, Familie, Hobbys, Beruf, Gespräche beim Einkaufen, nach dem Weg zu fragen, Informationen zu Hotels einzuholen, einfache Texte (Prospekte, Anzeigen, Briefe) zu verstehen und einfache Korrespondenz und Notizen zu verfassen.
Die grammatischen Strukturen werden im jeweiligen thematischen Kontext eingeführt und geübt.
Lehrwerk: *Headway A2,* Oxford University Press

XI54610

Englisch A2 intensiv – Aufbauen und Erweitern
Beginn: 9. 8. 2027, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 10, **UStd.:** 50, **Entgelt:** 290,– €
Stornoschluss: 23. 7. 2027
vhs-Haus

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.

English Refresher B1+

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Schulenglischkenntnisse ca. 5 bis 7 Jahre)
Inhalt: Sie kommen in den meisten Situationen zwar mit Ihren Englischkenntnissen zurecht, fühlen sich aber unsicher und können oft nur zögerlich reagieren.
Schwerpunkte des Kurses sind die Förderung des Hörverstehens, der Ausbau des Wortschatzes und das Training des freien Sprechens. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt. Aktuelle Texte, eindrucksvolle Fotos und kurze Filme bieten anregenden Gesprächsstoff.
Lehrwerk: *On Point B1+ Intermediate English – Hybrid Edition allango,* Klett Verlag

XI54620

English Refresher B1+
Beginn: 9. 8. 2027, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 10, UStd.: 50, **Entgelt:** 290,– €
Stornoschluss: 23. 7. 2027
vhs-Haus

Think Global and Improve your English (B2)

If you enjoy travelling, learning about other cultures, seeing the world from different perspectives and wish to practise your English, this is your course.
Fascinating photos, professional documentaries and challenging articles based on National Geographic will make this course a very special learning experience.
Language learning takes place in the context of engaging global themes and explorations into diverse parts of the world.
Participants should have good language skills at least level B2.
Lehrwerk: *Life Upper Intermediate, 2nd Edition, Student Book A,* Cornelsen/National Geographic

XI54630

Think Global and Improve your English (B2)
Beginn: 9. 8. 2027, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 25, **Entgelt:** 150,– €
Stornoschluss: 23. 7. 2027
vhs-Haus

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.

Kunst, Kultur und Kreatives im vhs-Sommeratelier

Schreibwerkstatt – Short Storys schreiben – die kurze Form des Erzählens

Zielgruppe: Anfänger/-innen, Teilnehmende mit Schreiberfahrungen
Inhalt: In diesem Intensivkurs schreiben wir Geschichten: Kurzgeschichten, Short Storys, Erzählungen. Aus Schreibanlässen und Themenvorschlägen ergeben sich die Ideen, die schreibend umgesetzt werden. Die entstandenen Texte werden in der Gruppe vorgestellt. Es geht ums spielerisch lustvolle Schreiben, aber auch ums Handwerkszeug zum Schreiben einer kurzen Geschichte. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene mit Schreiberfahrungen geeignet.
Bereits vorhandene Geschichten können mitgebracht werden.

XI62280

Schreibwerkstatt – Short Storys schreiben – die kurze Form des Erzählens
Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 33,3, **Entgelt:** 230,– €
Stornoschluss: 14. 6. 2027
vhs-Haus
Jutta Schubert

Aquarell intensiv

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Aquarellmalerei
Inhalt: Aquarell intensiv erleben – mit eigenen Skizzen, die wir nach Fotovorlage anfertigen, machen wir uns mit dem jeweiligen Motiv vertraut. Sie lernen, wie man den besten Bildausschnitt wählt anhand des goldenen Schnitts. Anschließend wird das Motiv auf ausgewähltem Aquarellpapier erarbeitet. Besondere Beachtung bei der Ausführung finden Farbkontraste, die eine große Rolle spielen, um dem Motiv den gewünschten Ausdruck zu geben. Schrittweise führt Sie die Dozentin in die Ausarbeitung durch Vorführungen.
Drei Tage, an denen wir uns mit drei unterschiedlichen Motiven und Herangehensweisen befassen, bringen Sie Schritt für Schritt zur Entwicklung Ihrer persönlichen Malweise.
Sie benötigen: vorhandene Aquarellfarben, Stifte, Pinsel, Aquarellpapier, Schmierpapier für Skizzen, Bleistift, Abdeckung für Tisch, Zellstofftücher und eine wasserfeste Kunststoffplatte für Nass-in-Nass-Technik

XI63580

Aquarell intensiv
Beginn: 22. 6. 2027, Di.–Do., 9.00–16.30 Uhr
Kurstage: 3, UStd.: 26, Entgelt: 186,– €
Stornoschluss: 8. 6. 2027
vhs-Haus
Anja Gensert

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

vhs-Sommer: Giftplanzen NEU

Um alle essbaren Pflanzen auf der Wiese zu kennen, sollte man auch die Giftigen genau unterscheiden können. Was kann mit Giftpflanzen zubereitet werden und warum sind auch die geheimen Zauberkräuter wichtig? In diesem Workshop dreht sich alles um die psychoaktiven Vertreter der Pflanzen. Ein spannender Einblick in die Welt der Hexenkräuter. Die Kräuter sammeln wir gemeinsam bei einem Spaziergang in der näheren Umgebung.

XI87018

vhs-Sommer: Giftplanzen
Sa., 19. 6. 2027, 10.00–12.30 Uhr
Kurstage: 1, **UStd.:** 3,3, **Entgelt:** 54,– €
inkl. 15,– € Materialkosten
vhs-Haus
Sarah Wisniewski

vhs-Sommer: 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: Matte, bequeme Kleidung im Zwiebellook, Handtuch oder Decke, Getränk

XI81486

vhs-Sommer: Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren
Beginn: 14. 6. 2027, Mo., 10.00–11.30 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 6, **Entgelt:** 42,– €
vhs-Haus
Agnes Vinken

vhs-Sommer: 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. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.
Sie benötigen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

Dies ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Yogakurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden. Weitere wichtige Hinweise finden Sie auf Seite 404.

XI81479

vhs-Sommer: Hatha-Yoga
Beginn: 2. 7. 2027, Fr., 14.30–16.00 Uhr
Kurstage: 8, **UStd.:** 16, **Entgelt:** 121,– €
vhs-Haus
Andrea Euler
ZPP-zertifiziert

vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – acht Brokate in fünf Tagen

Die „8 Edlen Brokate" ist eine klassische und leicht zu lernende Qigong-Übungsabfolge – wegen der geschmeidigen Bewegungen und der anmutigen Haltung wird diese mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes verglichen. Die Übungen helfen uns, die eigene körperliche und geistige Mitte wiederzufinden, praktische Elemente aus der Akupressur und den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin fließen ebenfalls in den Kurs ein. Die gesundheitlichen Wirkungen sind vielfältig und stärken Körper und Seele, der Geist wird ruhig, gelassen und kann loslassen.
Hinweis: Der Kurs findet (bei gutem Wetter) draußen statt.
Sie benötigen: bequeme Kleidung

XI81886

vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – acht Brokate in fünf Tagen
Beginn: 21. 6. 2027, Mo.–Fr., 9.00–10.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 57,– €
Stornoschluss: 7. 6. 2027
vhs-Haus
Carola Beyerle

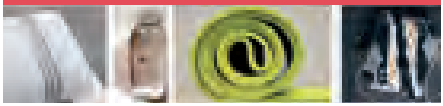
vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – der Reissack macht's

Mit dem Reissack-Qigong soll der Qi-Fluss im Körper auf einfache Weise angeregt und dem Körper damit Gutes getan werden. Die Übungsabfolge ist leicht zu lernen und kann dann zu Hause ganz nach Belieben praktiziert werden. Mit einem Baumwollsack, gefüllt mit Reis, wird mit pendelnden und schwingenden Bewegungen der Körper entlang der Meridiane abgeklopft. Dabei werden alle wichtigen Akupunkturpunkte bearbeitet und gleichzeitig die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur angeregt. Wenige Praxisstunden genügen, um das Reissack-Qigong zu erlernen und allein praktizieren zu können. Eine kleine Ruheübung schließt jede Stunde ab.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken, ein Reissack ist in der Kursgebühr enthalten

XI81887

vhs-Sommer: Qigong für Aufgeweckte – der Reissack macht's
Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 9.00–10.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 6,7, **Entgelt:** 61,– €
Stornoschluss: 14. 6. 2027
vhs-Haus
Carola Beyerle

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



vhs-Sommer: Rückenfit – Rückenkräftigung

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 ein 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, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.
Sie benötigen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte und Thera-Band (falls vorhanden), evtl. kleines Kissen

Dies ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Rückenkurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden.

vhs-Sommer: Rückenfit – Rückenkräftigung
Kurstage: 8, **UStd.:** 10,7, **Entgelt:** 86,– €
vhs-Haus
Andrea Euler
ZPP-zertifiziert

XI86180
Beginn: 30. 6. 2027, Mi., 15.00–16.00 Uhr
Stornoschluss: 16. 6. 2027

XI86181
Beginn: 1. 7. 2027, Do., 15.00–16.00 Uhr
Stornoschluss: 17.6. 2027

vhs-Sommer: Sotai – Rückentraining einmal anders

Sotai wurde auf der Grundlage neuen westlichen und alten östlichen Wissens entwickelt und wird deshalb auch oft als „japanische Chiropraktik" bezeichnet. Sotai ist ein tief gehendes und sehr wirksames Übungssystem, das davon ausgeht, dass im Körper (ähnlich den Energieleitbahnen) „Muskelleitbahnen" verlaufen, die sich durch den gesamten Körper ziehen und miteinander verkettet sind. Es zielt darauf ab, den Haltungsapparat und die Gelenke wieder beweglicher zu machen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Verspannungen und strukturelle Blockaden zu lösen.
Die erlernten Übungen bestehen aus einfachen, langsamen Bewegungen. Dabei werden Spannungsmuster des Körpers und der Muskeln mittels einer besonderen Atemtechnik nachgeahmt und wieder entspannt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und gezielt gefördert. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine kleine Entspannungsübung.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, ggf. Decke

XI86182
vhs-Sommer: Sotai – Rückentraining einmal anders
Beginn: 5. 7. 2027, Mo.–Fr., 9.00–10.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 8,3, **Entgelt:** 62,– €
Stornoschluss: 21. 6. 2027
vhs-Haus
Carola Beyerle



Bildungszeit

529 Allgemeine Informationen

530 Beruf und IT
530 Zusammenarbeit, Kommunikation, Führung
533 IT- und Medienkompetenzen

533 Fremdsprachen
533 Englisch
536 Französisch
537 Italienisch
537 Japanisch
538 Spanisch

539 Gesundheit
539 Stressreduktion/Stressbewältigung
543 Ayurveda und Achtsamkeit

Bitte beachten Sie unsere Rücktrittsfristen:
Kurse nach dem Bildungszeitgesetz (BZG): Fünfzehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin.
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.

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 547.
Noch Fragen zu den Bildungszeiten?
Infotelefon: 06131 2625–110

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

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/VolkshochschuleMainz

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.

Bildungszeit

Bildungsfreistellung
Freistellung von der Arbeit zur persönlichen Weiterbildung

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben die Möglichkeit, Veranstaltungen der Weiterbildung nach dem Bildungszeitgesetz in Anspruch zu nehmen. Bildungsfreistellung ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit für die berufliche und/oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen. Anspruchsberechtigt sind:

- → Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- → in Heimarbeit Beschäftigte und andere arbeitnehmerähnliche Personen
- → Beamte und Beamtinnen im Sinne von §1 des Landesbeamtengesetzes Rheinland-Pfalz und Richter und Richterinnen im Sinne von §1 Abs. 1 Satz 1 des Landesrichtergesetzes für Rheinland-Pfalz
- → Auszubildende

Aber auch alle anderen Personen können an Veranstaltungen der Bildungsfreistellung teilnehmen.

Der Anspruch auf Bildungszeit entsteht nicht vor Ablauf von sechs Monaten nach Beginn des Ausbildungsverhältnisses oder des Beschäftigungsverhältnisses. Anspruchsberechtigte können sich bis zu zehn Tagen innerhalb von zwei Kalenderjahren freistellen lassen. Auszubildende haben einen Anspruch auf fünf Tage im Ausbildungsjahr, allerdings nur für Themen der gesellschaftlichen Weiterbildung.

Wichtig ist eine möglichst frühzeitige Anmeldung, da der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung informiert werden muss.
Ein Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung wird bei der Anmeldung in der Volkshochschule, eine Teilnahmebescheinigung nach dem Besuch der Bildungsveranstaltung automatisch von der Volkshochschule ausgestellt. Arbeitgebern mit weniger als 50 Beschäftigten kann auf Antrag beim Ministerium ein Anteil des fortzuzahlenden Arbeitsentgelts erstattet werden (www.bildungsfreistellung.rlp.de).

In Veranstaltungen der Bildungsfreistellung wird erwachsenengemäß gearbeitet, d. h., es wird auf die persönlichen Lernerfahrungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Veranstaltungen der Bildungsfreistellung sind für alle abhängig Beschäftigten in Rheinland-Pfalz zugänglich, ohne Ansehen der Zugehörigkeit zu einer politischen Partei oder Gewerkschaft, der Religionszugehörigkeit oder Nationalität.

Für die nachfolgenden Kurse ist die Anerkennung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz beantragt.

Noch Fragen? Kontaktieren Sie uns gerne:
Mensch und Gesellschaft:
06131 2625-110
Beruf und IT:
06131 2625-115
Fremdsprachen:
06131 2625-130
Gesundheit:
063131 2625-143

Bildungszeit

Beruf und IT

Die folgenden Kurse aus dem Bereich „Beruf und IT" sind nach dem Bildungszeitgesetz in Rheinland-Pfalz anerkannt. Einige Kurse gelten auch als anerkannt nach dem hessischen Bildungszeitgesetz. Diese Information finden Sie jeweils in der Kursbeschreibung. Beschäftigte aus Hessen benötigen weitere Unterlagen zur Vorlage im Betrieb. Außerdem gibt es im Bereich IHK-Zertifikate Lehrgänge, die Bildungszeitwochen enthalten. Auf diese verweisen wir hier. Wir beraten Sie gern!

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

In der heutigen dynamischen Arbeitswelt, die zunehmend vom Bewusstsein für die Gesundheit und dem Wohlbefinden der Mitarbeitenden geprägt ist, hat das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) einen großen Stellenwert erlangt. Als systematischer Prozess, verankert im Sozialgesetzbuch IX, dient das BEM dazu, Mitarbeitende nach längerer Arbeitsunfähigkeit erfolgreich in den Arbeitsprozess zurückzuführen oder bei wiederholter Arbeitsunfähigkeit unterstützend zur Seite zu stehen, um weitere Fehlzeiten zu vermeiden. Dabei stehen die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit, die Prävention zukünftiger Arbeitsunfähigkeiten und die langfristige Sicherung des Arbeitsplatzes im Vordergrund.
Diese Bildungszeit richtet sich sowohl an Personen, die ihre Qualifikation erweitern möchten, als auch an Unternehmen, die im Rahmen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes diesen Kurs als unverzichtbares Instrument zur Förderung der Teilnehmenden sowie als Beitrag zur Mitarbeitergesundheit und zur Sicherung der Arbeitsfähigkeit betrachten. Denn ein erfolgreiches BEM ist untrennbar mit der Kompetenz und dem Engagement der beteiligten Mitarbeitenden in der Personalabteilung verbunden. Geschulte Mitarbeitende sind der Schlüssel zu einem funktionierenden Prozess: Sie gewährleisten die korrekte Durchführung des BEM-Verfahrens, entwickeln individuelle Lösungen, koordinieren die Zusammenarbeit aller Beteiligten, vermeiden Konflikte und schaffen Vertrauen bei den Mitarbeitenden.

XI37828

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
Beginn: 8. 3. 2027 Mo.–Fr. 13.00–17.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 780,– €
vhs-Haus
Petra Müller

Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)

Zielgruppe: Berufstätige, die Wissen im Projektmanagement aufbauen oder erweitern oder sich auf die Übernahme einer Projektleitung vorbereiten wollen

Voraussetzung: Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

Zielsetzung: Dieser Kurs vermittelt kompakt, fundiert und praxisrelevant die wesentlichen Inhalte des Projektmanagements. Die Kursinhalte orientieren sich eng am ISO-Standard 21500 mit den dort beschriebenen Prozessen und Wissensgebieten. Teilnehmer/-innen lernen das Wesentliche über den Start von Projekten, Projektplanung und effiziente Ausführung, Überwachung, Steuerung und erfolgreichen Abschluss. Nicht zu kurz kommen wird dabei die Philosophie hinter der Projektarbeit sowie die Prozesse und Rollen der beteiligten Personen. Sie lernen Theorie und Praxis zu den für das Projektmanagement relevanten Begriffen, Aufgaben, Methoden und Ergebnissen kennen sowie die Prozesse, Methoden und Tools im Projektmanagement gemäß ISO 21500. Sie haben Gelegenheit, von Projekterfahrungen anderer Kolleginnen und Kollegen zu profitieren, und reflektieren die bereits geleistete eigene Projektarbeit. Sie werden vorbereitet, eine eigene Rolle im Projektmanagement bzw. als Projektleitung zu übernehmen. Umfangreiche Übungen und die Projektarbeit aus dem eigenen Arbeitsumfeld gewährleisten den Praxisbezug.

Inhalt:

- → Grundlagen von Projektarbeit und Projektmanagement
- → Rahmenbedingungen und Organisation
- → Begrifflichkeiten nach ISO 21500
- → wesentliche Prozesse
- → Aufbau einer integrierten Projektplanung
- → Grundlagen der Teamführung
- → Projekt-Monitoring und Controlling
- → Einführung in Qualitäts-, Risiko- und Kommunikationsmanagement
- → erfolgskritische Gestaltungsbereiche
- → Verantwortlichkeiten der Projektleitung und der Projektmitglieder
- → Digital-Index-Social-Media-Projektmanagement im Mittelstand

Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat: regelmäßige Anwesenheit, Projektarbeit, Präsentation

Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)
Entgelt: 1.164,– € inkl. Kursunterlagen, einmalige Anzahlung 200,– € (Ratenzahlung)
vhs-Haus
Norbert Dähne

XI34810

Beginn: 21. 9. 2026, Mo., 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 50

XI34811

Beginn: 15. 3. 2027, Mo., 9.00–17.00 Uhr
Kurstage: 6, **UStd.:** 50

Führung neu denken: moderne Arbeitspsychologie und Inklusion

Die moderne Arbeitswelt ist schnell, komplex und fordert immer mehr psychosoziale Kompetenz. Diese Bildungszeit zeigt leicht verständlich, wie Wahrnehmung, Emotionen, Stress, Motivation, Teamdynamik und Führung zusammenwirken und wie Arbeitsbedingungen so gestaltet werden können, dass Menschen gesund, wirksam und wertschätzend miteinander arbeiten können.
Der Kurs verbindet arbeitspsychologische Grundlagen mit praktischen Übungen, Fallbeispielen und Reflexion. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Inklusion als Haltung in der Arbeitswelt: Wie gehen wir konstruktiv mit Unterschiedlichkeit um? Wie entsteht psychologische Sicherheit im Team? Und wie kann Führung in belastenden Situationen Orientierung, Klarheit und Stabilität geben?
Die Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Handout mit allen Modellen, Kernaussagen und Checklisten.

XI37838

Führung neu denken: moderne Arbeitspsychologie und Inklusion
Beginn: 28. 9. 2026, Mo.–Mi., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 24, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Petra Müller

Digitale Resilienz – stark bleiben in einer vernetzten Welt NEU

BLENDED LEARNING

Die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt führt zu veränderten Anforderungen an Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung und Selbstregulation. Ständige Erreichbarkeit, digitale Kommunikationsdichte sowie permanente Informationsreize können Stress, kognitive Überlastung und mentale Erschöpfung begünstigen.
Das Seminar vermittelt Wissen über die Auswirkungen digitaler Belastungen auf Gehirn, Wahrnehmung und Nervensystem. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen zur bewussten Gestaltung ihrer digitalen Arbeits- und Kommunikationsgewohnheiten sowie zur Stärkung der individuellen Resilienz im beruflichen Kontext.
Neben der Reflexion eigener Verhaltensmuster stehen praxisorientierte Methoden der digitalen Selbstregulation, Strategien zur Stressprävention sowie der konstruktive Einsatz digitaler Werkzeuge im Fokus. Ziel ist die Förderung eines gesundheitsförderlichen, souveränen und produktiven Umgangs mit digitalen Medien und Technologien.

XI31865

Digitale Resilienz – stark bleiben in einer vernetzten Welt
Beginn: 2. 9. 2026, Mi., 9.30–16.30 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 495,- €
vhs-Haus und online
Alexandra Dornhof

Mediengestaltung kompakt (Photoshop, InDesign und Illustrator CC)

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
Inhalt: In dem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken aus den Adobe-Programmen Photoshop, Illustrator und InDesign kennen und erfahren, wie sie ineinandergreifen. Das Seminar beginnt bei den Grundlagen der Gestaltung. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis hin zu anspruchsvolleren Designprojekten:

→ Adobe Bridge
→ Adobe Photoshop
→ Adobe InDesign, Adobe Illustrator
→ CameraRaw (Lightroom)
→ Gestaltungsgrundlagen
→ Schriftarten und Farben

Die Bücher des Herdt-Verlags zu Photoshop, InDesign, Illustrator werden benötigt.

XI33875

Mediengestaltung kompakt (Photoshop, InDesign und Illustrator CC)
Beginn: 2. 11. 2026, Mo.-Fr., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 550,– €
vhs-Haus
Tobias Dombrowski

Fremdsprachen

English for the Job (A2)

Zielgruppe: Teilnehmer/–innen mit Vorkenntnissen auf einfachem Niveau, die grundlegende Sprachstrukturen wiederholen und ihre Kenntnisse gezielt für eine berufsbezogene Verwendung aufbauen möchten.
Inhalt: Am Ende des Kurses können Sie die Alltagsroutine im Beruf und Privatleben beschreiben, Informationen über ein Unternehmen geben, einfache Telefonate tätigen, einfache E-Mails schreiben, Wegbeschreibungen geben und Termine vereinbaren. Ergänzend werden Themen wie Arbeitsbedingungen, Ausbildung und Karriere, work-life-balance im internationalen Vergleich mit der Situation in Deutschland behandelt.
Lehrwerk: *Get Ready for International Business, Student Book,* Hueber Verlag

English for the Job (A2)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54162

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54164

Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Refresher: Grammar & Speaking (B1)

You are already able to get along in English in most everyday situations, but you feel insecure and know that you still make common mistakes. This course will give you the chance to revise standard grammar structures (tenses, if-clauses, prepositions) and thus help you to use the language more accurately. Interesting texts and tasks will give you the chance to activate your vocabulary and become more confident in speaking again. Along with practising your language skills you will deal with current social, political or cultural issues in the English-speaking world.

Refresher: Grammar & Speaking (B1)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54166
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54168
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

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.

Communication Skills for Business (B1)

Perhaps you already get along in most situations, but you wish to become more confident and efficient in using the language when dealing with customers, colleagues or business partners. In this course you will work through a range of authentic tasks and situations from modern business life: person-to-person contacts, telephoning, taking parts in meetings, exchanging information, dealing with problems, entertaining visitors and business travel. While the main focus of this course is on developing listening and speaking skills, we will also look at the language of modern business correspondence. The training of language skills will be complemented by studying and discussing issues from the business world.
Lehrwerk: *Essential Business B1,* Oxford University Press

Communication Skills for Business (B1)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54170
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54172
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Presentation Skills for Private and Professional Life (B2)

For upper-intermediate students who wish to improve their communication skills. Listening to authentic talks about inspiring topics you will improve your understanding of presentations in English. Real-life language input will serve as a springboard to develop your own speaking skills and express yourselves powerfully and fluently in English for personal and professional purposes.
Lehrwerk: *Keynote, Upper-Intermediate, Student's Book, Split Edition A,* National Geographic

Presentation Skills for Private and Professional Life (B2)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54174
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54176
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Advanced English Practice (B2+)

For upper-intermediate to advanced learners of English who want to practise and perfect their language skills. Participants should be able to speak quite fluently.
Skills practice includes reading, writing and listening, but the main focus is on improving and perfecting your speaking skills: discussing, commenting, stating opinions, narrating, presenting and negotiating. You will have plenty of opportunities to develop your fluency in the language. Difficult grammar areas will be revised if necessary. Along with practising your language skills you will deal with current social, political or cultural issues in the English-speaking world.

Advanced English Practice (B2+)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54178
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54180
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Communication and Culture (B2/C1)

English for General and Business Purposes

An opportunity to practise your English while exploring the topic of Intercultural Communication. One of the most fascinating topics in our world today, ever present, be it that your business world is international or you just enjoy the wonderful opportunities we have today to visit places that were unimaginable 50 years ago. To communicate effectively with people from other countries and cultures an awareness of intercultural "do's and don'ts" is essential. Regarding English as a global means of communication this includes knowledge and skills how to use the English language appropriately in different cultural contexts. Using articles and the internet we shall discuss the question of culture and communication. When necessary language structures will be corrected and analysed. All in all, a good way of brushing up your English while improving your communication.

Communication and Culture (B2/C1)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI54182

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI54184

Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Rebonjour A2

Französisch auffrischen und erweitern

In diesem Auffrischungskurs reaktivieren Sie vorhandene Sprachkenntnisse und erweitern diese auf berufsbezogene Zusammenhänge. Zudem frischen Sie Ihren Wortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse auf, indem Sie abwechslungsreiche Übungen zu privaten und beruflichen Themen durchführen. Im Anschluss an den Kurs sind Sie in der Lage, in einem Französischkurs des Niveaus B1/1 weiterzulernen.

Hinweis: Zu diesem Kurs können Sie sich nach einer Einstufung und Beratung anmelden. Einen Termin erhalten Sie unter Telefon: 06131 2625-131.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf Niveau A2

Sie wiederholen und festigen:

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

Lehrwerk: *Rebonjour A2*, Hueber Verlag

XI55170

Rebonjour A2
Französisch auffrischen und erweitern
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di, 8.45–16.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
Stornoschluss: 26. 2. 2027
vhs-Haus

Italienisch A1/1

Sie trainieren die fünf Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation sowie verbale Interaktion auf einem Niveau, das es Ihnen ermöglicht, sich mit einfachen Worten vorzustellen und sich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit sowie Ihren persönlichen Interessen zu äußern. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs Italienisch A1/2 weiterzulernen.
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die intensiv in die Sprache einsteigen möchten
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: *Azzurro nuovo A1–A2 – Hybride Ausgabe allango,* Klett Verlag

Italienisch A1/1
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI56150
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2027

XI56152
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Japan: Sprache und Kultur (A1)

Sie möchten sich auf eine Reise nach Japan vorbereiten oder interessieren sich für die japanische Sprache und Kultur? Herzlich willkommen zu diesem abwechslungsreichen Sprach- und Kulturkurs!
Im Sprachteil des Kurses erwerben Sie eine solide Grundlage, um sich vor Ort sprachlich zurechtzufinden und alltägliche Situationen sicher zu meistern. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die japanischen Schriftsysteme sowie deren praktische Anwendung. So gewinnen Sie ein Gefühl dafür, wie Sprache in Japan funktioniert.
Der Kulturteil des Kurses widmet sich der japanischen Gesellschaft und Lebenswelt. Anders als beim Lesen eines Reiseführers entsteht hier ein lebendiger, anschaulicher Eindruck von den vielfältigen Facetten Japans. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Japan mit neuen Augen!
Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf eine Reise nach Japan vorbereiten möchten oder allgemein Interesse an japanischer Sprache und Kultur mitbringen
Lehrwerk: Die Unterrichtsmaterialien werden von den Kursleitenden erstellt.

XI58406
Japan: Sprache und Kultur (A1)
Beginn: 14. 6. 2027, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,–€
vhs-Haus
Yoshiko Hashimoto und andere

Spanisch A1/1

Sie trainieren die fünf Fertigkeiten: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation sowie verbale Interaktion auf einem Niveau, das es Ihnen ermöglicht, sich mit einfachen Worten vorzustellen und sich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit sowie Ihren persönlichen Interessen zu äußern. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs Spanisch A1/2 weiterzulernen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die intensiv in die Sprache einsteigen möchten

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: *Con gusto nuevo A1 – Hybride Ausgabe allango*, Klett Verlag

Spanisch A1/1
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
vhs-Haus

XI57150

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 11. 9. 2026

XI57152

Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Stornoschluss: 26. 2. 2027

Spanisch A1 auffrischen und erweitern

In diesem Auffrischungskurs festigen Sie Ihre erworbenen Kenntnisse auf dem Niveau A1 und verbessern gezielt Ihre Sprechfertigkeiten. Zudem erarbeiten Sie interkulturelle Vergleiche des deutschen und spanischen Berufslebens und der gesellschaftlichen Entwicklung in einfacher Weise. Im Anschluss an den Kurs sind Sie in der Lage, in einem Spanischkurs des Niveaus A2/1 weiterzulernen.

Hinweis: Zu diesem Kurs können Sie sich nach einer Einstufung und Beratung anmelden. Einen Termin erhalten Sie unter Telefon: 06131 2625-131.

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

Sie wiederholen und festigen:

→ das erlernte Vokabular
→ die bekannten grammatikalischen Regeln
→ Feinheiten der Aussprache und Betonung

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

XI57172

Spanisch A1 auffrischen und erweitern
Beginn: 22. 3. 2027, Mo.–Do. u. Di., 8.45–16.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 390,– €
Stornoschluss: 26. 2. 2027
vhs-Haus
Melba Lazo Lara

Gesundheit, Bewegung, Lebensstil

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

In diesem Kurs werden im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes die Grundvoraussetzungen für ein gesundes, d. h. balanciertes Verhältnis zwischen dem eigenen Wohlbefinden und den geforderten Arbeitsleistungen reflektiert, hinterfragt und funktionierende Lösungsmöglichkeiten entwickelt.
Ausgangspunkt sind die Fragestellungen und Ziele der Teilnehmenden, an denen sich das bedürfnisorientierte und systemische Konzept ausrichtet.
Methodisch wechseln kurze themenspezifische Inputs (u. a. Stress-Management, Ernährung, körperliche Symptome, verborgene Systeme der Macht, Unterstützungssysteme), mit Reflexion, Austausch, Bewegung (Yoga, Lachen) und Phasen der Stille (Meditation). Konkrete Hinweise zum Transfer der vermittelten und erarbeiteten Inhalte in die fordernde Weltsituation ermöglichen eine Verbesserung der Lebensqualität in privaten und beruflichen Bereichen.
Sie benötigen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken, Pausenverpflegung
Wenn Sie im Vorfeld Rückfragen zu den Inhalten der Bildungszeit haben, wenden Sie sich gerne an den Dozenten Jochen Wahl unter info@psykonmed.de.
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

XI81180

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten
Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Jochen Wahl

Den Stress umgehen – mit der Feldenkrais®-Methode Kreativität, Kompetenzen und Leichtigkeit im „Berufs"-Alltag entdecken

Stress und besonders Dauerstress ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und beeinträchtigt die betroffenen Menschen in ihrer ganzen Person: psychisch, körperlich, mental und in vielem mehr bis hin zu gravierenden Folgeerkrankungen. Damit sind auch das Umfeld, die Arbeitsstelle und die Familie betroffen.
In dieser Bildungszeitwoche werden mit der Feldenkrais®-Methode durch Körpererfahrungen die eigenen Kompetenzen erforscht sowie das, was die Entfaltung der Fähigkeiten behindert. Die Teilnehmenden lernen, ihren eigenen Ressourcen zu vertrauen, Grenzen des Handelns, die vielfältig sein können, zu respektieren und sich rechtzeitig unterstützen und anregen zu lassen. Der Mensch wird in seiner Gesamtheit gesehen und angesprochen. So kann das Erlernte in den „Berufs-"Alltag übertragen werden und auch wieder die Freude am Tun, Sicherheit, Zuversicht, Zufriedenheit und somit das eigene Handlungspotenzial entdeckt und erweitert werden.
Sie benötigen: Matte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen bzw. Handtuch für den Kopf
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

Den Stress umgehen – mit der Feldenkrais®-Methode Kreativität, Kompetenzen und Leichtigkeit im „Berufs"-Alltag entdecken)
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Ursula Herth

XI81680

Beginn: 5. 10. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

XI81681

Beginn: 28. 6. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

„Life balances work" oder seelische Gesundheit wirkt: zufrieden sein mit sich selbst – auch bei der Arbeit

Zielgruppe: Angestellte, Beamte, Menschen, die im Team arbeiten

Inhalt: Mit diesem Thema soll die derzeit gängige Idee einer Work-Life-Balance hinterfragt werden. Schließt sich Arbeit und darin gelebte Lebendigkeit aus?
Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst in Ihren allgemeinen Annahmen über Arbeit kennenzulernen und ebenso Ihre konkrete Arbeitssituation zu hinterfragen, u. a., wo Sie sich selbst begrenzen durch negative Selbstbilder. Wir erforschen in Gruppenarbeit die selbst auferlegten Begrenzungen in Ihrer Arbeitssituation, die eigenen Befürchtungen vor Konflikten, Vermeidungsstrategien wie Anpassung der Gefühle, die auf die Dauer zu Stress und Unzufriedenheit führen. Es geht um das Erkennen des eigenen Einflussbereiches in der Arbeit und wie man proaktiv Verantwortung für ein lebendig bejahtes Arbeitsleben übernehmen kann, was eine innerliche Erfüllung bringt: Das ist mein Leben – in dieser Arbeit! Dieser dann wirkliche Erfolg für sich selbst bewirkt einen solchen auch mit den Kollegen und Kolleginnen, den Chefs und Chefinnen. Die Wellen von zufriedenem Leben breiten sich fortlaufend von dort weiter aus.

Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

Sie benötigen: lockere Kleidung, Decke, Schreibmaterial, Schreibblock

XI82180

„Life balances work" oder seelische Gesundheit wirkt: zufrieden sein mit sich selbst – auch bei der Arbeit
Beginn: 12. 10. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Bettina Goßlich

In Balance – Resilienztraining und Stressmanagement im Berufsleben

Zielgruppe: Berufstätige jeden Alters und Geschlechts

Inhalt: Die moderne Arbeitswelt befindet sich im Wandel und gerade in den letzten Jahren haben sich viele Arbeitsabläufe verändert. Die Anforderungen an die Mitarbeitenden steigen, denn neben Digitalisierung und Prozessänderungen gilt es, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben herzustellen. Ein gutes Stressmanagement sowie die Optimierung zeitlich vorhandener Ressourcen können Arbeitnehmer/-innen dabei unterstützen, ihre mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern. Die Bildungszeit zielt darauf ab, Stressfaktoren im Arbeitskontext zu identifizieren und deren negativen Einfluss zu minimieren.

Lernziele:

- → Konzept und Wirkweise der Resilienz-Säulen kennenlernen, erproben und für den (Berufs-)Alltag implementieren
- → Mithilfe der regenerativen Stressmanagementmethoden Stressempfinden reduzieren, Techniken des Stressmanagements auf den drei Ebenen kennenlernen und erproben
- → Konzept und Wirkweise von Achtsamkeitstechniken und Blitzentspannungsübungen kennenlernen

Hinweis: Im Kursentgelt sind keine Verpflegungskosten enthalten.

Sie benötigen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, etwas zum Überziehen oder eine Decke, ggf. eine Yoga-Matte, Pausenverpflegung

XI81181

In Balance – Resilienztraining und Stressmanagement im Berufsleben
Beginn: 30. 11. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Nina Bramfeld

Mehr Balance im beruflichen und privaten Leben durch Pilates

Bewegung ist für uns Menschen heute wichtiger denn je. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen die Wirbelsäule und eine starke Körpermitte. Das Training stärkt die Muskulatur und fördert eine natürliche, aufrechte Haltung. Es hilft dabei, Körper und Geist zu verbinden und sich besser zu fühlen. Dies führt zu einer besseren und gesünderen Körperwahrnehmung, was dem (Berufs-) Alltag zugutekommt.
Unser Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Körperwahrnehmung zu verfeinern und Ihre Balance zu stärken. In einem Mix aus Theorie und Praxis arbeiten Sie Ihre Stressoren heraus und lernen praktische Ansätze, um diese zu reduzieren. Sie erleben, wie einfach es mit individuellen Pilates-Übungen gelingen kann, den Körper zu steuern, zu stärken und zu entspannen. Sanfte Bewegungen und Atemtechniken reduzieren wissenschaftlich bewiesen Stress. Rückenschmerzen können gelindert werden, wie auch viele weitere Probleme unseres Bewegungsapparats, die durch unsere heutige Lebensweise entstanden sind. Das Seminar soll die Teilnehmenden dazu befähigen, individuelle Bedürfnisse und Ziele zu erkennen und entsprechende Strategien zu entwickeln, um die körperliche und seelische Gesundheit zu verbessern.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, ein Handtuch zur Unterlage, kleines Kissen, Verpflegung für die Mittagspause, Getränke
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

Mehr Balance im beruflichen und privaten Leben durch Pilates
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Uta Gotschlich

XI86380
Beginn: 19. 7. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

XI86381
Beginn: 30. 11. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

MBSR intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Entdecken Sie die MBSR-Bildungswoche: Ihre Reise zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude!
Die Berufs- und Arbeitswelt wird immer schnelllebiger, der Terminkalender ist voll, immer mehr Aufgaben werden gleichzeitig erledigt. In dieser MBSR-Bildungswoche lernen Sie, Ihre eigenen Stressmuster im Berufs- und Arbeitsalltag besser zu verstehen, und entdecken heilsame Alternativen zur einfachen Anwendung. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen nutzen und Ihre innere Ruhe, sachliche Klarheit und Konzentration fördern und Ihr psychisches und emotionales Gleichgewicht stabilisieren können.
MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction" – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es handelt sich um eine wissenschaftlich fundierte Methode, die entwickelt wurde, um Stress abzubauen, emotionale Stabilität zu fördern und die Lebensqualität zu steigern. Diese Achtsamkeitsschulung wurde im Jahr 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Molekularbiologen, entwickelt. Sie basiert auf einer Vielzahl von Entspannungsmethoden, darunter Meditation und Yoga, sowie den neuesten Erkenntnissen der modernen Stressforschung und Psychologie.
Die MBSR-Bildungswoche bietet ein facettenreiches Programm:

- → angeleitete Meditationen mit einfachen Bewegungseinheiten
- → kurze Vorträge (Verhaltensprävention, Stressmanagement)
- → achtsames Zuhören, Selbstfürsorge, Selbstreflexion, Gruppengespräche

Es werden zahlreiche MBSR-Übungen durchgeführt und so vertieft, dass Sie sie nach Abschluss der Bildungswoche bequem zu Hause weiterführen können. Sie können Ihnen helfen, Ihre innere Ruhe zu finden, Ihre Gelassenheit zu stärken und Ihre Lebensfreude zurückzugewinnen.
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pausenverpflegung

MBSR intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Catherine Hanek

XI81182

Beginn: 7. 12. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

XI81188

Beginn: 14. 6. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

Gesundheit und Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga und Meditation

Stress und schwierige Lebenssituationen sind Bestandteil unseres Menschseins und gehören untrennbar zu unserem (nicht nur beruflichen) Leben. Gesunder Stress ist positiv und motiviert uns. Die meisten Menschen sind jedoch von Stress derart überladen, dass er sich belastend auf ihre Leistungsfähigkeit, ihr Wohlbefinden und auf ihre Gesundheit auswirkt.
Aus der Perspektive eines traditionellen Systems erklärt die Yogaphilosophie die Ursachen für Stress und Leiden und zeigt alternative Wege auf, sich davon zu befreien. In dieser Bildungszeit werden Sie lernen, die eigenen Stressoren zu erkennen, Ihre körperlichen und mentalen Stressreaktionen zu bemerken und regulierend auf Ihr Körper-Geist-System einwirken zu können.
Dazu werden neben Techniken aus dem traditionellen Yoga (dynamisches Hatha-Yoga/Ashtanga, Achtsamkeitsmeditation, Yoga Nidra) auch modernere Techniken aus der aktuellen Faszienforschung und Atemtechniken erprobt.
Ebenfalls werden wir auf Probleme durch langes Sitzen am Arbeitsplatz, wie Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Rückenschmerzen, Hand- und Augenprobleme durch PC-Arbeit, eingehen.
Hauptziele der Bildungszeit sind:
- → Stärkung der Stresskompetenz, Gelassenheit und Wohlbefinden
- → Verbesserung der Wahrnehmung von inneren und äußeren Stressoren sowie deren Regulationsmöglichkeiten
- → Kenntnis von Methoden der Stressreduktion und Stressprophylaxe
- → Schulung und Förderung von Entspannung sowie der Transfer der Techniken in den Berufsalltag
- → Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Energie-Regulation

→ Erlernen von kurzen Übungssequenzen, die gut in den (Berufs-)Alltag eingebaut werden können

Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.
Sie benötigen: Matte (wenn vorhanden), Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken, Pausenverpflegung

Gesundheit und Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga und Meditation
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Dr. Jeannine Heller

XI81183

Beginn: 7. 12. 2026, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

XI81184

Beginn: 5. 7. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr

Achtsamkeit und Yoga: Entdecken Sie Ihren Weg zur inneren Ruhe im „Berufs"-Alltag

Stress gehört zu den unvermeidbaren Herausforderungen des modernen Lebens, besonders im Berufsalltag. Wenn er jedoch unkontrolliert bleibt, kann er die physische und psychische Gesundheit erheblich belasten. In dieser Bildungszeit lernen Sie, wie Sie Ihre innere Balance finden und dauerhaft stärken können – für einen gesunden Lebens- und Arbeitsalltag.
Sie erhalten wertvolle Impulse und Lösungen, um Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und gezielt einzusetzen. Mit Methoden aus dem Selbst-Coaching entdecken Sie, wie Sie Ihre Stärken nutzen und Stress wirksam begegnen können.
Eine ausgewogene Kombination aus sanfter und dynamischer Yogapraxis, effektiven Atemtechniken und achtsamer Meditation hilft Ihnen, körperliche und mentale Verspannungen zu lösen, innere Ruhe zu finden und Ihre Resilienz zu stärken.
Diese Bildungszeit bietet Ihnen einen Weg, den Anforderungen des Berufsalltags mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Energie zu begegnen – für ein selbstbestimmtes und nachhaltiges Gesundheitsmanagement.
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.
Sie benötigen: bequeme Kleidung, Socken, warme Decke, kleines Kopfkissen, Handtuch, Stift und Notizblock, etwas zu essen und zu trinken

XI81185

Achtsamkeit und Yoga: Entdecken Sie Ihren Weg zur inneren Ruhe im „Berufs"-Alltag
Beginn: 15. 3. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 490,– €
vhs-Haus
Quynh Le-Becker

In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit in Alltag und Beruf

Gesund leben mit dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda. Der Fokus liegt auf der Prävention und Stressreduktion durch gesunde und typgerechte Ernährungs- und Lebensweise, Entspannungsübungen und Meditation sowie auf dem Thema „Stress als gesellschaftliches Problem und dessen mögliche Auswirkungen auf das Gesundheitssystem". Lernen Sie Ayurveda, die traditionelle indische ganzheitliche Naturheilkunde und Gesundheitslehre kennen. Ayurveda ist eine komplexe und doch in ihren Grundsätzen leicht verständliche Heilkunde auf der Basis einer ganzheitlichen und universellen Philosophie. Unter Gesundheit versteht Ayurveda mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Der ayurvedische Ausdruck für einen gesunden Zustand ist „Svastha", was übersetzt bedeutet: im Selbst verweilen.

Die Basis des ayurvedischen Verständnisses der materiellen Welt sind die fünf Elemente und die Doshas, die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Sie regulieren unser körperlich-geistig-emotionales Wohlbefinden und Gleichgewicht. Eine Überbelastung des Körpers und/oder der Psyche kann die Funktion der Doshas stören. Erfahren Sie in dieser Bildungswoche, wie Sie sich selbst gesund und im Gleichgewicht halten mittels der für Ihre Doshas (und Konstitution) abgestimmten Ernährung, Kräuter und Gewürzen. Sie setzen das Erlernte direkt in die Praxis um, indem wir an einem Tag gemeinsam ayurvedisch kochen. Außerdem lernen Sie durch Achtsamkeitsübungen einen bewussteren Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen und üben sich im Loslassen. Im Kurs wird Ihre individuelle ayurvedische Konstitution bestimmt.
Hinweis: Die Lebensmittelkosten beziehen sich auf das einmalige gemeinsame Kochen. In der Kursgebühr sind keine weiteren Verpflegungskosten enthalten.

XI83015

In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit in Alltag und Beruf
Beginn: 15. 3. 2027, Mo.–Fr., 9.00–16.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 40, **Entgelt:** 510,– €
inkl. 20,– € Lebensmittelkosten
vhs-Haus
Beatrice Heim

Gelassen durch den (Arbeits-)Alltag: Stressbewältigung, Zeitmanagement und Selbstfürsorge für Mütter

Die Bildungszeit wird in einem geschützten Rahmen angeboten, in dem sich die Teilnehmerinnen gegenseitig unterstützen und mit ihren individuellen Bedürfnissen unterstützt und gefördert werden können. Es werden Themen behandelt wie:

- → Erkennen von Stressoren im Alltag und Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken für Beruf und Alltag
- → Reflexion über gesellschaftliche Erwartungen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Müttern
- → Bedeutung von Selbstfürsorge als Teil von Gesundheit
- → Praktische Übungen und Anregungen zur Förderung und Umsetzung von Selbstfürsorge
- → Vereinbarkeit von beruflichen Anforderungen und der Verantwortung für die Familie
- → Techniken zur Entlastung von mentalen und emotionalen Lasten
- → Übungen und Anregungen zur Strukturierung von Aufgaben in Berufs- und Alltagssituationen
- → Zeitmanagement und hilfreiche Techniken

Im Rahmen dieser Bildungszeit haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv, zielführend, in entspannter Atmosphäre mit den Themen Zeitmanagement, Stressmanagement, Selbstfürsorge, Vereinbarkeit von Beruf und Familienalltag sowie Mental Load (also der täglichen psychischen Belastung durch direkte und indirekte Sorgeaufgaben) zu beschäftigen. Am Ende der Woche sollen Sie einen gut umsetzbaren und individuellen Fahrplan für sich erarbeitet haben, der Sie den Berufs- und Familienalltag gut vereinbaren und entspannter meistern lässt.
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

XI81186

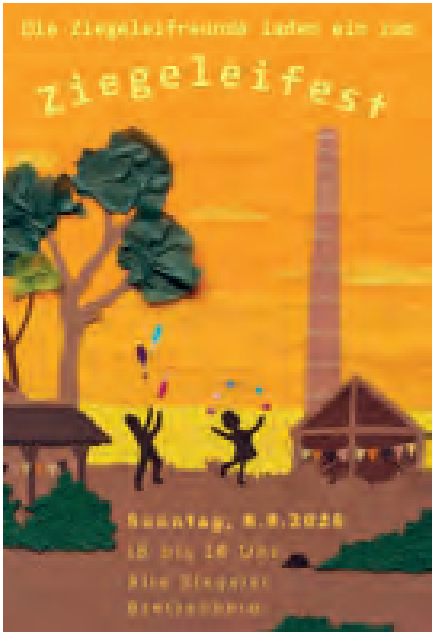
Gelassen durch den (Arbeits-)Alltag: Stressbewältigung, Zeitmanagement und Selbstfürsorge für Mütter
Beginn: 2. 8. 2027, Mo.–Fr., 8.30–13.00 Uhr
Kurstage: 5, **UStd.:** 30, **Entgelt:** 377,– €
vhs-Haus
Lara Brinkrolf

Eltern unter Druck – Stressoren im Familien- und Berufsalltag erkennen und bewältigen

Ziel: Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten als Beitrag zur gesamtgesellschaftlichen Gesundheitsprävention
Zielgruppe: berufstätige Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern
Inhalt: Der Alltag berufstätiger Eltern ist aufreibend. Sowohl der Beruf wie auch die Familie stellen unterschiedliche Ansprüche, welche nicht immer gut vereinbar sind. So wird es oft bereits zur Herausforderung, dass alle morgens pünktlich das Haus verlassen. Die Kinderbetreuung erfordert nicht selten ein umfangreiches Management, und spätestens, wenn unvorhergesehene Ereignisse – wie Krankheit, Kindergarten- und Schulschließungen bzw. Abgabefristen oder Zusatzaufgaben im Job – dazukommen, beginnt das familiäre System zu wanken. Der damit verbundene Stress hat negative Folgen für die Gesundheit aller Beteiligten, was die individuelle Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen kann. Dies wiederum hat negative Auswirkungen auf die gesamtgesellschaftlichen Ressourcen.
Die Bildungszeit *Eltern unter Druck* betrachtet dieses Phänomen aus verschiedenen Perspektiven. In einem Mix aus wissenschaftlichem Input, Selbstreflexion und Gruppenaustausch werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeleitet, Stressoren genauer zu erkennen, und lernen verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung kennen. Ziel ist hierbei, die Handlungskompetenz der Teilnehmenden im Umgang mit ihrem herausfordernden Alltag zu erhöhen.
Sie benötigen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken, Pausenverpflegung
Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Verpflegungskosten enthalten.

XI81187

Eltern unter Druck – Stressoren im Familien- und Berufsalltag erkennen und bewältigen
Beginn: 28. 7. 2027, Mi.–Fr., 9.00–16.15 Uhr
Kurstage: 3, **UStd.:** 25, **Entgelt:** 310,– €
vhs-Haus
Susanne Vogel-Kugelstadt



„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 Nachmittags-, Abend- 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

11
Mittwoch
12
onnerstag

549 Anmeldezeiten und -bedingungen
549 Anmeldestellen
549 Anmeldezeiten vhs-Haus
550 Anmeldezeiten Außenstellen/Stadtteile

551 Impressum

552 Veranstaltungsorte
552 Mainz/Stadt
552 Mainz/Stadtteile

556 Allgemeine Geschäftsbedingungen

563 Datenschutzbestimmungen

565 Kalender

566 Stichwortverzeichnis

573 Anmeldeformulare

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die vhs Mainz versteht sich als Dienstleistungsunternehmen. Unser Ziel ist es, Ihren Ansprüchen und Erwartungen an qualitativ gute Weiterbildungskurse gerecht zu werden.
Sollte jedoch einmal Anlass zu Kritik bestehen, bitten wir Sie, uns dies per E-Mail oder unter Nutzung unseres Kontaktformulars auf unserer Homepage mitzuteilen.
Natürlich freuen wir uns auch über Verbesserungsvorschläge und Anregungen. Ihre Rückmeldung ist für uns wichtig, damit wir unsere Angebote und Dienstleistungen weiterentwickeln und verbessern können.
Für Ihre Mitwirkung bedanke ich mich ganz herzlich!

Ihr
Christian Rausch
Direktor

Die Volkshochschule Mainz ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Teilnehmen kann jeder, der sich für eine der Veranstaltungen interessiert. Einschränkungen sind nur aus pädagogischen Gründen möglich und bei den entsprechenden Kursen vermerkt.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie vermeiden die Enttäuschung, dass der Kurs Ihrer Wahl bereits ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anzahl der Teilnehmenden eingestellt wurde.

Anmeldestellen
Anmeldungen werden im vhs-Haus, im Bürgeramt der Stadt Mainz oder in den für die Außenstellen zuständigen Ortsverwaltungen angenommen.

vhs-Haus
Karmeliterplatz 1
Eingang derzeit Bauerngasse 8
Telefon: 06131 2625-0
Fax: 06131 2625-100
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de
Internet: www.vhs-mainz.de

Anmeldezeiten:
- Montag bis Donnerstag, 8.30 bis 18.00 Uhr
- Freitag, 8.30 bis 16.00 Uhr
- abweichend hiervon an Ferientagen der Volkshochschule Mainz: (Kalender siehe Seite 563) Montag bis Freitag, 8.30 bis 16.00 Uhr
- das vhs-Haus bleibt geschlossen:
  - an jedem letzten Samstag eines Monats (mit Ausnahme der Seminarwochenenden)
  - an allen Samstagen in den Ferien
  - an Sonntagen (mit Ausnahme der Seminarwochenenden)
  - an Feiertagen
  - vom 23. 12. 2026 bis zum 3. 1. 2027 (Weihnachten)
  - vom 6. 2. 2027 bis zum 9. 2. 2027 (Fastnacht)

Bitte beachten Sie:
Während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Ausnahmen sind Veranstaltungen im vhs-Haus. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Kalender auf Seite 565. Die Unterrichtstage sind für jeden Kurs auf unserer Homepage aufgelistet.

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
Fax 06131 12-2775
E-Mail buergerservice@stadt.mainz.de

Mainz-Bretzenheim
Ortsverwaltung, Bahnstraße 8,
55128 Mainz
Telefon 06131 12-38811
E-Mail ortsverwaltung.bretzenheim
@stadt.mainz.de

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

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

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

Mainz-Hechtsheim
Ortsverwaltung, Am Heuergrund 8,
55129 Mainz
Telefon 06131 12-38817
Fax 06131 12-47879
E-Mail ortsverwaltung.hechtsheim
@stadt.mainz.de

Mainz-Lerchenberg
Ortsverwaltung, Hebbelstraße 2,
55127 Mainz
Telefon 06131 12-38819
Fax 06131 12-47899
E-Mail ortsverwaltung.lerchenberg
@stadt.mainz.de

Mainz-Mombach
Ortsverwaltung, Hauptstraße 136,
55120 Mainz
Telefon 06131 12-38821
Fax 06131 12-47919
E-Mail ortsverwaltung.mombach
@stadt.mainz.de

Mainz-Weisenau
Ortsverwaltung, Tanzplatz 3, 55130 Mainz
Telefon 06131 12-38824
Fax 06131 12-47949
E-Mail ortsverwaltung.weisenau
@stadt.mainz.de

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:
Rheinhessen Sparkasse
IBAN: DE12 5535 0010 0000 0008 85
SWIFT-BIC: MALADE51WOR

Vorsitzender: Oberbürgermeister
Nino Haase
Direktor: Christian Rausch
Herausgeber: Volkshochschule Mainz e. V.
Eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts Mainz, VR 2145
Verantwortlich: Christian Rausch

Streitbeilegung für Verbraucher:
Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.

Gestaltung und Konzeption:
www.schelenz-design.de
Druck:
Bonifatius GmbH, www.bonifatius.de

Bildnachweis:
© depositphotos.com (Titelseite); Pressestelle der Stadt Mainz (S. 5); Carsten Costard (S. 6–11; 24); © AdobeStock: 537511922 (S. 20); © AdobeStock: 512068266 (S. 21), © Adobe Stock: 57952028 (S. 49), 146166446 (S. 91), 80123240 (S. 115), 51704428 (S. 149), 230936791 (S. 157), 65123390 (S. 185), laura-adai-s6U7Gq93UU8-unsplash.tif (S. 295), © pixelr (S. 367), 95182747 (S. 459), 100328644 (S. 513), 158653246 (S. 523), 41029684 (S. 545); © Adobe-Stock: 378978806 (S. 462), © AdobeStock: 340530419, AdobeStock: 345512929, AdobeStock: 406872897 (463);© Pia Schelenz (S. 311); © Doris Happel (S. 328, 329); © Pixabay section-4587897 (S. 321); © Pixabay craft-3386381 (S. 325); © Canva, Pixabay (S. 412 ff.);

Veranstaltungsorte Mainz/Stadt

(Lageplan siehe Seite 589)

vhs-Haus,
Linien 6, 9, 28, 54, 55, 56, 57, 58, 66, 68, 70, 71, 79 (Haltestelle Brückenplatz)
Linien 28, 62, 64, 65, 66, 68, 78, 79, 93 (Haltestelle Schusterstraße/Kaufhof)
Anne-Frank-Realschule plus Mainz,
Petersplatz 2, Linien 6, 28, 62, 64, 65, 68, 78, 79, 93
(Haltestelle Bauhofstraße/Landesmuseum)
Atelier Sabine Edel,
Terrassenstraße 10,
Linien 62, 67, 69, 76, 92, 652, 660
(Haltestelle Trajanstraße)
Christuskirche,
Kaiserstraße 56,
Linien 9, 28, 62, 67, 68, 69, 76, 79, 92, 93
(Haltestelle Hindenburgplatz)
Citadelle – Restaurant (Bau D),
Am 87er Denkmal,
Linien 70, 71 (Haltestelle Eisgrubweg)
Johannes Gutenberg-Universität,
Gebäude ReWi, Jakob-Welder-Weg 9,
Linien 57, 90 (Haltestelle Botanischer Garten)
Mainzer Taubertsbergbad,
Wallstraße 9,
Linien 6, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 67, 69, 75, 78, 79, 630, 652, 660 (Haltestelle Hauptbahnhof West/ Taubertsbergbad)
medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e.V.,
Petersstraße 3,
Linien 6, 9, 28, 54, 55, 56, 57, 58, 68, 70, 71, 91 (Haltestelle Landtag)
Müllheizkraftwerk Mainz,
Kraftwerkallee 1, keine Haltestelle im Radius von 500 m
Ristorante Taormina,
Münsterstraße 10,
Linien 6, 50, 52, 53, 54. 55, 56, 57, 58, 60, 62, 63, 64, 65, 78, 80, 81, 90, 91, 653, 654, 660 (Haltestelle Münsterplatz)
Rosengarten,
Göttelmannstraße 51,
Linien 62, 92 (Haltestelle Rosengarten)
Stephanskirche Mainz,
Kleine Weißgasse 12, Linien 50, 52, 53, 78, 653, 654, 660 (Haltestelle Am Gautor)
Zentralklärwerk Mainz,
Industriestraße 70, Linien 74, 76
(Haltestelle In der Dalheimer Wiese)

Veranstaltungsorte Mainz/Stadtteile

Mainz-Bretzenheim:
Alte Ziegelei,
Nähe Südring/Bezirkssportanlage,
Linien 70, 71, 74 (Haltestelle Alte Ziegelei)
IGS Mainz-Bretzenheim,
Hans-Böckler-Straße 2,
Linien 57, 70, 74, 90 (Haltestelle St. Bernhard)

Mainz-Ebersheim:
Grundschule „Im Feldgarten",
Feldgartenstraße 5, Eingang über Schulhof, Parkplatz Töngeshalle,
Linien 66, 67 (Haltestelle Neugasse)
Ortsverwaltung,
Römerstraße 17,
Linien 66, 67 (Haltestelle Neugasse)

Mainz-Finthen:
Bürgerhaus Finthen,
Am Obstmarkt 24,
Linie 71 (Haltestelle Rodeneckplatz)
Freie Waldorfschule Mainz,
Merkurweg 2,
Linien 50, 78 (Haltestelle Römerquelle)
Layenhof,
Am Finther Wald (Layenhof), Gebäude 5856,
Linien 56, 91 (Haltestelle Layenhof)

Mainz-Gonsenheim:
Neue Sporthalle,
Rektor-Forestier-Straße 2,
Linien 62, 92 (Haltestelle Krongarten)

Nimmerland Kinderbuchhandlung,
Kurt-Schumacher-Str. 56,
Linien 50, 51, 62, 79
(Haltestelle Josef-Ludwig-Platz)
Ortsverwaltung,
Pfarrstraße 1,
Linie 68 (Haltestelle Rathaus Gonsenheim)
Otto-Schott-Gymnasium,
An Schneiders Mühle 1,
Linien 50, 51 (Haltestelle An der Bruchspitze)
Stadtteiltreff Gonsenheim,
Am Sportfeld 7g (in der Einkaufspassage),
Linien 6, 62, 92
(Haltestelle Elsa-Brändström-Straße)
Vierzehn-Nothelfer-Kapelle,
Kapellenstraße,
Linie 62 (Haltestelle Am Gonsenheimer Wald)

Mainz-Hechtsheim:
Bürgerhaus Hechtsheim,
Am Heuergrund 6,
Linien 50, 53
(Haltestelle Bürgerhaus)
Integrierte Gesamtschule
Auguste Cornelius,
Ringstraße 41 B,
Linien 50, 53 (Haltestelle Bürgerhaus)

Mainz-Lerchenberg:
ASB-Vitalzentrum (im Bürgerhäuschen Lerchenberg), Hindemithstraße 1,
Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93. 656
(Haltestelle Hindemithstraße)
Bürgerhäuschen,
Hindemithstraße 1, Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656 (Haltestelle Hindemithstraße)
Realschule plus Mainz Lerchenberg,
Hindemithstraße 1–5,
Linien 51, 53, 54, 55, 71, 93, 656
(Haltestelle Hindemithstraße)
ZDF-Sendezentrum, Casino-Gebäude,
ZDF-Straße 1,
Linien 51, 53 (Haltestelle ZDF),
Linien 71, 630 (Haltestelle Medienberg)

Mainz-Mombach:
Sportpark Mainz-Mombach,
Obere Kreuzstraße 30,
Linien 62, 74, 92
(Haltestelle Obere Kreuzstraße)
Wirtschaftsbetrieb Mainz,
Industriestraße 70,
Linien 74, 76
(Haltestelle In der Dalheimer Wiese)

Mainz-Weisenau:
kreuzpunkt | im Viertel,
Annemarie-Renger-Straße 1g,
Linien 64, 65, 66, 76, 93
(Haltestelle Martin-Luther-Straße)
Kulturheim Weisenau,
Friedrich-Ebert-Straße 61,
Linien 63, 65
(Haltestelle Wilhelm-Th.-Römheld-Straße)
Ortsverwaltung,
Tanzplatz 3,
Linien 60, 63, 80, 81, 90
(Haltestelle Wormser Straße)
Schillerschule (Turnhalle),
Portlandstraße 26,
Linien 62, 65, 92 (Haltestelle Schillerschule)
UmweltBildungsZentrum,
Wormser Straße 185,
Linien 60, 80, 81, 90
(Haltestelle Zur Alten Portland)

Außerhalb von Mainz:
Fachwerk im Eulengarten,
Hauptstraße 36,
55578 Vendersheim


Volkshochschule
vor Ort
Mombach
Gonsenheim
Mainz
Bretzenheim
Finthen
Weisenau
Lerchenberg
Hechtsheim
Ebersheim

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Geltungsbereich, Leistungsumfang, Schriftform, organisatorische Änderungen
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Mainz e. V. gelten für alle Verträge zwischen der Volkshochschule Mainz und ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Soweit die Allgemeinen Geschäftsbedingungen nichts Abweichendes vorsehen, gelten ergänzend die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches.
Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung des jährlich erscheinenden Programmes bzw. der sonstigen Ankündigungen von Veranstaltungen. Darüber hinausgehende ergänzende mündliche Absprachen sind unwirksam. Die Lehrkräfte sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jeder Art bedürfen der Schriftform.
Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin / einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin / eines Dozenten angekündigt wurde.
Die Volkshochschule Mainz kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt einer geplanten Veranstaltung ändern. In diesem Fall besteht ein besonderes Rücktrittsrecht.
Die Volkshochschule Mainz behält sich vor, Präsenzunterricht durch Onlineunterricht zu ersetzen. In diesem Fall besteht ein besonderes Rücktrittsrecht. Onlinestunden sind den Präsenzstunden wertgleich.

2. Vertragsschluss, Vertragspartner und Teilnehmende
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 Volkshochschule Mainz darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der Volkshochschule Mainz als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden (Vertragspartner/-in) begründet. Die/Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer/-in) begründen. Diese ist der Volkshochschule Mainz namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der/des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Mainz.
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/einer Bevollmächtigten der Volkshochschule Mainz auszuweisen.
Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Unterschrift in der entsprechenden Anwesenheitsliste. Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt eine vorherige Anmeldung zwingend voraus.

3. Entgelt
Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Hinterlegung in der Verwaltungssoftware. Die Volkshochschule Mainz behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programm vor.
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 Weiter-

bildungsvertrag oder eine Leistungsbeschreibung mitgeteilt.
Das bereits eingezahlte Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

4. Möglichkeiten der Anmeldung
Die Volkshochschule Mainz bietet mehrere Möglichkeiten an, um sich oder eine dritte Person zu einer Veranstaltung anzumelden:

4.1 Persönliche Anmeldung
Bei einer Anmeldung im vhs-Haus ist das volle Kursentgelt in bar, per Kartenzahlung (Giro-/Debitkarten) 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").

Hörerausweis
Zentrales Dokument 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) innerhalb des Verkehrsverbundes Mainz-Wiesbaden (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.

4.2 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 beigefügt ist oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

SEPA-Lastschrift
Aufgrund gesetzlicher Vorgaben sind Anmeldungen mit Einzug des Kursentgeltes von einem Bankkonto nur möglich, wenn uns einmalig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird. Es ist zwingend erforderlich, hierfür unser Standardformular vollständig auszufüllen, dieses eigenhändig zu unterschreiben und im Original an die Volkshochschule Mainz zu geben. Dieses Formular findet sich im Programmbuch, auf der Homepage der Volkshochschule Mainz und ist selbstverständlich auch an unserer zentralen Anmeldung im vhs-Haus erhältlich.

Grundsätzlich wird bei einer schriftlichen Anmeldung der Hörerausweis per PDF-Datei an die E-Mail-Adresse der zahlenden Person geschickt. Sollte keine E-Mail-Adresse vorliegen, wird der Hörerausweis im vhs-Haus an der Anmeldung hinterlegt und kann dort während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

Sind Lastschriften aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. falsche Bankverbindung, falscher Kontoinhaber, nicht gedecktes Konto, erloschenes Konto oder bei Widerruf), nicht einlösbar, so sind die dadurch entstehenden Kosten von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu tragen (Bearbeitungsentgelt in Höhe von jeweils 10,– €).

4.3 Internet/Online-Anmeldung (www.vhs-mainz.de)
Kunden, die der Volkshochschule Mainz ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben (siehe Kasten unter Punkt 4.2), können auf der Homepage der Volkshochschule Mainz nach Anlage eines Kundenkontos Kurse ihrer Wahl buchen. Zahlungen sind auch per PayPal möglich. Die Hörerausweise werden zeitnah zur Buchung per PDF-Datei an die E-Mail-Adresse der zahlenden Person geschickt.
.

4.4 Anmeldung mit Rechnungsstellung
Anmeldungen mit der Bitte um Rechnungsstellung sind grundsätzlich nur durch die Handlungsbevollmächtigten von Unternehmen für ihre Mitarbeiter/-innen möglich. Hierzu ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung unter Angabe der Rechnungsadresse erforderlich. Der Hörerausweis wird nach Eingang des Rechnungsbetrages versandt.

4.5 Telefonische Anmeldungen
Kunden, die der Volkshochschule Mainz ein SEPA-Mandat erteilt haben, können sich auch telefonisch anmelden.
Grundsätzlich wird bei einer telefonischen Anmeldung der Hörerausweis per PDF-Datei an die E-Mail-Adresse der zahlenden Person geschickt. Sollte keine E-Mail-Adresse vorliegen, wird der Hörerausweis im vhs-Haus an der Anmeldung hinterlegt und kann dort während der Öffnungszeiten abgeholt werden.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, einen Vertrag, den Sie mit uns außerhalb unserer Geschäftsräume mittels Telefon, Telefax, Brief, E-Mail oder über unserer Homepage geschlossen haben, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, E-Mail: anmeldung@vhs-mainz.de, Telefon: (06131) 2625 0, Telefax: (06131) 2625 200) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, einen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular aus diesem Programm verwenden (siehe Seite 577), das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können auch das Widerrufsformular auf unserer Homepage vhs@vhs-mainz.de am Seitenende (im Footer) elektronisch ausfüllen und übermitteln.
Machen Sie von Ihrem Widerrufsrecht Gebrauch, werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang Ihres Widerrufs übermitteln.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie einen mit uns geschlossenen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprüngli-

chen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in der Regel werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung keine Entgelte berechnet. Bankgebühren aufgrund von vorangegangenen Lastschriftrückgaben sind allerdings von Ihnen zu tragen.
Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Zur Vereinfachung wird dieser angemessene, von Ihnen zu tragende Betrag bei unserer Rückzahlung einbehalten.

Besondere Hinweise:
Das Widerrufsrecht erlischt mit vollständiger Erbringung der Dienstleistung, wenn Sie vor Beginn der Erbringung ausdrücklich zugestimmt haben, dass wir mit der Erbringung der Dienstleistung vor Ablauf der Widerrufsfrist beginnen.

Ende der Widerrufsbelehrung

5. Sonstige Kosten
5.1 Materialkosten
Sofern nicht anders angegeben, sind die Kosten für notwendige Arbeitsmittel in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Besorgt die Lehrkraft das für den jeweiligen Kurs erforderliche Unterrichtsmaterial, so handelt sie in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. In diesem Fall wird das Materialgeld während des Kurses von der Lehrkraft eingesammelt. Etwaige Reklamationen bezüglich des Materials sind an die Lehrkraft zu richten.

5.2 Lehrbücher
Lehrbücher sind in der Regel selbstständig und auf eigene Rechnung zu beschaffen. Diese sollten erst dann gekauft werden, wenn feststeht, dass der gebuchte Kurs stattfinden wird.

5.3 Teilnahmebescheinigungen
Teilnahmebescheinigungen werden bei regelmäßiger Teilnahme (Teilnahme an mindestens 80 Prozent der durchgeführten Unterrichtsstunden) auf schriftliche Anforderung am Ende der Veranstaltung ausgestellt. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, möglich.

5.4 Hörerausweisduplikate
Im Falle des Verlustes kann gegen Zahlung eines Betrages von 5,– € ein Hörerausweisduplikat erstellt werden.

5.5 Anmeldebescheinigungen
Das Entgelt für eine Anmeldebescheinigung, die zusätzlich zum Hörerausweis vor Beginn einer Veranstaltung benötigt wird, beträgt 5,– €. Soll die Anmeldung auf einem Fremdformular bescheinigt werden, so beträgt das Entgelt 10,– €.

6. Ermäßigungen
Die Volkshochschule Mainz bemüht sich um niedrige Entgelte für alle Kunden. Personen, die den MainzPass vorlegen, können für bestimmte Kurse einen Nachlass erhalten. Nähere Informationen sind an unserer Anmeldung erhältlich und können im Programmbuch sowie auf unserer Homepage nachgelesen werden.
Weitere Ermäßigungen für bestimmte Personengruppen werden nicht gewährt.

7. Rücktritt vom Vertrag

7.1 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 – je nach Wahl – 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.

7.2 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.

Besondere Rücktrittsfristen:

- Kurse mit Ratenzahlung, Kochkurse, Nähkurse sowie Schmiede- und Goldschmiedekurse: zehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Kurse nach dem Bildungsfreistellungsgesetz (BFG): fünfzehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Veranstaltungen mit bis zu fünf Kursterminen: sieben Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Prüfungen:
  - Allgemein: fünfzehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem Prüfungstermin
  - Sprachprüfungen: Stornoschluss gleich Anmeldeschluss
- Rücktrittsfristen, die im Programm bei den entsprechenden Kursen vermerkt sind, haben Vorrang.

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. Beim Überschreiten der angegebenen Rücktrittsfristen ist eine Erstattung des Kursentgelts nicht möglich. Bei allen Veranstaltungen mit besonderen Rücktrittsfristen wird spätestens einen Tag nach dem letzten Rücktrittstag entschieden, ob die Veranstaltung stattfinden kann oder abgesagt werden muss.
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.

8. Kündigung
Grundsätzlich ist eine ordentliche Kündigung mit Ablauf der Rücktrittsfrist ausgeschlossen. Ausnahmen regeln entsprechende Weiterbildungsverträge in längerfristigen Lehrgängen. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt davon unberührt.

9. Integrations(sprach)kurse und berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)
Für Teilnehmer/-innen mit Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrations- bzw. berufsbezogenen Deutschkurs gem. DeuFöV sind besondere Anmelde- und Teilnahmebedingungen zu beachten. Maßgebend sind das Zuwanderungsgesetz, die Integrationskursverordnung bzw. die Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV), jeweils in der aktuell gültigen Fassung, sowie die Trägerrundschreiben des BAMF.

10. Studienreisen
Zu jeder Studienreise erstellt die Volkshochschule Mainz eine separate Ausschreibung, in der die besonderen Anmelde- und Zahlungsmodalitäten sowie die Reiserücktrittsmöglichkeiten beschrieben sind.

11. Haftung
Die Haftung der Volkshochschule Mainz wird auf die Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während einer Veranstaltung oder auf dem Wege zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule Mainz gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keinerlei Haftung. Bei EDV-Kursen wird für Hard- und Software-Fehler keine Haftung übernommen.

Die Volkshochschule Mainz übernimmt weiterhin keine Haftung, wenn aufgrund höherer Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Überschwemmung, Glatteis, Stromausfall, behördliche Anordnungen und alle anderen Umstände, die außerhalb der Kontrolle der Vertragsparteien stehen) eine Veranstaltung oder ein Kurstag ausfällt oder abgebrochen wird. Insbesondere erfolgt keine Rückzahlung von (anteiligen) Entgelten.
Können Kurstage aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz zu vertreten hat, nicht oder nicht vollständig durchgeführt werden, so ist die Volkshochschule Mainz verpflichtet, einen Ersatztermin anzubieten. Eine (anteilige) Erstattung von Kursentgelten ist nicht möglich.

12. Urheberschutz
Es ist nicht gestattet, in den Veranstaltungen zu fotografieren oder zu filmen. Insbesondere sind die Teilnehmenden ohne ausdrückliche Erlaubnis nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus aufzuzeichnen. Ausgeteiltes Lernmaterial oder Software darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Mainz in keiner Weise vervielfältigt, verbreitet und öffentlich zugänglich gemacht werden.

13. Datenschutz
Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen an vhs-Veranstaltungen mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, soweit diese für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist. Die Einhaltung der Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert. Bitte beachten Sie unsere Datenschutzbestimmungen.

14. Hausordnung
Die am jeweiligen Unterrichtsort geltende Hausordnung ist zu beachten. Das Rauchen ist in allen Gebäuden und auf dem Gelände der Volkshochschule Mainz nicht gestattet.

Teilnehmer/-innen haben keinen Anspruch auf einen Parkplatz an unseren Veranstaltungsorten. Insbesondere ist das Parken auf unseren Höfen am Karmeliterplatz und in der Bauerngasse nicht gestattet.
Teilnehmer/-innen, die an einer ansteckenden Krankheit leiden, dürfen die Häuser der Volkshochschule Mainz nicht betreten und an Veranstaltungen der Volkshochschule Mainz nicht teilnehmen, bis nach Urteil des behandelnden Arztes eine Weiterverbreitung der Krankheit ausgeschlossen ist.

15. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen
Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

16. Streitschlichtung
Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil.

17. Erfüllungsort und Gerichtsstand
Mainz wird als vertraglicher Erfüllungsort und Gerichtsstand für alle Ansprüche aus dem Teilnahmevertrag vereinbart.

18. Weitere Hinweise

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.

- *Dauer einer Unterrichtsstunde*
  In der Regel umfasst eine Unterrichtsstunde 45 Minuten.
- *Rückfragen*
  Bei Rückfragen jeder Art geben Sie bitte die Veranstaltungsnummer an.
- *vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!*
  Geschenkgutscheine sind bereits ab 10,– € im vhs-Haus erhältlich.
  Geschenkgutscheine gelten fünf Jahre ab Ausstellungsdatum. Mit Geschenkgutscheinen können auch niedrigere Kursgebühren als der Gutschein-Wert bezahlt werden. In diesen Fällen erhalten Sie einen neuen Gutschein über den Restbetrag. Eine Erstattung der Gutscheine in bar, auch teilweise, ist nicht möglich.
- *Förderung durch das Job-Center bzw. die Agentur für Arbeit*
  Die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen kann im Einzelfall ganz oder teilweise gefördert werden. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Volkshochschule Mainz unter Telefon 06131 2625-115.
- *Programmänderungen*
  Die Volkshochschule Mainz behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programm vor. Diese sind der Tagespresse, der vhs-Homepage und den Aushängen im vhs-Haus zu entnehmen.

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 die Raumkosten steigen (Siehe auch S. 14).
Wir danken, dass Sie dafür Verständnis haben.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule Mainz in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e. V.), Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, (nachfolgend „vhs" oder „wir" genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten wie Name, Vorname, Adresse (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Freiwillig anzugebende Daten: Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen können. Ihr Geschlecht erheben wir, da die Anmeldung für einige Kurse nur dem weiblichen Geschlecht vorbehalten ist.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.
Durch Angabe von IBAN und vollständigem Namen können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben (Adresse des Kontoinhabers, Name des Kreditinstitutes und BIC) dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Widerruf
Mit dem im Programmbuch abgedruckten bzw. auf der Homepage der Volkshochschule Mainz hinterlegten Widerrufsformular soll es den Kunden der Volkshochschule Mainz erleichtert werden, einen Vertrag, den Sie mit uns außerhalb unserer Geschäftsräume mittels Telefon, Telefax, Brief, E-Mail oder über unserer Homepage geschlossen haben, zu widerrufen. Die abgefragten Daten (Name, Vorname, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer) dienen dazu, Sie dem angegebenen Kurs eindeutig als gebuchte/-n Teilnehmer/-in zuordnen zu können. Darüber hinaus dienen diese Daten dazu, unserer gesetzlichen Pflicht nachkommen zu können, Ihnen Ihren Widerruf zu bestätigen.

4. Newsletter
Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

5. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Vor- und Nachname, Wohn- und E-Mail-Adresse, verfügbare Telefonnummer, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF") weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/-in oder Kursteilnehmer/-in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger E-Mail-Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgelts bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutzbeauftragter@vhs-mainz.de

2026

August			September			Oktober			November			Dezember		
01 SA			01 DI			01 DO			01 SO			01 DI		
02 SO			02 MI			02 FR			02 MO		45	02 MI		
03 MO		32	03 DO			03 SA			03 DI			03 DO		
04 DI			04 FR			04 SO			04 MI			04 FR	Int. Veranstaltung ab 17 Uhr	
05 MI			05 SA			05 MO		41	05 DO			05 SA		
06 DO			06 SO			06 DI			06 FR			06 SO		
07 FR			07 MO		37	07 MI			07 SA			07 MO		50
08 SA			08 DI			08 DO			08 SO			08 DI		
09 SO			09 MI			09 FR			09 MO		46	09 MI		
10 MO		33	10 DO			10 SA			10 DI			10 DO	Vernissage Kunstwerkstatt	
11 DI	Pr.-Eröffnung u. Sommerfest		11 FR			11 SO			11 MI			11 FR		
12 MI			12 SA			12 MO		42	12 DO			12 SA		
13 DO			13 SO			13 DI			13 FR			13 SO		
14 FR			14 MO		38	14 MI			14 SA			14 MO		51
15 SA			15 DI			15 DO			15 SO			15 DI		
16 SO			16 MI			16 FR			16 MO		47	16 MI		
17 MO	Programmbeginn	34	17 DO			17 SA			17 DI			17 DO		
18 DI			18 FR			18 SO			18 MI			18 FR		
19 MI			19 SA			19 MO		43	19 DO			19 SA		
20 DO			20 SO			20 DI			20 FR			20 SO		
21 FR			21 MO		39	21 MI			21 SA			21 MO		52
22 SA			22 DI			22 DO			22 SO			22 DI		
23 SO			23 MI			23 FR			23 MO		48	23 MI		
24 MO		35	24 DO			24 SA			24 DI			24 DO		
25 DI			25 FR			25 SO			25 MI			25 FR		
26 MI			26 SA			26 MO		44	26 DO			26 SA		
27 DO			27 SO			27 DI			27 FR			27 SO		
28 FR			28 MO		40	28 MI			28 SA			28 MO		53
29 SA			29 DI			29 DO			29 SO			29 DI		
30 SO			30 MI			30 FR			30 MO		49	30 MI		
31 MO		36				31 SA						31 DO		

2027

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni			Juli		
01 FR			01 MO		05	01 MO		09	01 DO			01 SA			01 DI			01 DO		
02 SA			02 DI			02 DI			02 FR			02 SO			02 MI			02 FR		
03 SO			03 MI			03 MI			03 SA			03 MO		18	03 DO			03 SA		
04 MO	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		04 DO			04 DO			04 SO			04 DI			04 FR			04 SO		
05 DI	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		05 FR			05 FR			05 MO		14	05 MI			05 SA			05 MO		27
06 MI	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		06 SA			06 SA			06 DI			06 DO			06 SO			06 DI		
07 DO	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		07 SO			07 SO			07 MI			07 FR	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		07 MO		23	07 MI		
08 FR	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		08 MO		06	08 MO		10	08 DO			08 SA			08 DI			08 DO		
09 SA			09 DI			09 DI			09 FR			09 SO			09 MI			09 FR		
10 SO			10 MI			10 MI			10 SA			10 MO		19	10 DO			10 SA		
11 MO		02	11 DO			11 DO			11 SO			11 DI			11 FR			11 SO		
12 DI			12 FR			12 FR			12 MO		15	12 MI			12 SA			12 MO		28
13 MI			13 SA			13 SA			13 DI			13 DO			13 SO			13 DI		
14 DO			14 SO			14 SO			14 MI			14 FR			14 MO		24	14 MI		
15 FR			15 MO		07	15 MO		11	15 DO			15 SA			15 DI			15 DO		
16 SA			16 DI			16 DI			16 FR			16 SO			16 MI			16 FR		
17 SO			17 MI			17 MI			17 SA			17 MO		20	17 DO			17 SA		
18 MO		03	18 DO			18 DO			18 SO			18 DI			18 FR			18 SO		
19 DI			19 FR			19 FR			19 MO		16	19 MI			19 SA			19 MO		29
20 MI			20 SA			20 SA			20 DI			20 DO			20 SO			20 DI		
21 DO			21 SO			21 SO			21 MI			21 FR			21 MO		25	21 MI		
22 FR			22 MO		08	22 MO		12	22 DO			22 SA			22 DI			22 DO		
23 SA			23 DI			23 DI			23 FR			23 SO			23 MI			23 FR		
24 SO			24 MI			24 MI			24 SA			24 MO		21	24 DO			24 SA		
25 MO		04	25 DO			25 DO			25 SO			25 DI			25 FR			25 SO		
26 DI			26 FR			26 FR			26 MO		17	26 MI			26 SA	interne Veranstaltung		26 MO		30
27 MI			27 SA			27 SA			27 DI			27 DO			27 SO			27 DI		
28 DO			28 SO			28 SO			28 MI			28 FR	Kurse im vhs-Haus bis 21:30		28 MO		26	28 MI		
29 FR						29 MO		13	29 DO			29 SA			29 DI			29 DO		
30 SA						30 DI			30 FR			30 SO			30 MI			30 FR		
31 SO						31 MI						31 MO		22				31 SA		

BFG-Kurse | Ferien | Unterricht am Sonntag bzw. langer Samstag | Schließzeiten | vhs-Sommer

Unterrichtszeiten im vhs-Haus:
Außerhalb der Ferien: MO bis FR, 8:30 bis 21:30 Uhr (SA siehe weiter unten);
In den Ferien: MO–FR, 8:30 bis 16.30 Uhr (SA geschlossen)
Unterricht an „normalen" Samstagen: 9:00 bis 13.00 Uhr
Unterricht an den ausgewählten „langen" Samstagen: 9.00 bis 17.00 Uhr
Unterricht an den ausgewählten Sonntagen: 9.00 bis 17.00 Uhr

3.10. Tag der Deutschen Einheit // 1.11. Allerheiligen // 24.12. Heiligabend // 25.12. 1. Weihnachtstag // 26.12. 2. Weihnachtstag // 31.12. Silvester // 1.1. Neujahr // 8. und 9.2. Fastnacht // 26.3. Karfreitag // 28.3. Ostersonntag // 29.3. Ostermontag // 1.5. Tag der Arbeit // 6.5. Christi Himmelfahrt // 16.5. Pfingstsonntag // 17.5. Pfingstmontag // 27.5. Fronleichnam

Stichwortverzeichnis

A

Abfall, 104
Achtsamkeit, 415, 541, 543
Achtsamkeitsmeditation, 59, 471
Acrylmalerei, 325 f., 328
ADHS, 438
Adobe-Programme, 533
Agiles Projektmanagement, 35, 123
Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse, 53 ff.
Aktienkurse, 80 ff.
Aktive Freizeit, 485
Aktzeichnen, 319 f., 328
Alexander-Technik, 437
Allgemeine Geschäftsbedingungen, 556 ff.
Allgemeine Integrationskurse (BAMF), 163 f.
Alpenküche, 393
Ältere Menschen, 483 ff.
Anmeldebescheinigung, 559
Anmeldeformular, 573 ff.
Anmeldestellen/-zeiten, 549 f., 557 f.
Aquarell, 310, 315, 322, 323 ff., 326 f.
Arabisch, 197 ff.
Arthrose, 439
Astronomie, 111 f.
Atem nach Ilse Middendorf, 409 f.
Ausdruckstanz, 363
Außenstellenmitarbeiter/-innen, 12
Autobiografisches Schreiben, 300
Autogenes Training, 408
Ayurveda, 397, 543

B

Bachata, 365 ff.
Bankverbindung der vhs Mainz, 551
Baumschnitt, 458 f.
Bearbeitung von PDF-Dateien, 131
Bearbeitungsentgelt (Rücktritt), 560
Beaujolais Nouveau, 394
Berufsreife, 155
Berufssprachkurse (DeuFöV), 165
Bescheinigungen, 559
Betonskulpturen, 335
Betriebsbesichtigungen, 104
Bildungszeit, 527 ff.
- Digitale Resilienz, 532
- Englisch, 533
- Französisch, 536
- Italienisch, 537
- Japanisch, 537
- Mediengestaltung kompakt, 553
- Spanisch, 538

Blockflöte, 352
Blutzucker, 439
Bodystyling, 449 f.
Bogenbau, 342
Booklets, 316
Bootsführerschein, 453 f.
Boxen, 452
Brasilianisches Portugiesisch, 200 ff.
Brot backen, 379
Buchillustration, 317
Buddhismus, 51
Busverbindungen, 552 f.
Büttenreden, 358

C

Cambridge English Certificates, 191 ff.
Canva, 132
Character Design, 315
ChatGPT, 79, 80, 125 f., 128
Chinesisch, 202 ff.
Coaching, 411 f.
Comic, 315 f.
Cross-Training, 449

D

Dänisch, 206
Datenschutz, 561, 563 f.
DATEV, 135 f.
Dauer einer Unterrichtsstunde, 562
Demenz, 439
Deutsch als Erstsprache, 151 ff.

Deutsch als Zweitsprache, 158 ff.
· Abendkompaktkurse, 169, 171, 173
· Abendkurse, 175, 179, 180
· Alphabetisierung, 151, 164
· Bewerbungstraining, 181
· Diskutieren und Debattieren, 182
· Einstufung und Beratung, 159 f., 167
· Literaturkurs, 180
· Prüfungstraining, 162
(Deutsche) Gebärdensprache, 231 f.
Deutsch-Test für den Beruf, 161 f.
Deutsch-Test für Zuwanderer, 161 f.
Didgeridoo, 357
Digitalisierung, 128 ff., 139, 151
Druckdaten, 131 f.
Duplikat (Hörerausweis), 559

E

Ehrenamt, 65, 70, 89
Ehrenamtliche Betreuung, 89
Einbürgerungstest, 161 f.
Eingliederungsmanagement, 530
Einkommensteuererklärung, 86, 87
Einstufung und Beratung für Englisch, Französisch, Spanisch, 194
Eltern, 143 ff., 545
E-Mail-Adressen der vhs Mainz, 1, 6 ff., 549, 551, 557, 558
Energie, 108, 110
Englisch
· Einstiegskurse, 207 f.
· für ältere Menschen, 491 f.
· für Kinder und Jugendliche, 509 f.
· Konversationskurse, 211 f., 215 f.
· Niveau A1, 207 f.
· Niveau A2, 209 f.
· Niveau B1, 211 ff.
· Niveau B2, 213 ff.
· Niveau C1, 218 f
· Sommerkurse, 219
Entspannung, 408 ff., 539 ff.
Ermäßigungen, 559
Ernährungsumstellung, 375 f.
Erstattung (Kursgebühr), 560
Erste Hilfe, 497
Erzählen, 360
Erzieher/-innenfortbildung, 142, 147
Escrima, 452
Essen und Trinken – Ernährungsbildung, 374 ff.
Excel, 124 ff.
Existenzgründung, 122

F

Fachkräftemangel, 122 f.
Fachkräftegewinnung, 140 ff.
FachWerk im Eulengarten, 403 f.
Fahrausweis, 3, 557
Fake News, 129 f.
Fasten, 376
Feldenkrais®, 427 ff., 539
Ferien, 565
Ferne Länder, 93 ff.
Finanzbuchführung, 116, 135
Finanzwissen, 152 f.
Finnisch, 219 ff.
First Friday Conversation Evening, 207
Fit für den Alltag, 447
Fit für die Piste, 447
Fit und bewegt in den Herbst/Winter, 448
Fit-Mix, 448
Fördermittel, 116, 135 f.
Fördermittel-Projektmanagement, 136
Förderung durch das Job-Center, 562
Fotografie, 346 ff.
Französisch
· Niveau A1, 223 f.
· Niveau A2, 225 ff.
· Niveau B1, 227 ff.
· Niveau B2, 229 f.
Französische Küche, 389, 394 ff.
Frauen, 109, 485, 503 ff.
Fremdsprachen (von A bis U), 186 ff.
Führung, 122, 532
Führungskräfte, 117, 119, 134, 139 f.

G

Garten, 458 ff.
Gebärdensprache (deutsch), 231 f.
Gedächtnistraining, 439, 484
Gefäßkeramik, 338 ff.
Geförderte Deutschkurse (DeuFöV), 165
Gehalt, 136 f.
Gehölzschnitt, 460
Geldanlage, 80 ff.
Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen, 187 f.
Gerichtsstand, 562
Geschäftsbedingungen, 556 ff.
Geschenke aus der Küche, 388
Geschichte, 70 ff.
Gesprächsführung, 118 ff., 122, 139, 141
Gesundheit am Arbeitsplatz, 411
Giftpflanzen, 524
Gitarre, 353 f.
Goldschmieden, 343 ff.
Griechische Küche, 400
Grundbildung, 152 ff.
Grundqualifikationen Deutsch, 151
Gutscheine, 15, 555
Gymnastik für Ältere, 497

H

Haftung der vhs Mainz, 561
Häkeln, 335
Hatha-Yoga, 406, 413 ff., 424 ff.
Hauptschulabschluss, 155
Hausordnung, 561 f.
Haustier, 461 f.
Hebräisch, 232 f.
Heilpflanzen, 376
Herausforderndes Verhalten, 144 ff.
Hörerausweis=Fahrausweis, 3, 557
Hörerausweisduplikat, 559
Hund, 461 f.

I

IHK-Abschlüsse, 134
IHK-Zertifikate, 122, 134 f., 13, 137
Illustration, 317
Impressum der vhs Mainz, 551
Improvisationstheater, 359
Indische Küche, 385, 396 f.
Indonesische Küche, 400
Inklusion, 143 f., 147, 530
Integrations(sprach)kurse (AGB), 561
Integrationskurse (BAMF), 163 f.
Internetadresse der vhs Mainz, 1, 549, 551, 558
Italienisch
- Niveau A1, 234 ff.
- Niveau A2, 239 f.
- Niveau B1, 241 ff.
- Niveau B2, 244 ff.
- Niveau C1 , 246 f.

Italienische Küche, 384, 399

J

Japanisch, 247 ff.
Japanische Küche, 398
Job-Center für Arbeitsmarktintegration, 562
Jonglieren, 361

K

Kalender, 565
Kalligrafie, 321 f.
Karibische Küche, 401
Karmeliterkloster, 33
Keramik, 337, 338 ff.
KI, 128 ff., 132 f.
Kindertagespflege, 143 ff.
Kindeswohl, 147
Kintsugi, 341
Kita, 143 f.
Klangschalenmeditation, 420
Klima, 35, 106 ff.

Kochen
· FachWerk im Eulengarten Vendersheim, 403 f.
· Kinder-Ferien-Kochworkshop, 515
· Kochen kann jede/-r, 379 ff.
· Kochen lernen / Grundkurse, 377 ff.
· Kulinarisches aus aller Welt, 392 ff.
· nach Anlässen, 388 ff.
· nach Jahreszeiten, 388 ff.
· vegetarisch/vegan, 383 ff., 389 f.
Kochen ohne Rezept, 495
Kommunikation, 1 59, 64, 67, 16 ff., 120, 122 ff.,133, 139, 143 ff., 147, 154
Kommunikationsförderung mit Gebärden, 143 f.
Koreanisch, 253 ff.
Körpersprache (Beruf), 118 f., 122
Körpertraining, 440 ff.
Kosmetik, 457, 515
Krankenkassen, 406
Kräuter, 458
Kräuter-Erlebnis-Workshop, 515
Kräuterküche, 459 f.
Kräuterwanderung, 459
Kreatives Schreiben, 299 ff.
Kroatisch, 255 ff.
Kryptowährung, 83
Kündigung, 561
Kunstgeschichte, 308
Künstliche Intelligenz (KI), 78 ff., 128 f., 132 f.
Kursausfall/-kürzung, 560

L

Lachyoga, 60
Lady Dance, 362
Lastschrifteinzug, 557 f.
Lehrbücher (Sonstige Kosten), 559
Leistungsfähigkeit, 539
Lesen und Schreiben lernen, 151
Letzte-Hilfe-Kurs, 69
Life balances work, 540
Literatur, 299 ff.
Logotherapie, 53 ff.
Lohn- und Gehaltsabrechnung, 122, 135 ff.

M

Mainz und Umgebung, 97 ff.
Make-up, 457
Malerei, 308
Manga, 315
Männer, 30, 66
Marketing, 131
Massage, 436
Materialkosten, 559
MBSR, 541 f.
Meditation, 408 ff., 542 f.
Mentale Gesundheit, 411 f.
Messerbau, 342
Mexikanische Küche, 400
Mietrecht, 88
Mindset-Yoga, 482
Mitarbeiter/-innenverzeichnis, 6 ff.
Monolog-Arbeit, 359
Motorbootführerschein, 454
Mundharmonika, 351
Musical, 362

N

Nachhaltigkeit, 105 ff.
Nähen, 332
Namibia, 31, 76, 96
Naturschutz, 105 ff.
Nepalesische Küche, 399
Niederländisch, 257 ff.
Nordic Walking, 446

O

Obstbaumschnitt, 458
Öffnungszeiten der Anmeldung, 1
Online-Anmeldung, 558
Online-Einstufungstest für Deutsch als Zweitsprache, 160, 167 f. , 175 ff.
Online-Marketing, 131
Online-Tools für Arbeitsorganisation, 125, 132, 139
Orientalische Küche, 403 f.

Orientierungskurs für Integrationskurse (BAMF), 163 f.
Outdoor-Bodystyling, 449

P

Patchwork, 333
PC-Einstieg leicht gemacht, 124 f.
Persisch, 260 f.
Personalgewinnung, 122 f.
Pflanzen, 458 f.
Philosophie, 51 ff.
Pilates, 443 ff., 541
Podcast, 306
Podcast-Gespräche, 183
Politik, 74 ff.
Polnisch, 261 f.
Porträtzeichnen, 319
Portugiesisch, 263 f
Powerpoint, 125 ff.
Präsentation, 119, 127, 132, 134, 137 f.
Prävention, 146 f.
Praxisanleitung, 142, 147
Programmänderungen, 556, 562
Progressive Muskelentspannung (PME/PMR), 407
Projektmanagement, 116, 123, 127, 137 f.
Projektmanagement für Fördermittel, 135
Prompting, 126
Prozesse, 116, 137 ff., 142
Prüfungen – Sprachen
· Cambridge English Certificates, 191 ff.
· Deutsch-Test für den Beruf, 161 f.
· Deutsch-Test für Zuwanderer, 161 f.
· Europäische Sprachenzertifikate (telc), 190
· Test „Leben in Deutschland", 161 f.
· telc Deutsch-Prüfungen B1–C2, 161 f.
Prüfungstraining Auszubildende, 116, 138
Prüfungstraining Deutsch, 162
Psychologie, 59 ff.

Q

Qigong, 432 ff.

R

Realschulabschluss, 155
Recht, 88
Resilienz, 411, 438, 540
Rosen, 98
Rücken, 440 ff.
Rücktritt vom Vertrag, 560 f.
Rücktrittsfristen, 560
Russisch, 265 f.

S

Sanskrit, 267 ff.
Schminken, 457, 506
Schmuck, 343 ff.
Schnitzen, 342
Schreibwerkstatt, 299 ff.
Schulabschlüsse, 150, 154 f.
SchUM-Stätte, 31, 74
Schwäbische Küche, 382
Schwedisch, 270 f.
Seelische Gesundheit, 540
Segelbootführerschein, 453
Segeln, 455
Selbstbehauptung, 507
Selbstfürsorge, 141, 147, 544
Selbstorganisation und Zeitmanagement, 119
Selbstständige, 131
Selbstverteidigung, 507, 516
SEO, 131
SEPA-Lastschrift, 557
Sherry, 402
Sicherheitspolitik, 75
Singen, 350 ff.
Sizilianische Küche, 399
Sketchbook, 316
Smart Home, 476
Social-Media-Marketing, 131
Somalia, 76
Sommerkurse Englisch, 219
Sotai, 442
Sozialkompetenz, 147

Spanisch
· Niveau A1, 272 ff.
· Niveau A2, 277 ff.
· Niveau B1, 281 ff.
· Niveau B2, 286 ff.
Spiel, 131, 143, 147
Sportbootführerschein, 454
Sporternährung, vegan, 375
St. Stephan, 34, 102
Stadtführungen, 99 ff.
Stadttauben, 461
Stilberatung, 506
Stimme, 349 ff.
Stornierung, 560 f.
Streetfood, 483
Streitbeilegung, Streitschlichtung, 562
Stressbewältigung, 411 ff., 539 ff.
Stressmanagement/-kompetenz, 120, 140 f.
Stretching, 443
Stricken, 334
Strom, 104, 108
Studienreisen (AGB), 561
Superlearning, 314
Sütterlin, 321

T

Tae-Bo-Mix, 450
Tages-Intensivkurse für Deutsch als Zweitsprache, 168, 170, 172, 174, 177
Taijiquan/Tai-Chi, 430 ff.
Teamentwicklung, 140, 47, 532
Teilnahmebescheinigung (ZPP-zertifizierte Kurse), 406
Teilnahmebescheinigungen, 559
telc Deutsch-Prüfungen, 161 f.
Terminkalender, 565
Test „Leben in Deutschland", 161 f.
Testament, 88
Thai, 288 ff.
Thailändische Küche, 400
Thai-Yoga-Maassage, 436
Theater, 358 f.
Töpfern, 338 ff.
Trauma, 143
Treff am Freitag, 485
Trommeln, 352
Türkisch, 291 f.
Türkische Küche, 393

U

Ukrainisch, 292 f.
Ukulele, 355
Umwelt, 105 ff
Urban Sketching, 317
Urheberschutz, 561

V

Vegane Ernährung, 375 f.
Vegetarische und vegane Küche, 383 ff., 389 f.
Veranstaltungsorte, 552 f.
Vertrag mit der vhs Mainz, 556
Videokonferenz, 139 f.
Vietnamesische Küche, 386
Vocal Coaching, 350
Vorsorgevollmacht, 88

W

Waldbaden, 412 f.
Wasser, 102, 104, 106
Wassersport, 453 ff.
Wasserstofftechnologie, 107
Wein, 401 f.
Widerrufsbelehrung, 558 f.
Widerrufsformular, 579
Wirbelsäule, 440 ff.
Wirtschaft, 80 ff.
Word, 124 f.

Y

Yoga, 413 ff.
· Alignment-Yoga, 418
· auf dem Stuhl, 524, 595
· Entspannungs-Yoga, 481
· für Ältere/Seniorinnen und Senioren, 496
· für den Rücken, 420

· Hatha-Flow, 425
· Hatha-Yoga, 413 ff. , 424 f.
· in Balance, 421 f.
· in den Außenstellen, 423 ff.
· Lu Jong, 426 f.
· Mindset-Yoga, 482
· Power-Yoga-Flow, 421
· Rücken- und Yin-Yoga mit Faszienmassage, 419 f.
· Vinyasa-Yoga, 418
· Yin, 425 f.
Yoga-Pilates, 444 f.
ZDF Sendezentrum, 105
Zeichnen, 296 ff.
Zeitgeschehen, 74 ff.
Zeitmanagement, 119, 437, 544 f.
Zentangle, 314
Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), 406
Zines, 316
ZUMBA®, 451
Zweitschriftlernerkurse, 168 ff.

„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 Nachmittags-, Abend- 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.



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

Kabarett • Kleinkunst • Comedy • Kneipe

UNTERHAUS

VORVERKAUFSKASSE

IM UNTERHAUS ENTREE

Unsere Kasse im UNTERHAUS hat für Sie geöffnet:
Montag – Freitag:
11:00 – 14:00 Uhr und 16:30 – 18:30 Uhr
Münsterstraße 7, 55116 Mainz

TELEFONISCHE BESTELLUNG

Montag – Freitag von 12:00 – 14:00 Uhr
und 17:00 – 18:30 Uhr
T 0 61 31 / 23 21 21

ENTREE

MO – SA ab 18:00 Uhr
Tischreservierungen
unter 0 61 31 / 22 25 50 (ab 17:00 Uhr)

www.unterhaus-mainz.de

Anmeldung

Anmeldeformular bitte vollständig in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und mit Unterschrift an die vhs Mainz weiterleiten.

Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

Teilnehmernummer

Falls Sie einen behinderungsbedingten Unterstützungsbedarf haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

☐ Der Hörerausweis soll per Post zugeschickt werden.

Name* | Geburtsdatum

Vorname* | Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

c/o

Straße* | Hausnummer*

Postleitzahl* | Wohnort*

Telefon (tagsüber) | Mobiltelefon

E-Mail-Adresse

☐ Ich habe Interesse an Informationen per E-Mail (z. B. vhs-Newsletter, Kursinformationen)

Auf der Rückseite dieses Formulars haben Sie die Möglichkeit, uns eine Erlaubnis zum Einzug der Kursentgelte von Ihrem Bankkonto zu erteilen. Damit können Sie sich zukünftig auch telefonisch anmelden. Ein uns erteiltes SEPA-Mandat können Sie jederzeit widerrufen.

Ihre Daten werden personenbezogen gespeichert und für statistische Zwecke ausschließlich in anonymisierter Form an den Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Sobald Sie nicht mehr regelmäßig an den Kursen der Volkshochschule Mainz teilnehmen, werden Ihre Daten gelöscht. Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Datum/Unterschrift, bei Minderjährigen: Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

**zwingend anzugebende Daten*

Volkshochschule Mainz · Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz · Telefax 06131 2625-200 · anmeldung@vhs-mainz.de

Mainz Volkshochschule

SEPA-Mandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49ZZZ00000224030

Ihre Mandatsreferenznummer: VHS-MZ- ..... (wird von der vhs ausgefüllt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Mainz (Zutreffendes bitte ankreuzen),

☐ das Entgelt für den gebuchten Kurs / die gebuchten Kurse **ODER**
☐ bis auf Weiteres die Entgelte für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse
von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Mainz auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

|..... Vorname und Name (Kontoinhaber)*

|..... Kreditinstitut (Name)

|..... Straße und Hausnummer

_ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _ BIC (SWIFT-Code)

|..... Postleitzahl und Ort

_ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ IBAN*

|..... Kontoinhaber/-in

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie per E-Mail oder, soweit uns keine E-Mail-Adresse vorliegt, per Briefpost. Sind Lastschriften aus Gründen, die nicht Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat, nicht einlösbar, so wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10 € fällig.

|.....
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

**zwingend anzugebende Daten*

Volkshochschule Mainz · Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz · Telefax 06131 2625-200 · anmeldung@vhs-mainz.de

Mainz
Volkshochschule

Anmeldung

Anmeldeformular bitte vollständig in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und mit Unterschrift an die vhs Mainz weiterleiten.

Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

Teilnehmernummer

Falls Sie einen behinderungsbedingten Unterstützungsbedarf haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

☐ Der Hörerausweis soll per Post zugeschickt werden.

Name* | Geburtsdatum

Vorname* | Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

c/o

Straße* | Hausnummer*

Postleitzahl* | Wohnort*

Telefon (tagsüber) | Mobiltelefon

E-Mail-Adresse

☐ Ich habe Interesse an Informationen per E-Mail (z. B. vhs-Newsletter, Kursinformationen)

Auf der Rückseite dieses Formulars haben Sie die Möglichkeit, uns eine Erlaubnis zum Einzug der Kursentgelte von Ihrem Bankkonto zu erteilen. Damit können Sie sich zukünftig auch telefonisch anmelden. Ein uns erteiltes SEPA-Mandat können Sie jederzeit widerrufen.

Ihre Daten werden personenbezogen gespeichert und für statistische Zwecke ausschließlich in anonymisierter Form an den Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Sobald Sie nicht mehr regelmäßig an den Kursen der Volkshochschule Mainz teilnehmen, werden Ihre Daten gelöscht. Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Datum/Unterschrift, bei Minderjährigen: Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

**zwingend anzugebende Daten*

Volkshochschule Mainz · Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz · Telefax 06131 2625-200 · anmeldung@vhs-mainz.de

Mainz Volkshochschule

SEPA-Mandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49ZZZ00000224030

Ihre Mandatsreferenznummer: VHS-MZ- ..... (wird von der vhs ausgefüllt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Mainz (Zutreffendes bitte ankreuzen),

☐ das Entgelt für den gebuchten Kurs / die gebuchten Kurse **ODER**
☐ bis auf Weiteres die Entgelte für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse
von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Mainz auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

|..... Vorname und Name (Kontoinhaber)*

|..... Kreditinstitut (Name)

|..... Straße und Hausnummer

_ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _ BIC (SWIFT-Code)

|..... Postleitzahl und Ort

_ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ IBAN*

|..... Kontoinhaber/-in

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie per E-Mail oder, soweit uns keine E-Mail-Adresse vorliegt, per Briefpost. Sind Lastschriften aus Gründen, die nicht Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat, nicht einlösbar, so wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10 € fällig.

|.....
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

**zwingend anzugebende Daten*

Volkshochschule Mainz · Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz · Telefax 06131 2625-200 · anmeldung@vhs-mainz.de

Mainz
Volkshochschule

Widerrufsformular

(Betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder über unsere Homepage zustande kam.)

Volkshochschule Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz

oder E-Mail an: anmeldung@vhs-mainz.de
oder Telefax an: (06131) 2625 200

Hiermit widerrufe(n) ich / wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung(en):

Kursnummer	**Kurstitel**	**Gebucht am**

Ihre Daten:

Ihr Vor- und Nachname

Ihre Adresse

Ihre E-Mail-Adresse

Datum Unterschrift

(*) Unzutreffendes bitte streichen.

Mainz

Volkshochschule

Volkshochschule Mainz

Sie können was – wir suchen Sie!

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

Jetzt gestalten, statt nur dabei sein.
Kontakt: vhs@vhs-mainz.de
Oder direkt bewerben:
www.vhs-mainz.de/kursleitung-werden



vhs-mainz.de

Widerrufsformular

(Betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder über unsere Homepage zustande kam.)

Volkshochschule Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz

oder E-Mail an: anmeldung@vhs-mainz.de
oder Telefax an: (06131) 2625 200

Hiermit widerrufe(n) ich / wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung(en):

Kursnummer	**Kurstitel**	**Gebucht am**

Ihre Daten:

Ihr Vor- und Nachname

Ihre Adresse

Ihre E-Mail-Adresse

Datum Unterschrift

(*) Unzutreffendes bitte streichen.

Mainz

Volkshochschule

„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)

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.

Akademie
für Logotherapie
und Existenzanalyse

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.

Das Programm finden Sie auf Seite 53.

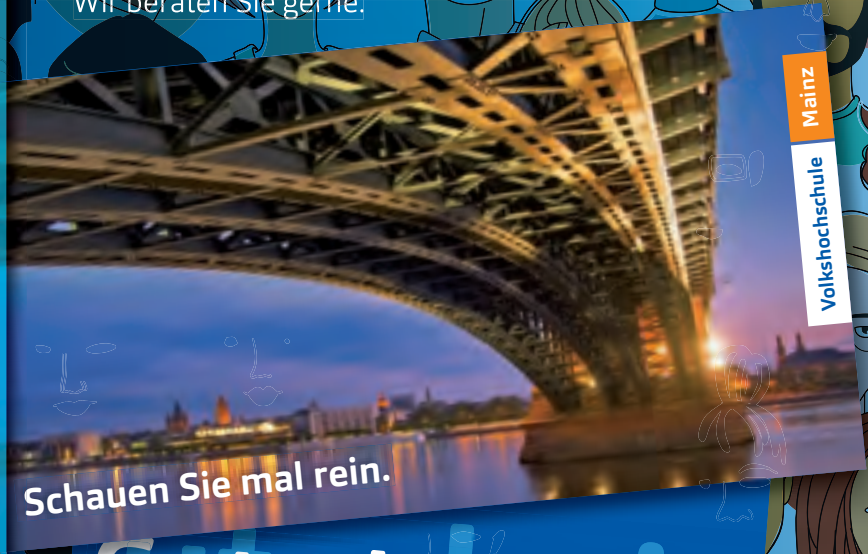
Ansprechpartnerin:
Heike Suder
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de
Telefon 06131 2625-110

Aus drucktechnischen Gründen haben wir Ihnen
ausnahmsweise etwas mehr Platz für Notitzen gemacht.


Rheinallee
Schloß-gymnasium
Christus-kirche
Schloß
Adenauer-Ufer
Schloßtor
D.-v.-Isenburg-Str
Landtag
Theodor-Heuss-Brücke
Kastel/ Brücken-kopf
Reduit
Bahnhof Mz-Kastel
Rhein
Brückentor
Fußgängerzone
ca. 250 m
Peter-Altmeier-Allee
Große Bleiche
Bauhofstraße
Hintere Bleiche
Bauhofstr.
Schießgartenstr.
Petersplatz
Anne-Frank-Realschule
Petersplatz 2
Zeughausgasse
Brückenplatz
Rotes Tor
Bauerngasse
Rheinstraße
Volks-hochschule
Rhein-goldhalle
Rheingoldh.
Karmeliter-platz
Löhrstr
Schiffs-anlegestellen KD und Primus
Adenauer-Ufer
Jockel-Fuchs-Platz
Rathaus
Am Rathaus
Fischtor
Fischtor-platz
Fischtorstr.
Stresemann-Ufer
Ufer-str.
Lauterenstr.
Weintorstr.
Holztor
Holzstr
Rheinstraße
Holzstr.
Holzturm/ Fort Malakoff Park
Fort Malakoff
Rheinstraße
Dagobertstr.
Kapuzinerstr.
Neutorstr.
Holzhofstr
Altstadt/ Holzhof
Bahnhof Römisches Theater
Stadtpark
Zitadelle
Eisgrubweg
Weißliliengasse
Schönbornstraße
Augustinerstr.
Kirschgarten
Hollagäßchen
Weihergarten
Pfaffengasse
Ballplatz
Gaustr.
Leichhof
Grebenstr.
Heugasse
Domstr.
Johannisstr.
Dom
Höfchen
Theater
Gutenberg-platz
Ludwigsstraße
Schillerplatz
Schillerplatz
Schöfferstr.
Große Langgasse
Gymnasiumstr.
Emmeransstr.
Am Kronberger Hof
Seppel-Glückert-Passage
Steingasse
Pfandhausstr.
Römerpassage
Lotharstr.
Neubrunnen-platz
Emmeransstr.
Flachsmarktstr.
Mitternachtsgasse
Schusterstr.
Christofsstr.
Stadthausstr.
Quintinsstr.
Schusterstr.
Korbgässchen
Korbgasse
Am Brand
Rotekopfgasse
Rheinstraße

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
Telefon 06131 2625-0
facebook.com/VolkshochschuleMainz
instagram.com/vhs_mainz/
www.vhs-mainz.de

Jetzt scannen und unser Programm direkt online abrufen!

Mainz
Volkshochschule