

GLÜCK IM ALTER

Zukunft bewahren

1/2025



getty-images-OfSWlougucI-unsplash

Akademie
Wiesbaden
für Ältere



150 JAHRE



Für uns alle!



www.eswe-verkehr.de/150jahre

Partner im



ESWE
VERKEHR

ESWE Verkehrsgesellschaft mbH · Gartenfeldstraße 18 · 65189 Wiesbaden · Telefon (0611) 450 22-450 · www.eswe-verkehr.de

Angebote zum Jahresthema	6	Stadtteile	33	Selbstverteidigung	55
Auftaktveranstaltung	7	Nachbarstädte	34	Entspannung / Körpererfahrung	56
vhs-wissen-live	9	Tagesfahrten	35	ZENbo	56
Gesellschaft		Reisen	37	Feldenkrais / Pilates	57
<hr/>		Reiseberichte	37	Callanetics / Qigong / Tai Chi	58
Bürgerengagement	12	Kultur und Genuss	37	Yoga	58
Politik	14	Kunst- und Kultur	37	Gymnastik und Fitness	61
Geschichte	14	Literatur	39	Gesunder Rücken	62
Aktuelle Themen	16	Schreibwerkstatt	41	Gymnastik für Frauen	63
Polizeiliche Prävention	16	Film	42	Sport und Bewegung	64
Gesprächskreise	17	Musik /Konzerte	42	Nordic Walking / Walking	64
Kommunikation	17	Singen	44	Zumba	65
Immobilien	17	Musizieren	44	Tanzen	65
Recht	18	Theater/Kabarett	45	Wandern und Spaziergänge	66
Finanzen	19	Malen und Zeichnen	45	Geselligkeit	
Philosophie	19	Kunsthandwerk	46	<hr/>	
Religion	20	Computer und Technik		Gruppen, Treffs	67
Trauer und Abschied	20	<hr/>		Spiele	67
Fortbildung	23	Computer & EDV	48	Feste und Feiern	67
Sprachen		Künstliche Intelligenz	49	Selbsthilfegruppen	67
<hr/>		Smartphone, Tablet & Co	49	Allgemeine Hinweise	
Englisch	25	iPhone / iPad	50	<hr/>	
Französisch	27	Android	51	Kooperationspartner	5
Spanisch	28	Beratung und Unterstützung	51	Förderverein	24
Italienisch	29	Gesundheit		Hochschulen	69
Arabisch	31	<hr/>		Veranstalterinnen / Veranstalter	70
Kultur und Kreativität		Umwelt und Natur	53	Stichworte	72
<hr/>		Prävention / Gesundheitsbildung	53	Unterrichtsorte und Buslinien	73
Wiesbaden	32	Demenz	55	Impressum	74

Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen

Bei jeder Veranstaltung ist der/die Veranstalter/in genannt. Dort können Sie sich zu den jeweils gültigen Geschäftsbedingungen anmelden.

Beachten Sie bitte, dass man sich für die meisten Angebote direkt über den Veranstalter oder die Veranstalterin anmelden muss, es sei denn, es wird ausdrücklich anders erwähnt. Die Kontaktdaten finden Sie am Schluss des Programmheftes ab Seite 70.

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Organisationen.

Über die Absage und Verschiebung von Angeboten, für die Sie sich angemeldet haben, werden Sie rechtzeitig durch den Veranstalter*innen informiert.

Aus Platzgründen können wir leider nicht alle Angebote der Kooperationspartner*innen aufführen. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Internetseite www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de. Dort werden die Angebote laufend aktualisiert.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, Sie persönlich in unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Heinz Porten
Geschäftsführer der Akademie für Ältere
Tel. 0611 9889199
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

Sie finden uns im Internet unter www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

„Glück im Alter – Zukunft bewahren“ ganz praktisch

Alle Jahre wieder ist der Start in das neue Jahr ein Moment, in dem sich viele Ziele für das neue Jahr vornehmen. Wie wäre es, zum Vorsatz, sich mehr zu bewegen, abzunehmen oder mehr zu lesen der Vorsatz käme, im neuen Jahr bewusster beim Umgang mit Energie, Nahrung oder der Wahl des Verkehrsmittels zu sein? Da ergeben sich durchaus Synergieeffekte, etwa wenn der Vorsatz, mehr zu Fuß zu gehen, statt das Auto zu nehmen, gleichzeitig mehr Bewegung und Fitness verspricht.

Nachhaltigkeit ist ein großes Wort und der Aussage, dass wir schonender mit unseren Ressourcen – seien es Wasser, Nahrungsmittel, Luft oder auch die Beziehung zu unseren Mitmenschen – umgehen sollten, fast jeder unterschreiben kann. Aber wie beginnen? Wie Dr. Silke Klinge im Vortrag zu unserem Semesterauftakt im September letzten Jahres herausstellte, am besten mit den kleinen Dingen in seinem Umfeld.

Anregungen dazu finden Sie in diesem Programmheft in den vielfältigen Angeboten zu unserem Jahresschwerpunkt. Praktische Tipps und Hinweise zum Zuhören, Anschauen und Mitmachen bekommen Sie auch bei den Workshops unserer Auftaktveranstaltung zum Sommersemester am 15.02. im Nachbarschaftshaus (siehe S. 6). Sie sind herzlich eingeladen, sich dort Impulse für eine nachhaltige Lebensführung abzuholen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Dieser Austausch ist auch Kernstück sozialer Nachhaltigkeit, die unsere Gesellschaft dringend benötigt. Entsolidarisierung, Vereinzelung und eine zunehmende Ich-Bezogenheit sind Hindernisse auf dem Weg, im Alter glücklich zu leben und unsere Zukunft für uns und die nachfolgenden Generationen zu bewahren. Das soziale Miteinander ist auch abseits der Angebote zum Jahresschwerpunkt fester Bestandteil der Kurse, Vorträge, Fahrten und Feste, die unsere Kooperationspartner*innen im Angebot haben.

In diesem Sinne freuen wir uns, wenn Sie im vorliegenden neuen Programmheft aus der großen Vielfalt an Angeboten Interessantes und Anregendes für sich auswählen und sich dabei ganz individuelle Wege zum Glück auf tun.



Foto © Heinz Porten

Angelika Schmidt
Sprecherin Beirat
Akademie für Ältere



Foto © Heinz Porten

Heinz Porten
Geschäftsführer
Akademie für Ältere

Unser Leitbild



Wir sind seit 1992 das Netzwerk von über dreißig Kooperationspartner*innen der Bildungs- und Kulturarbeit für ältere Menschen.

Für uns stehen die Bedürfnisse der Menschen stets im Mittelpunkt unseres Handelns. Durch Bildungs- und Kulturarbeit fördern wir insbesondere die Selbstbestimmung, das soziale Miteinander und die Partizipation älterer Menschen.

Unser Programm orientiert sich an den Lebenswelten der Menschen und ihrer Angehörigen, schafft Orte der Begegnung, fördert die Kommunikation und das solidarische Miteinander sowie die Verständigung der Generationen.

Durch einen professionellen Erfahrungsaustausch innerhalb des Netzwerkes entwickeln wir unser Programm kontinuierlich weiter, sichern die Qualität unserer Arbeit und gestalten so den Umgang mit aktuellen gesellschaftspolitischen Herausforderungen.

Herzlichen Dank in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das neue Heft der Akademie für Ältere in den Händen und finden darin hoffentlich möglichst viele attraktive Angebote. Sei es, um Ihren bestehenden Interessen und Hobbys nachzugehen, oder sich mit den spannenden Inhalten zu unserem Jahresthema „Glück im Alter – Zukunft bewahren“ auseinanderzusetzen.

Möglich machen das zum einen unsere Kooperationspartner*innen mit ihren vielfältigen Programmen. Zum anderen aber auch die Unternehmen, die in diesem Heft mit Anzeigen auf ihre Leistungen aufmerksam machen und so das Anliegen der Akademie für Ältere unterstützen, in Wiesbaden die bunte Mischung an Möglichkeiten aufzeigen, etwas für sich selbst oder andere zu tun, egal, ob es um Bewegung, Kultur, Gesundheit oder das Entdecken der Region geht.

Sie tragen einen Teil der Produktionskosten des Heftes und machen es uns überhaupt erst möglich, Sie zweimal im Jahr so umfassend zu informieren. Wir freuen uns, wenn Sie der Anzeigenwerbung freundliche Beachtung schenken.

Wir bedanken uns daher ganz herzlich bei unseren Anzeigenkunden

- Amt für Soziale Arbeit
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- Baumstark
- conSens Seniorenmagazin
- ESWE Versorgung
- ESWE Verkehr
- Fischer & Jost
- Wiesbadener Volksbank

Dieser Dank gilt auch den Menschen, Unternehmen und Institutionen, die uns mit Sach- und Geldspenden unterstützen.

Wenn Ihnen das Heft und die Arbeit der Akademie für Ältere gefallen und Sie diese auch für die Zukunft sichern möchten, können Sie das durch Beitritt zu unserem Förderverein tun. Informationen dazu und das Beitrittsformular finden sie auf Seite 21.

Herzlichen Dank

Hartmut Boger
Vorsitzender Förderverein
Akademie für Ältere e.V.

Heinz Porten
Geschäftsführer
Akademie für Ältere

Angelika Schmidt
Sprecherin
des Beirates



**FISCHER & JOST
BESTATTUNGEN**

Kooperationspartner*innen Akademie für Ältere – eine Zusammenarbeit von

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden
- Anthroposophische Gesellschaft Wiesbaden e.V.
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) Regionalverband Westhessen
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Stadtakademie
- Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden
- EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau e.V.
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hochschule RheinMain
- HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.
- Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abteilung Altenarbeit
- LAB – Leben aktiv bereichern – Lebensabendbewegung e.V.
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- NaturFreunde in Wiesbaden e.V.
- Netzwerk55plus
- pluspunkt/Ev. Paulusgemeinde Erbenheim
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Treffpunkt Aktiv Adlerstraße
- TuS Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk NED e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus-Kreis
- Volkshochschule Schierstein e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.
- Zentrum für Ambulante Palliativ-Versorgung ZAPV

Jahresschwerpunkt

„Glück im Alter – Zukunft bewahren“

Unter diesem Motto beschäftigt sich die Akademie für Ältere im Programmjahr 2024/25 mit Nachhaltigkeit. Die meisten werden den Begriff spontan mit Umweltschutz und einer ressourcenschonenden Lebensweise verbinden.

den. Kann Nachhaltigkeit noch mehr bedeuten? Und was hat das mit Glück zu tun? Wie könnte eine Zukunft aussehen, die nachhaltig gestaltet ist und uns glücklich macht?

Mögliche Antworten auf diese Fragen

finden Sie in den Angeboten auf den folgenden Seiten. Zum Thema gibt es aber noch weitere Perspektiven und Aspekte. Konkrete Tipps und Anregungen dazu erhalten Sie in unserer Auftaktveranstaltung am 15. Februar.

Auftakt zum Sommersemester 2025

„Glück im Alter – Zukunft bewahren“

**Samstag, 15.02.2025,
14:00 – 16:00 Uhr,
Nachbarschaftshaus Wiesbaden.**

Bei unserer Auftaktveranstaltung geht es um konkrete Tipps und Hinweise zu den drei Themenbereichen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich dort Impulse für ein nachhaltigeres Leben abzuholen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Ablauf:

13:30 Uhr Einlass
14:00 Uhr Begrüßung

Impulsvortrag
von
Dr. Silke Klinge



Silke Klinge

14:30 – 15:30 Uhr
Workshops zu den Themen

- Mode und Textilien
- Insektenschutz auf dem Balkon und im Garten mit Herstellung von Bienewachstüchern
- Lebensmittelrettung

Die Angebote der Akademie für Ältere

Umweltladen: Wie gelingt ein Alltag, bei dem möglichst wenig Abfall anfällt?

Bei der Führung durch die Ausstellung „Zero Waste: Reduce – Reuse – Recycle“, auf Deutsch „Null Abfall: Reduzieren – Wiederverwenden – Wiederaufbereiten“, erfahren Sie allerhand Wissenswertes darüber, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern und Ihren ökologischen Handabdruck vergrößern können.

Termin: Do, 13.02.2025, 11:00 Uhr

Gebühr: 2 €

Anmeldung: ab Fr, 31.01.2025, 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Kartenabholung: Montag, 03.02. oder Mittwoch, 05.02., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

Ort: Umweltladen, Luisenstraße 19

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

Kleinreparaturdienst

Ob ein Stuhlbein wackelt, die Lampe flackert oder das Bügeleisen streikt: Diese Dinge gleich zu entsorgen, muss nicht sein. Denn unser Werkstatt-Team führt Reparaturen an Haushaltsgeräten und Kleinmöbeln durch und bietet obendrein Schusterarbeiten an. Unter dem Motto „Rentner helfen Rentnern“ wird in der Pluspunkt-Werkstatt gearbeitet und getüftelt. So können einige liebgewonnene Schätze wieder instandgesetzt werden und zurück zu ihren Eigentümern wandern. Für die Reparaturen werden nur die entsprechenden Materialkosten berechnet.

Wir freuen uns, wenn Sie uns für die Handwerksleistungen eine Spende geben.

Öffnungszeiten: Mo + Mi

10:00 – 12:00 Uhr

Ort: Werkstatt im Gemeindehaus der Evang. Paulusgemeinde, Lilienthalstr. 15, 65205 Erbenheim

Kontakt: Tel. 0611 / 7 24 25 12, info@pluspunkt-erbenheim.de“

Veranstalter: Pluspunkt Erbenheim

REPAIR-Café

Kontakt: Kristof Tiedemann, Tel. 0611 / 96 721-37

Gemeinsam kaputte Dinge reparieren (z.B. CD-Spieler, Toaster, Wollpullover mit Löchern, Spielzeug, Fahrräder etc.), kompetente Hilfestellung erhalten, nette Begegnungen und einander inspirieren.

Termine: jeden 2. Mittwoch eines Monats, von 15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: freiwilliger Betrag

Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 015 im Kellergeschoss

Anmeldung: im Treff Café

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Pluspunkt-Boutique – Second Hand: Erste Wahl!

Second Hand Mode ermöglicht den nachhaltigen Umgang mit Textilien und unterstützt Käufer*innen dabei einen individuellen Stil pflegen.

Do. 13.02. + Fr. 14.02.2025

Do. 13.03. + Fr. 14.03.2025

Do. 10.04. + Fr. 11.04.2025

Do. 15.05. + Fr. 16.05.2025

Do. 12.06. + Fr. 13.06.2025

Do, jeweils 09:00 Uhr – 14:00 Uhr

Fr, jeweils 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort: Pluspunkt / Evang. Gemeindehaus, Lilienthalstr. 15, Saal im Erdgeschoss

Veranstalter: Pluspunkt Erbenheim

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V. Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

Leitung: Dr. Claudia Gallikowski

Die Artenvielfalt ist in Deutschland dramatisch zurückgegangen, da werden städtische Flächen für Wildtiere immer wichtiger. Jeder Garten lässt sich durch einige Veränderungen so umgestalten, dass nicht nur Wildbienen, sondern auch Vögel, Schmetterlinge, Igel und viele andere Tiere dort heimisch werden können.

Kursnummer: E30150

Termin: Mi, 12.02.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

Leitung: Dr. Claudia Gallikowski

Schön blühende Wildpflanzen gedeihen nicht nur im Garten, sondern auch im Balkonkasten und in Kübeln gut. Durch geschickte Auswahl der Bepflanzung sowie die Bereitstellung von Trinkwasser und Nisthilfen werden sogar kleinste Flächen attraktiv für blütenbesuchende Insekten und für Vögel.

Kursnummer: E30160

Termin: Mi, 19.02.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Alte Obstbäume verjüngen und schützen – Villa Schnitzler

Gartengehölzschnitt erstaunlich einfach – für die pflanzliche Bestform

Leitung: Christof Sandt

Dieser Kurs führt Sie 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).

Kursnummer: 251-31020N

Termin:

Fr, 07.03.2025, 19:00 – 21.30 Uhr und
Sa, 08.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 69 € (zzgl. 10 € f. Begleitbuch)

„Es findet zunehmend eine Entsolidarisierung statt.“



Die Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden, Anja-Selle Uersfeld, und Regina Petri, Beraterin für Menschen mit Demenz und Angehörige in der Alzheimer Gesellschaft, nehmen das Jahresthema der Akademie für Ältere „Glück im Alter – Zukunft bewahren“ zum Anlass, um vor einer bedenklichen Entwicklung zu warnen. Die soziale Nachhaltigkeit in der Gesellschaft ist für sie in Gefahr, wenn sie in ihrer täglichen Arbeit eine wachsende Stigmatisierung gegenüber demenziell Erkrankten beobachten.

„Die Stigmatisierung nimmt zu, die Toleranz der Umwelt schwindet. Gesunde Ältere möchten einen schönen Ruhestand verbringen, da werden Menschen mit Demenz als Störfaktor wahrgenommen. Das hat sich besonders nach Corona gezeigt und hat unmittelbare Folgen für unsere Arbeit. So stellen wir etwa unseren inklusiven Singkreis für ältere Menschen mit und ohne Demenz mangels Resonanz wieder ein“, beschreibt Selle-Uersfeld. Gruppen etwa in Cafés oder Restaurants würden schräg angeschaut, Einzelne teilweise sogar regelrecht gemobbt oder auch von Freizeitangeboten ausgeschlossen. „Wir waren vor der Pandemie auf einem anderen Weg“, diagnostiziert sie eine Werteververschiebung in der Gesellschaft. Die Ich-Bezogenheit habe zugenommen, die Solidarität nehme ab.

Dass es heute schon anders geht, zeigt die Quartiersarbeit etwa im Eigenheim oder die Arbeit von Curandum in den östlichen Vororten. „Die Gesellschaft sollte wieder sensibler werden. Wenn der „Werner von nebenan“ entsprechend seinen Fähigkeiten noch am öffentlichen Leben teilnimmt, hilft das nicht nur unmittelbar den Betroffenen und ihren Angehörigen. Es fördert auch einen achtsamen und respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz“, nennt Selle-Uersfeld Beispiele dafür, wie es anders laufen kann.

Ideen für mehr solidarisches Miteinander und soziale Nachhaltigkeit haben Petri und Selle-Uersfeld viele: „In Schulen und den Berufsschulen für die Dienstleistungsbereiche könnte man Basiswissen über Demenz und die Erscheinungsformen der Erkrankung vermitteln. Kostenfrei angebotene Kurse in Firmen könnten ebenfalls helfen.“ Wissen erzeuge Verständnis und verringere Berührungängste.

Ihre Beobachtungen zeigen derzeit aber in die entgegengesetzte Richtung. „Durch fehlende Rücksichtnahme und zunehmende Ablehnung außerhalb der demenzspezifischen Angebote wächst die soziale Isolation, die Erkrankung schreitet schneller voran und die psychischen Belastungen für die Angehörigen steigen“, fasst Petri zusammen. „Diese Entwicklung betrifft viele Menschen, die unseren Staat mitaufgebaut haben. Sie haben Respekt und Wertschätzung verdient“, appelliert Selle-Uersfeld an uns alle, das soziale Miteinander nicht hinten herunterfallen zu lassen. Der demografische Wandel und die daraus resultierende wachsende Zahl an Menschen mit Demenz werden uns immer deutlicher auf die Problematik stoßen.

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11 und extern
Veranstalter: vbw NED

Gartengestaltung in Theorie und Praxis

Leitung: Dr. Claudia Gallikowski
Frisch geerntetes Obst ist ein Highlight
jeden Gartens. Wie Sie Ihre Obstbäume
möglichst lange naturnah erhalten, lernen
Sie in diesem Praxis-Kurs im Garten der
Villa Schnitzler.

Kursnummer: E30180
Termin: Sa, 08.03.2025,
14:00 – 16:00 Uhr
Gebühr: 14 €
Ort: Villa Schnitzler, Garten
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Mini-Solaranlage: Energiesparen auf dem Balkon

Leitung: Robert Heine
Klimawandel, steigende Energiepreise,
Abhängigkeit vom Gas aus Russland –
es gibt viele Gründe, auf alternative
Energien umzusteigen. Mit steckfertigen
Mini-Solaranlagen kann jede*r ganz
einfach eigenen Strom produzieren. In
dieser Veranstaltung werden die wichti-
gsten Fragen beantwortet. Daneben
gibt es nicht nur die Gelegenheit, eigene
Fragen einzubringen, sondern auch ganz
praktisch selbst eine Anlage zusammen-
zustecken und im Kurs auszuprobieren.

Kursnummer: E30350
Termin: Mi, 26.03.2025,
18:00 – 20:00 Uhr
Gebühr: 20 €
Ort: vhs-B-007
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Försterwanderung

Leitung: Jens Loesch
Nachhaltigkeit. Eines der großen ange-
strebten Prinzipien unserer Zeit – ur-
sprünglich ein Begriff aus der Forstwirt-
schaft, der sich auf eine maßvolle Nutzung
und damit auf die Erhaltung von Ressour-
cen bezieht. Gemeinsam machen wir eine
Waldführung auf einem Rundweg um das
Forsthaus am Langendellschlag und
lernen den Wald und seine Bewohner.
Geeignet für Erwachsene sowie Familien
mit Kindern. Bitte denken Sie an wetter-
feste bzw. angepasste Kleidung und
Schuhwerk und etwas Verpflegung.

Kursnummer: 12540300

Termin: Do, 29.05.2025,
10:00 – 12:00 Uhr
Gebühr: 10 €
Ort: Treffpunkt: Stadforstamt, Langen-
dellschlag 100, 65199 Wiesbaden
Veranstalter: vhs Schierstein

Putzmittel selber machen

**Badreiniger, WC-Reinigungstabs,
desinfizierendes Raumspray
(mit ätherischen Ölen)**
Leitung: Fatiha Boudraa
Reinigungsmittel selber herzustellen ist
kostengünstig und umweltschonend, da
kein Plastikmüll und keine schädlichen

Chemikalien verwendet werden. Trotz der
milden Zutaten haben sie eine hohe
Reinigungskraft. In der Gebühr sind
bereits alle Materialkosten enthalten.
Bitte mitbringen: flexible Formen wie
Pralinen- oder Eiswürfelboxen, Löffel,
Schüssel (ca. 500 ml), Transportgefäß für
die Tabs

Kursnummer: 12563203
Termin: Fr, 13.06.2025,
16:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 25 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

„Ich handele gerne und setze Dinge um.“

Lukas Slodczyk ist seit dem 16. Ok-
tober der neue Leiter der LAB – Le-
ben aktiv bereichern (LAB) e.V. in
Wiesbaden. Nach einer gemeinsa-
men Einarbeitungsphase vertritt er
jetzt die bisherige Leiterin Miriam
König, die bis Ende 2025 in Mutter-
schaftsurlaub gegangen ist. Im näch-
sten Jahr möchte er auch inhaltlich
einige Impulse setzen.

Auf seinem neuen Posten als Lei-
ter der LAB ist Lukas Slodczyk nach
etwas über zwei Monaten gut ange-
kommen. „Ich bin ein sehr werteori-
entierter Mensch. Das spiegelt sich in
meiner Arbeit wider. Ich bin froh,
dass ich in der LAB auf ähnlich ge-
sinnte Menschen getroffen bin“, freut
sich Slodczyk über die neue Aufgabe.
Vor seinem Beginn in der LAB hat
Slodczyk bei einem Verein für unab-
hängige Gesundheitsberatung in Gie-
ßen gearbeitet.

Er hat in Gießen Ökotrophologie
sowie Ernährungsökonomie studiert
und war währenddessen unter ande-
rem als Sporttherapeut tätig. Seit
2019 übernahm er verstärkt organi-
satorische und Management-Funkti-
onen bei seinen Arbeitgebern.

Er ist ausgebildeter Fitnesstrainer
und Übungsleiter im Rehabilitations-
sport und betreut in diesen Berei-
chen seit einigen Jahren Kursgrup-



Foto: Lukas Slodczyk

pen. Von daher ist es kein Wunder,
dass er diese Themen auch in der
LAB einbringen möchte: „Ich gebe im
neuen Halbjahr einen Fitnesskurs
und möchte auch etwas zum Thema
Ernährung machen.“ Im Moment
steht aber noch die Einarbeitung im
Vordergrund. Die Leitung der LAB
sei eine herausfordernde, aber auch
schöne Aufgabe“, fühlt er sich gut
aufgenommen. „Die Menschen hier
sind alle sehr nett und hilfsbereit“,
schildert er seine ersten Erfahrungen.

Neben seinen Vorhaben in Sachen
Sport und Ernährung möchte er den
Zusammenhalt und die Gemeinschaft
in der LAB weiter ausbauen. „Ich ar-
beite gerne mit älteren Menschen,
handele gerne und setze Dinge um“,
betont er sein Engagement.

vhs-wissen-live - Online

Das digitale Wissenschaftsprogramm. Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren – das bietet vhs-wissen-live online und gebührenfrei. Sollte es technische Probleme geben, wenden Sie sich bitte an kontakt@vhs-wissen-live.de. Zur Teilnahme melden Sie sich bitte unter der angegebenen Kursnummer bei der vhs Wiesbaden an.

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

Leitung: Mojib Latif
Kursnummer: E11416
Termin: Mi, 22.01.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Leitung: Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glinterz
Kursnummer: E11417
Termin: So, 09.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Leitung: Olivier van Beemen
Kursnummer: E11418
Termin: Mi, 12.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Leitung: Andreas Müller
Kursnummer: E11419
Termin: Mo, 17.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt
Leitung: Prof. Dr. Ulinka Rublack
Kursnummer: E11420
Termin: So, 25.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung
Leitung: Irina Rastorgueva
Kursnummer: E11421

Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario
Leitung: Prof. Dr. Carlo Masala
Kursnummer: E11422
Termin: Do, 27.03.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

A matter of taste

Wie kommt der Geschmack in unser Essen?
Leitung: Ilka Axmann
Kursnummer: E11423
Termin: Do, 10.04.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“
Leitung: Theodora Becker
Kursnummer: E11424
Termin: So, 27.04.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Leitung: Prof. Dr. Peter Adamson
Kursnummer: E11425
Termin: So, 04.05.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der Internetnutzungsstörungen
Leitung: Prof. Dr. Matthias Brand
Kursnummer: E11426
Termin: Mi, 07.05.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien

Leitung: Thomas Steinfeld
Kursnummer: E11427
Termin: Mi, 14.05.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Papst und Zeit

Vom Weltreich zur Weltkirche?
Leitung: Prof. Dr. Otto Kallscheuer
Kursnummer: E11428
Termin: Do, 15.05.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Der jiddische Witz

Leitung: Prof. Dr. Jakob Hessing
Kursnummer: E11429
Termin: Mo, 02.06.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Die sieben Todsünden

Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise
Leitung: Prof. Dr. Annette Kehnel
Kursnummer: E11430
Termin: Mo, 03.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Less is more?

Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum
Leitung: Prof. Dr. Oliver Büttner
Kursnummer: E11431
Termin: Do, 06.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Die drei Ringe

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind
Leitung: Prof. Dr. Dorothea Weltecke
Kursnummer: E11432
Termin: So, 09.03.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen
Leitung: Prof. Dr. Karen Pittel
Kursnummer: E11433
Termin: Di, 25.03.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?
Leitung: Prof. Dr. Jens Gutzmer
Kursnummer: E11434
Termin: Di, 08.04.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr

NETZWERK 55PLUS WIESBADEN e.V.

Das Alter gemeinsam gestalten

Im **Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.** bringen die Netzwerk- und Vereinsmitglieder ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten ein. Je nach Interesse können vorhandene Gruppenangebote wahrgenommen werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eigene Themen mit und für Andere anzubieten. Die jeweiligen Gruppen gestalten eigenverantwortlich mit den Koordinator*innen/Ansprechpartner*innen die jeweiligen Treffen. So finden Veranstaltungen im Freizeitbereich bis hin zu speziellen thematischen Treffen statt.

Soziales Engagement macht Spaß. Wer sich mit Anderen engagiert, hat selbst etwas davon. Warum nicht endlich das tun, wozu man immer schon Lust hatte? Im Netzwerk entscheidet man selbst, welche Aufgaben man übernimmt und wie viel Zeit für das Engagement aufgewandt wird.

Der Verein gewährleistet dabei u.a. den zivil- und datenschutzrechtlichen sowie finanziellen Rahmen, ohne den die Aktivitäten heutzutage nicht mehr möglich wären. Die Vereinsmitglieder leisten einen Vereinsbeitrag, mit dem alle laufenden Kosten bestritten, mit dem aber auch Ausflüge und Veranstaltungen des Vereins unterstützt werden können.

Die Teilnahme an den Netzwerkaktivitäten ist grundsätzlich kostenlos und für alle offen, die die Netzwerkziele verfolgen, ungeachtet ihrer parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Orientierung.

Die vier Leitziele der sozialen Netzwerkarbeit

- **Ich für mich**
Wenn meine eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, kann ich den Blick für Anderes öffnen und auf Andere richten.
- **Ich für mich mit Anderen**
Aufbau von und Teilnahme an Interessengruppen mit Gleichgesinnten.
- **Ich mit Anderen für Andere**
Gemeinsames bürgerschaftliches Engagement im Stadtteil und in der Nachbarschaft praktizieren.
- **Anderer mit Anderen für mich**
Die soziale Vorsorge greift: Andere sind da, wenn ich selbst einmal Unterstützung brauche.

So erreichen Sie uns

Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.
Elisabethenstraße 13, 65203 Wiesbaden
netzwerk55plus-wiesbaden@t-online.de
www.netzwerk55plus.de

Ihr Ansprechpartner im Verein

Bärbel Clemens, bclwi@me.com

Ihr Ansprechpartner zur Netzwerkzeitung

Peter Kahlenberg, redaktionnetzwerk55plus@t-online.de

Unsere Kooperationspartner



Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen

Die Abteilung Altenarbeit bietet ein ganzjähriges Freizeit- und Kulturprogramm für Menschen ab 55 Jahren an.

Das Programm besteht aus

- Tagesausflügen mit Besichtigungen
- vielfältigen Bildungs-, Kultur- und Freizeitangeboten
- Aktivitäten, wie Wanderungen, Tanzen, Sport und vielem mehr

Kontakt und Informationen:

Telefon: 06 11 31-2694

E-Mail: freizeit-kultur@wiesbaden.de

Die Programme liegen unter anderem im Rathaus, den Seniorentreffs und den Ortsverwaltungen aus.

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter www.wiesbaden.de,
Stichwort Freizeit- und Kulturprogramm.

Treffpunkte aktiv Seniorentreffs der Abteilung Altenarbeit

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte der Begegnung und aktiven Freizeitgestaltung für ältere Menschen in Wiesbaden. Sie unterstützen dabei, lange aktiv und sozial eingebunden zu sein. Die Abteilung Altenarbeit unterhält aktuell 14 Einrichtungen in unterschiedlichen Stadtteilen und Vororten.

Auszüge aus dem Programm:

- Kaffeeklatsch und Festlichkeiten im Jahreskreis
- Tanz und Wanderungen
- Museumsbesuche und Ausflüge
- Internetcafé und Informationsveranstaltungen

Weiterführende Informationen zu den einzelnen Seniorentreffs und dem Programm:

Telefon: 06 11 31-3834

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

GereNETZ

Das Gerontologische regionale Netzwerk für Wiesbaden hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf darin zu bestärken, länger selbständig alleine leben zu können. Neue Strukturen werden durch das Schaffen stabiler Versorgungssituationen und die Optimierung der Zusammenarbeit verschiedener Akteur:innen aufgebaut.

Zum GereNETZ gehört auch das Forum Demenz, das die besonderen Bedarfe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den Mittelpunkt stellt. Das Forum Demenz ist ein Zusammenschluss vieler Träger von Hilfs- und Entlastungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Weiterführende Informationen

Telefon: 06 11 31-4676 / -3488

E-Mail: gerenetz@wiesbaden.de

www.forum-demenz-wiesbaden.de

Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter

– Beratung, Hilfen, Angebote –

Der Informationsbedarf im Zusammenhang mit dem Älterwerden wird von den Wiesbadener Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter abgedeckt. Ziel der Arbeit ist die Unterstützung selbständiger und selbstbestimmter Lebensführung älterer Menschen, gerade auch im Falle von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Die Beratungsstellen können sowohl von den älteren Menschen direkt als auch von ihren Familienangehörigen, Nachbarn, sozialen Diensten oder anderen Einrichtungen in Anspruch genommen werden. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt bei Bedarf zu Hause.

Informationen zu den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter:

Telefon: 06 11 31-3487

E-Mail: beratung-im-alter@wiesbaden.de



■ BÜRGER- ENGAGEMENT

Willkommen zum Festival des Engagements

Speeddating mit Wiesbadener Einsatzstellen

Leitung: Freiwilligenzentrum Wiesb. e.V.

Auf unserem Festival des Engagements können Sie einen ersten Einblick gewinnen: Lassen Sie sich inspirieren von den aktuellen, konkreten Möglichkeiten. Es gibt 18 verschiedene Engagementfelder wie Soziales, Umwelt, Kultur, Patenschaften, Sprachen und vieles mehr. Überall gibt es Angebote und Sie können direkt starten, wenn Sie möchten.

Um eine verbindl. Anmeldung wird gebeten: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de.

Termin: ab Mi, 07.05.2025,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

Wi-do-it® 2025-Engagementmesse

Leitung: Maria Sattler

Die wi-do-it Engagementmesse ist zurück im RMCC Wiesbaden! Nach dem Erfolg 2023 mit über 600 begeisterten Besucher*innen und mehr als 50 Ausstellenden geht's am 28. Juni 2025 von 10 bis 16 Uhr wieder los! Entdecken Sie, wo Sie aktiv werden können, und treffen Sie Vereine, Organisationen und Initiativen, die Ehrenamtliche suchen, direkt vor Ort. Interessierte können sich unter www.freiwilligentag-wiesbaden.de für ein Projekt anmelden. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Termin: Sa, 28.06.2025,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: RMCC, Friedrich-Ebert-Allee 1, 65185 Wbn

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

KulturBAZAR – Engagement in der Kultur

Leitung: Jörn Dauer

Bei unserer Veranstaltungsreihe „Kultur-BAZAR“ stellen wir Ihnen digital kurz und

Gesellschaft

Die Zeit nach dem Berufsleben verbinden viele mit der Vorstellung, sich etwas zu gönnen, Zeit für sich zu haben, ferne Welten zu entdecken oder das umzusetzen, wozu man im Arbeitsleben nicht oder nur in begrenztem Maße kam. Knapp ein Drittel der Seniorinnen und Senioren engagieren sich ehrenamtlich. Mit Fortbildungen qualifizieren sie sich für diese Arbeit oder für neue Aufgaben, die ihnen das Leben stellt.

Dazu zählt etwa die Betreuung erkrankter Angehöriger. Bei der derzeitigen hohen Lebenserwartung kümmern sich immer öfter auch nicht mehr Berufstätige um ihre hochbetagten Eltern. Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase öffnen sich neue Bereiche, die es für sich selbst zu regeln gilt, um möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Stichworte sind hier etwa Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und weitere rechtliche Fragen.

Neben dem Engagement in Vereinen, Initiativen und Projekten zählen dazu auch Fragen der Politik, Religion und Philosophie. Die Partnerorganisationen der Akademie für Ältere bieten dazu Vorträge, Seminare und Fortbildungen, um sich zu informieren und seine Kompetenzen zu erweitern, aber auch viele Möglichkeiten, sich in Gruppen und Treffs zu bestimmten Themen auszutauschen.



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

knackig eine bunte Auswahl an aktuellen freiwilligen Einsatzmöglichkeiten im Kulturbereich vor.

Alle aktuellen Kulturangebote sowie weitere Informationen zu Ihrem „Engagement in der Kultur“ finden sie unter: www.engagement-in-der-kultur.de (Ein Projekt des Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.). Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Kursnummer: E15106

Termin: Di, 04.03.2025,
18:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: E15108

Termin: ab Di, 03.06.2025,
18:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Online-Veranstaltung

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

KulturGENUSS! – Engagement in der Kultur

Leitung: Jörn Dauer

Sie wollen sich in Wiesbadens Kulturszene engagieren, vorher aber die Kultureinrichtungen näher kennenlernen? Dann kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe „Kulturgenuss!“. Pro Abend öffnet hierbei eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor.

Termin: Do, 24.04.2025,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kursort auf www.engagement-in-der-kultur.de/genuss

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der Vhs Wiesbaden e.V.

Lust auf eine Patenschaft?

Pate zu sein, bedeutet pure Lebendigkeit!

Leitung: Rita Brechtmann

Wer eine Patenschaft übernimmt, taucht in andere Lebenswelten ein, begleitet einen anderen Menschen eine begrenzte Zeit und öffnet sich dabei selbst neue Türen. Es wird online ein Überblick über die wunderbaren Patenprojekte in Wiesbaden, die grundsätzlichen Aufgaben eines Paten und die Möglichkeit geboten, sich in diesem persönlichen Ehrenamt zu engagieren. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum wird gebeten: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de.

Termin: ab Mi, 14.05.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Konferenzraum Rückgebäude, Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V., Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

Eintagswerk – mit wenig Zeit viel bewirken

Kurzzeitengagement mit Langzeitwirkung

Leitung: Maria Sattler

Die Informationsveranstaltung richtet sich an engagierte Menschen – die wenig Zeit, aber viel Lust haben, sich in Ihrer Stadt einzubringen und dabei neue Erfahrungen machen wollen. Wir stellen das Projekt Eintagswerk vor, in dem Sie gemeinnützige Organisationen bei ihren vielfältigen Aufgaben mit einer überschaubaren Einsatzzeit unterstützen können.

Alles kann, nichts muss. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de.

Termin: ab Mi, 19.03.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

Ruhestand bringt Zeit für Neues Nachberufliches Engagement als gelungener Einstieg in den Un-Ruhestand

Leitung: Maria Sattler und Constanze Bartiromo

Unser Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. möchte Sie als angehende

Engagierte beim Einstieg in die nachberufliche Phase ein Stück begleiten, ihnen ein Ohr schenken und Ihre Fragen klären. Die Idee des Workshops ist, Ihnen das Themenfeld Engagement in all seiner Vielfalt und Möglichkeiten als mögliche Option für einen sanften Übergang von Arbeitswelt in selbstbestimmte Lebenszeit vorzustellen

Termin: ab Mi, 22.01.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Termin: ab Mi, 30.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: verbindlich, unter: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Ort: Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

Besuchskreis Biebrich

Information und Ehrenamtsberatung: Peter Funk, Tel. 0611 96 721-29

Der Besuchskreis Biebrich ist eine Gruppe ehrenamtlich engagierter Frauen und Männer, die zwei bis drei Stunden ihrer Zeit pro Woche ihren älteren Nachbarn oder Menschen im Quartier widmen. Wir freuen uns auf Verstärkung! Interessierte, die gerne aktiv werden wollen, sind herzlich willkommen!

Termin: n. Absprache, ca. alle 2 Monate

Gebühr: keine

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Zeitzeugen-Café

Leitung: Martin Klink

Das Zeitzeugen-Café ist ein Ort des Miteinanderredens um Erinnerungen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Raum und Zeit zugegeben. Durch persönliche Lebensgeschichten finden Jüngere einen besseren Einblick in die Geschichte. Ältere Menschen nehmen jüngere mit auf eine Zeitreise und erzählen aus ihrem Leben. Im Zeitzeugen-Café sind alle willkommen. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: 125717

Termine: ab Mo, 10.03.2025, 17:00 – 18:00 Uhr, 5x

Gebühr: keine

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Willkommen im Ruhestand

Tipps und Ideen für einen gelungenen Einstieg in die nachberufliche Phase

Auftakt

Einführung in die Aktion, Allgemeines rund um Ruhestand, Rente und Finanzen mit **Martina Heil (Deutsche Rentenversicherung)**

Kursnummer: E15115

Termin: ab Do, 06.02.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Wissen und Weiterbildung im Ruhestand

Vorstellung der vhs Wiesbaden und ihres Programms, Vorstellung der Akademie für Ältere.

Kursnummer: E15116

Termin: ab Do, 20.02.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Engagement und Ehrenamt im (Un-)Ruhestand

Vorstellung des Freiwilligenzentrums Wiesbaden, Vorstellung Politisches Ehrenamt, Informationen zu nächsten/ersten Schritten ins Ehrenamt

Kursnummer: E15117

Termin: ab Do, 20.03.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Neue Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten kennenlernen

Freizeit und Kontakte (Netzwerk 55plus, städtisches Kulturprogramm u.a.), Anlaufstellen im eigenen Stadtteil (VBWs, LAB, u.a.)

Kursnummer: E15118

Termin: ab Do, 03.04.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ POLITIK

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Leitung: Hartmut Boger

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.

Kursnummer: EI 1200

Termin: ab Do, 27.02.2025, 15:15 – 16:45 Uhr, 8x

Gebühr: 48 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

China auf dem Weg zur digitalen Supermacht. Überwachung und Innovation

Leitung: Matthias Sander

Chinas Partei- und Staatschef Xi Jinping will sein Land dank Technologie zur Supermacht formen. Bei künstlicher Intelligenz, E-Autos und Computerchips zählt China schon zur Weltspitze. Doch weitere Fortschritte sind bedroht, etwa durch amerikanische Sanktionen und Xis hartes Durchregieren.

Kursnummer: EI 1251

Termin: Fr, 21.02.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek

Veranstalter: vhs Wiesbaden in Kooperation mit den Stadtbibliotheken Wiesbaden

Amerika, was nun?

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann
Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: EI 1230

Termin: Do, 13.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Demokratie und Wirtschaft

Leitung: Paul Steinhardt

Nach Meinung von Wirtschaftsliberalen ist Aufgabe der Wirtschaftspolitik, die Rahmenbedingungen zu gewährleisten, die eine effiziente Ressourcen- und Güterallokation durch Marktmechanismen erlauben. Sozialdemokraten dagegen sind der Meinung, dass die Herrschaft des Marktes mit dem Konzept der „Demokratie“ nicht vereinbar ist. Sie erfordere die soziale Gleichstellung aller Bürger, was politischer Institutionen bedürfe, die in der Lage sind, Marktmechanismen im Gemeinwohlinteresse einzuhegen.

Kursnummer: EI 1250

Termin: Sa, 15.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die europäische Zentralbank

Buchvorstellung von Dr. Paul Steinhardt

Leitung: Paul Steinhardt

Dr. Paul Steinhardt: Die Europäische Zentralbank: Herrschaft abseits von Volkssouveränität (Promedia 2024)

„Geld regiert die Welt“, lautet eine Redewendung. Dieser Spruch, so Paul Steinhardt, lässt sich mit Blick auf das Finanzwesen durchaus bestätigen. Denn dort hat sich eine politische Entscheidungsmacht konzentriert, die unter Umgehung demokratischer Prozeduren agiert und das Gemeinwohlinteresse missachtet. Es gilt daher, den Blick auf die Geldmacher und ihre damit verbundene Macht zu lenken. Einer der wichtigsten Geldmacher ist die Europäische Zentralbank (EZB). Laut Steinhardt erweist sich die Politik der EZB zunehmend als Form einer Herrschaft, die man mit dem Begriff des „autoritären Liberalismus“ kennzeichnen sollte.

Kursnummer: EI 2350

Termin: ab Mi, 30.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ GESCHICHTE

Schierstein in den 1920er Jahren

Leitung: Walter Richters

In einem bebilderten Vortrag unternimmt Walter Richters einen Streifzug durch das Schierstein der Zwanzigerjahre. In diesen Jahren verkehrte noch die Straßenbahnlinie 9 h, es war nicht ungewöhnlich, dass der Rhein zuflor – und in der Politik wurde heftig über eine Eingemeindung nach Wiesbaden diskutiert.

Kursnummer: I2523003

Termin: So, 26.01.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Der Nationalsozialismus an der Macht 1930-1932

Leitung: Dr. Jörg Osterloh

Im Land Thüringen (mit Unterbrechung ab Januar 1930) sowie in den Freistaaten Braunschweig (ab Oktober 1930), Mecklenburg-Strelitz (ab April 1932), Anhalt (ab Mai 1932), Oldenburg (ab Juni 1932) und Mecklenburg-Schwerin (ab Juli 1932) gelangte die Nationalsozialistische Deutsche Arbeiterpartei (NSDAP) bereits während der Staatskrise der Weimarer Republik in die Regierungsverantwortung. Wie es dazu kam und mit welchen vor allem personalpolitischen Eingriffen nationalsozialistische Minister die Landespolizeien, Schulen, Universitäten, Theater und Museen umformten, wird im Vortrag schlaglichtartig beleuchtet.

Kursnummer: EI 3450

Termin: Mi, 05.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 9 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Curt Bloch und das „Unterwasser-Kabarett“

Leitung: Dr. Annika Klein

Diese Entdeckung war eine Sensation: Fast acht Jahrzehnte lagerten 96 kleine Hefte mit 492 Gedichten in einer Kiste in New York, bis sie erst im Jahr 2024 für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden. Die Verse schrieb der deutsche Jude Curt Bloch, während er sich in den Niederlanden in den Jahren 1942 bis 1945 vor den Nationalsozialisten versteckte. Seine postkartengroßen Magazine mit dem Titel

„Het Onderwater-Cabaret“ ließ der Untergetauchte im Kreise der Widerständler zirkulieren und nahm sie dann nach seiner Befreiung mit auf die Emigration in die USA. Blochs Reime geben Einblick in die Gemütslage eines Verfolgten zwischen Hoffnung und Verzweiflung, sie kommentieren die Ereignisse der Kriegsjahre und spotten über die Machthaber.

Kursnummer: E13600

Termin: Di, 01.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden in Kooperation mit dem Stadtarchiv Wiesbaden

Einblicke in jüdisches Leben:

Geschichte der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis zu ihrer Wiedergründung nach dem Zweiten Weltkrieg

Leitung: Steve Landau & Dr. Katherine Lukat

Nach einer Einführung zur Geschichte der Wiesbadener Synagogen und zur Erinnerungskultur durch Dr. Katherine Lukat, Sachgebietsleiterin im Stadtarchiv Wiesbaden, wird Steve Landau, Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden und Leiter des jüdischen Lehrhauses, erläutern, welche Rolle der Erste Weltkrieg für die Juden spielte und was mit den Überlebenden der Schoah geschah.

Kursnummer: I2523005

Termin: Mo, 28.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung notwendig

Ort: Treffpunkt: Gedenkstätte für die ermordeten Wiesbadener Juden, Coulinstraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Einblicke in jüdisches Leben:

Entwicklung der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute und Synagogenführung

Leitung: Steve Landau

Um zu verstehen, wie jüdische Gemeinden in Deutschland heute organisiert sind und vor welchen aktuellen Herausforderungen sie stehen, bedarf es eines detaillierten Blicks in die Geschichte jüdischen Lebens in Deutschland. Steve Landau, Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden und Leiter des jüdischen Lehrhauses, gibt einen Einblick in die Entwicklung der jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute. Anschließend

sind alle Teilnehmenden herzlich zu einer Führung in der Synagoge eingeladen.

Kursnummer: I2523006

Termin: Mo, 05.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung notwendig

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden, Friedrichstraße 31-33, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Die Geschichte der Hanse

Leitung: Heinz Stanek

Die Hanse war ein Bund niederdeutscher Kaufleute, dem rund 200 Städte angehörten und deren Wirkungsbereich von den Niederlanden im Westen bis Estland im

Osten reichte. Sie war jedoch keine frühe „Europäische Union“, sondern eine rein ökonomische Interessenorganisation von Großkaufleuten, die sich bei Bedarf auch kriegerischer Aktivitäten bediente.

1980 gründete sich der neue Städtebund „Die Hanse“, der sich besonders um die Stärkung der wirtschaftlichen und kulturellen Einigung der Staaten rund um die Ostsee bemüht.

Termin: Di, 25.03.2025,

16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V

–Anzeige –



Baumstark

In unserer BAD EXPO
finden Sie auf fast 500 qm
viele Anregungen zum neuen
Wohlfühlbad in Baumstarkqualität.

Baumstark Theo GmbH & Co.
Wärme- und Gesundheitstechnik KG
Wandersmannstr. 71, 65205 Wiesbaden
www.baumstark-haustechnik.de, Tel. 0611 - 97608-0

**MEHR
MEISTERLEISTUNG
FÜR IHR BAD.**

Erzählcafé

Das Erzählcafé findet im Restaurant JohnaGold (vhs Haus B) statt – jeweils 15:00 – 16:30 Uhr.

D16403 Bernhard Mohr
14.12.2024

E16404 Clemens Bosselmann
18.01.2025

E16405 Saskia Veit-Prang
08.02.2025

E16407 SoLaWie
10.05.2025

E16408 Gert-Uwe Mende
14.06.2025

Zeitzeugen-Café

Leitung: Martin Klink

Das Zeitzeugen-Café ist ein Ort des Miteinanderredens um Erinnerungen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Raum und Zeit zugegeben. Geschichte kann spannend wie ein Krimi sein, wenn sie nicht nur aus Zahlen und Fakten von Büchern lebt. Durch persönliche Lebensgeschichten finden Jüngere einen besseren Einblick in die Geschichte. Ältere Menschen nehmen Jüngere mit auf eine Zeitreise und erzählen aus ihrem Leben. Im Zeitzeugen-Café sind alle willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: 125717

Termine: ab Mo, 10.03.2025,
17:00 – 18:00 Uhr, 5x

Gebühr: keine

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

■ AKTUELLE THEMEN

Begegnungen

Leitung: Sabine Weber

Im April und August 2024 fanden NaturFreunde-Veranstaltungen zu Menschenwürde und Alltagsrassismus statt. Ein Team von vier Veranstalter*innen möchte den Grundstein für einen Austausch unterschiedlicher Menschen legen und Möglichkeiten der Begegnung schaffen.

Für einen fachlichen Input haben wir u. a. Rita Brechtmann (Fachstelle Mentoring / Netzwerk „Gemeinsam in Wiesbaden“) eingeladen

Termin: Mi, 15.01.2025, 19:00 Uhr

Kosten: keine

Info: sabine-weber | @t-online.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Biebricher Frauenfrühstück für alle Frauen 55+

Leitung: Susanna Wetzling

Immer am 1. Dienstag im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 96721 20 zu erfragen) findet im Saal des Nachbarschaftshauses das Frauenfrühstück statt. Bei einem gemeinsamen Frühstück (es gibt ein Buffet, zu dem jede etwas mitbringt und Kaffee/ Tee wird gestellt) bleibt genug Zeit zum Austausch. Danach gibt es einen interessanten Vortrag zu spannenden und schönen Themen. Nach Absprache gibt es auch Ausflüge zu Orten in und um Wiesbaden.

Termin: jeden 1. Di im Monat

Gebühr: keine

Ort: Saal des Nachbarschaftshauses

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Neue Ära der Betrugsversuche: Wie Sie sich vor Deepfakes und manipulierten Anrufen schützen!

Leitung: Thorsten Witkowski

Der Vortrag bietet Einblicke in diese bedrohlichen Technologien und konkrete Schritte, die Ihnen helfen, nicht auf die Maschen der Betrüger hereinzufallen und sich und Angehörige vor ihren raffinierten Taktiken zu schützen.

Kursnummer: 251-70003N

Termin: Mo, 24.02.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Detaillierte Beschreibungen
finden Sie auch
unter www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Zukunft gestalten – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

Leitung: Thorsten Witkowski

Wir beginnen mit den Grundlagen, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und warum sie so wichtig ist. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

Kursnummer: 251-70004N

Termin: Fr, 28.02.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Beratungsabend Pflege

Leitung: Stanimira Stanimirova

Was passiert, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden? Abgesehen von der mentalen Herausforderung in dieser Situation stellen sich auch grundlegende organisatorische Fragen, um eine liebevolle, angemessene Versorgung zu gewährleisten. Der Abend richtet sich an Angehörige, die neu mit dem Thema der Pflege konfrontiert sind und sich orientieren möchten.

Kursnummer: 12532008

Termin: Do, 13.03.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ POLIZEILICHE PRÄVENTION

Wie schütze ich mich vor Betrügern, Schockanrufen, falschen Polizeibeamten, Einzeltrick und vielem mehr?

Leitung: Lothar Brüne

Der polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Senioren und Seniorinnen beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

Kursnummer: 251-31001

Termin: Do, 30.01.2025,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

Leitung: Bernd Geide

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügerinnen und Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

Anmeldung erforderlich

Kursnummer: I25700

Termine: Fr, 21.03.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Kursnummer: I25701

Termine: Fr, 28.04.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine – Anmeldung erforderlich

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

■ GESPRÄCHSKREISE

Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich

Moderation: Susanna Wetzling,
Tel. 0611 96 721-20

Gesprächskreis mit Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen vieler stationärer/ambulanter/öffentlicher und privater Einrichtungen der offenen Seniorenarbeit und Seniorenhilfe in Biebrich.

Unterschiedliche Themen, Informationen und Gesprächsaustausch

Termine: nach Vereinbarung
4x jährlich

Gebühr: keine

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Beirat im Seniorentreff

Leitung: Susanna Wetzling,
Tel. 0611 96 721-20

Vertreter/innen der Besuchergruppen des Seniorentreffs treffen sich zum monatlichen Erfahrungsaustausch und zur Planung von Programm, Fahrten und Festen.

Der Beirat ist offen für weitere Gruppenvertreter/innen und Interessierte.

Termin: nach Absprache

Gebühr: keine

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ KOMMUNIKATION

Workshop: Das Geheimnis der klaren Kommunikation

Leitung: Angelika Wust

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation. Im Alltag ist die Kommunikation so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken, auf welche Weise sie geschieht.

Unvermittelt kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen wir an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers geraten. Das Schwerpunktthema der Workshops folgt im LAB-Programmheft oder auf unserer Homepage (www.lab-wiesbaden.de) ab Februar 2025

Termin: Mi, 19.03. und 26.03.2025,
15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldefrist: 12.03.2025

Gebühr: keine

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Seminar Kommunikation ohne Worte – Die unbewusste Seite verstehen

Leitung: Sabine Kaltwasser

Mehr als 90 % unserer Kommunikation laufen unbewusst ab. Ob wir es wollen oder nicht, das Unbewusste redet immer mit. In diesem Seminar erfahren Sie die geheimen Signale der Kommunikation zu entschlüsseln und bewusst zu nutzen.

Kursnummer: 251-50005N

Termin: Fr, 06.06.2025,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 18 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

■ IMMOBILIEN

Baufinanzierung – Finanzierung von Wohneigentum

Leitung: Helmut Weigt

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt.

Kursnummer: E18750

Termin: Mo, 17.03.2025,
18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 29 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Immobilienverkauf 4.0 – so verkaufen Sie zum Höchstpreis!

Leitung: Marcel André Schröder

In diesem Vortrag erfahren Sie vom Verkaufsprofi, wie Sie auch als Privatverkäufer mit einem durchdachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind.

Kursnummer: E18700

Termin: Do, 08.05.2025,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

– Anzeige –



„Mein Nachlass soll zu Hoffnung reifen“

Gestalten Sie Zukunft mit einer Nachlasspende

Kontaktieren Sie mich gerne:

Regionalverband Westhessen

Miriam Grünkemeier

Tel.: (0611) 18 18-180

[miriam.gruenkemeier@](mailto:miriam.gruenkemeier@asb-westhessen.de)

asb-westhessen.de

www.asb-westhessen.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

Leitung: Harald Stender

Sie haben eine Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) oder beabsichtigen, eine zu erwerben? Sie möchten wissen, wie der aktuelle Marktwert ist, wie man ihn berechnet und welche Methoden es hierfür gibt? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen Themen und klären auch individuelle Fragen. Der Dozent ist Immobilienexperte.

Kursnummer: 251-31008N

Termin: Do, 26.06.2025,

19.30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

■ RECHT

Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

Leitung: Marcus Göbel

Wie sich die Schenker – meistens die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können (bspw. durch die Einräumung eines Nießbrauchs/Wohnungsrechtes), klärt dieser Vortrag. Schließlich ist auch interessant, wie durch eine Schenkung ein Zugriff des Sozialamtes im Falle einer eintretenden Pflegebedürftigkeit möglichst verhindert werden kann.

Kursnummer: 251-31005N

Termin: Mi, 26.03.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 €

– Anzeige –

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Leitung: Ellen Weinges

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen.

Kursnummer: E18300

Termin: ab Mi, 26.03.2025,

19:00 – 20:30 Uhr (2x)

Gebühr: 38 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Grundlagen des Erbrechts

Leitung: Marcus Göbel

Jeder kann frühzeitig die Erbschaft regeln. Zum Beispiel anhand eines Testaments die Erben selbst bestimmen und den Nachlass regeln. Ohne Regelung gilt im Erbfall die gesetzliche Erbfolge. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll.

Kursnummer: 251-31004N

Termin: Mi, 21.05.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Bianca Bernhardt

Jeder von uns kann unabhängig vom Alter

schnell und unerwartet in eine Situation kommen, wo lebensentscheidende Entscheidungen getroffen werden müssen, wir selbst aber nicht in der Lage dazu sind. Der Informationsabend soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: I25107

Termin: Mi, 02.04.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum I, Steinern Straße 65 D

Veranstalterin: VHS-AKK

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Marcus Göbel

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Patientenvollmacht oder auch Vorsorgevollmacht sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist. Das neue Ehegattennotvertretungsrecht wird kurz vorgestellt.

Kursnummer: 251-31003N

Termin: Mi, 07.05.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Leitung: Dr. Christoph Dietrich

Zur Gesundheitsvorsorge gehört auch, für den Fall vorzusorgen, dass man selbst keine Auskunft mehr über die gewünsch-

Genossenschaftlich heißt,
Verantwortung für
unsere Region zu tragen.

Wiesbadener
Volksbank

wvb.de

te medizinische Therapie geben kann. Instrumente hierfür sind die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Das Seminar erklärt, in welchen Situationen diese Erklärungen zur Anwendung kommen, was sie beinhalten, wie sie erstellt werden und welche Erklärung für wen sinnvoll ist.

Kursnummer: 12532006

Termin: Do, 05.06.2025,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ FINANZEN

Finanzen für Anfänger*innen

Leitung: Leonie Rudolf

Jeder kann Finanzen verstehen. Von einfachen Finanzplänen zu unterschiedlichen Wertanlagen. In unserem Kurs tauchen wir ein in Finanzplanung, Geldanlage und Altersvorsorge. Wir starten bei den Grundlagen und führen Sie Schritt für Schritt zur finanziellen Kompetenz. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und Kenntnisse zu vermitteln, um erfolgreich Finanzen zu planen und zu verwalten.

Kursnummer: E18470

Termin: Do, 13.03.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ PHILOSOPHIE

Annäherung an die Philosophie 2025

Leitung: Rainer Huthmann

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich mit Philosophie beschäftigen möchten, aber bislang noch keinen zufriedenstellenden Zugang gefunden haben. Er bietet Überblicke und Zuordnungen als Orientierungshilfe, Ratschläge zum Vorgehen, Hinweise zu Verständnis und Missverständnissen und bietet reichlich Gelegenheit für Fragen.

Kursnummer: 251-33006

Termin: Do, 20.02.2025,
10:45 – 12:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliegener-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Was soll das mit der Philosophie? Vortrags- und Seminarabend

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann

Dr. Köddermann ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York.

Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: E14600

Termin: ab Do, 06.03.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einführung in die Philosophie 6: Die Renaissance Teil I

Leitung: Rainer Huthmann

Wir starten mit einem Überblick über das Phänomen, die Darstellung grundlegender Thematiken und Paradigmen, der Abgrenzung zum Mittelalter, Petrarca's Geschichtsphilosophie, der Entwicklung des Humanismus, dem menschlichen Idealbild dieser Epoche und weiteren Themen.

Kursnummer: E14453

Termin: ab Di, 29.04.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 38 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einführung in die Philosophie: Von der Mythologie zur Philosophie

Leitung: Rainer Huthmann

Mit den ersten Philosophen gehen die Gedanken weg von der himmlischen Übermacht hin zum Innerweltlichen.

Kursnummer: 251-33005

Termin: ab Di, 03.06.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 45

Ort: Bierstadt Theodor-Fliegener-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sokrates, Platon und die Sophisten

Leitung: Rainer Huthmann

Sokrates ist real als auch als literarische Figur Platons sowohl eine politische als auch eine philosophische Erscheinung. Aristophanes machte ihn zur Hauptfigur seines Stückes über die Sophisten. Im Kurs lernen Sie alle seine Facetten kennen. Der Erfinder des Idealismus

Platon entwickelte ausgehend von seinen

Grundsätzen ein fragwürdiges Staats- und Gesellschaftsideal sowie ein problematisches Frauenbild.

Kursnummer: 251-33004N

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
19:45 – 21:15 Uhr, 5x

Gebühr: 60 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Nietzsche – Genealogie der Moral

Leitung: Jürgen Striebing

Eine weitverbreitete Auffassung besagt: Die „Werte“ der westlichen Gesellschaften sind in Gefahr. Worauf gründen sich eigentlich (unsere) „Werte“? Friedrich Nietzsche gibt darauf eine provozierende Antwort: In diesem Kurs wollen wir uns mit Nietzsches systematischstem Werk („Zur Genealogie der Moral“) auseinandersetzen und durch Auszüge aus Texten zur Wirkungsgeschichte Nietzsches ergänzen.

Text: F. Nietzsche, Zur Genealogie der Moral, Reclam Universal-Bibliothek

Kursnummer: E14450

Termin: ab Mo, 24.02.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 5x

Gebühr: 54 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24; Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Treffpunkt Philosophie

Leitung: Rainer Huthmann

Fast alltäglich werden wir mit Themen konfrontiert, die in den Bereich der Philosophie fallen und über die wir gerne unsere Meinung austauschen würden. Der Philosophietreff bietet diese Möglichkeit in einer freien themenzentrierten Diskussion, deren Themen von den Teilnehmern vorgegeben werden und die durch die Kursleitung ergänzt wird durch Hinweise auf die einschlägigen Meinungen von Philosophen sowie auf philosophisches Denken und Diskurstechniken.

Kursnummer: E14410

Termin: ab Do, 24.04.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 3x

Gebühr: 27 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Was ist das Böse?

Augustinus und Thomas von Aquin über Ursprung, Wesen und Ort des Bösen

Leitung: Dr. Matthias Vollet

Die Frage, was das Böse sei, was sein Wesen, sein Ursprung und sozusagen sein „Ort“, bewegte schon vor den Christen die Philosophen. Mit dem Christentum aber wurde die Frage drängender und, liest man Werke von Augustinus, zu einer wirklich zentralen Frage. Bei

Thomas von Aquin wird die Frage ebenso gestellt und in ihrem Gefolge das Problem der menschlichen Willensfreiheit behandelt. Die Teilnehmenden mögen bitte kaufen: Augustinus, „Confessiones/Bekenntnisse“, Reclam-Verlag. Andere Texte werden in Kopie zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: E14710

Termin: ab Fr, 02.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr, 7x

Gebühr: 79 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24; Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ RELIGION

Meditation: Stille in der Schwalbe

Bei dieser offenen Meditation sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu eingeladen, mit allen Sinnen in der Stille zu sein, geistliche Impulse aufzunehmen, gemeinsam zu schweigen und einen Abendsegen zu empfangen.

Termine: Jeden 1. Mi im Monat, 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Offene Sprechstunde für Systemische Beratung und Seelsorge

Leitung: Michaela Hanft

Termine: Do, 11:30 – 14:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Stille in der Schwalbe

Pilgern auf dem Hildegardisweg

Leitung: Barbara Schulze-Falck, Rosemarie Heider, Karin Thomas

Gepilgert wird bei jedem Wetter! Start Bad Sobernheim, ca. 10 km. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Termin: Sa, 10. Mai 2025

Gebühr: 10 € Eintritt (Disibodenberg) zzgl. Fahrtkosten und Verpflegung

Ort: Treff 08:00 Uhr Hauptbahnhof Wiesbaden | I-Punkt

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

■ TRAUER UND ABSCHIED

Trauer-Café

Gemeinsam ist man weniger allein

In Kooperation mit dem Kirchenfenster Schwalbe6 findet an jedem ersten Donnerstag im Monat von 16:00 – 17:30 Uhr ein offenes Treffen für trauernde Menschen im Rahmen eines Trauercafés statt. Treffpunkt: Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 65185 Wiesbaden

Termine und telefonische Anmeldung unter Tel. 0611 1409 216

Kooperation: Schwalbe6, Schwalbacher Str. 6, 65185 Wiesbaden

Theologischer Tee-Salon

Frühling/Sommer 2025

Leitung: Dr. Susanne Claußen

Sind Männer unheilbar aggressiv?

Über ein Kapitel feministischer Theologie

Sexualisierte Gewalt, Kriegstreiberei und Hetze – der Anteil der Täter überwiegt nach wie vor denjenigen der Täterinnen. Die vergangenen und gegenwärtigen Gewalterfahrungen führten zu radikaler Religionskritik. Was ist Ihre Sicht darauf?

Kursnummer: E17400

Termin: Mi, 29.01.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

„Lachen ist die beste Medizin.“

Das ist nur einer von vielen klugen Sprüchen rund ums Lachen. Haben Sie heute schon gelacht? Wann hilft Humor, und kann man ihn heutzutage eigentlich nur noch verlieren?

Kursnummer: E17401

Termin: Mi, 26.03.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Tierrechte

Früher lag Hasso draußen an der Kette – jetzt schläft Luca mit Bett. So könnte man etwas überspitzt das sich wandelnde Verhältnis zu Haustieren zusammenfassen. Andere Tiere bekommen von uns Menschen keine Liebe, ja, noch nicht mal Lebensraum. Kann die Rechtsprechung hier helfen?

Kursnummer: E17402

Termin: Mi, 07.05.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Nicht sesshaft

Mit Migrationsthemen wird Meinung gemacht. Sie werden voraussichtlich den Wahlkampf bestimmen. Wir werfen historische, philosophische und biblische Blicke auf dieses Thema.

Kursnummer: E17403

Termin: Mi, 04.06.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Neid

Die Soziologin Eva Illouz erforscht Gefühle nicht nur als individuelle, psychologisch zu fassende Erscheinungen, sondern auch als soziologisch beschreibbare Größen. Wir beschäftigen uns mit ihren Ausführungen zum Neid in ihrem neuesten Buch „Explosive Moderne“, den sie als treibende Kraft unserer Zeit sieht.

Kursnummer: F17400

Termin: Mi, 02.07.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Für alle Termine gilt:

Ort: vhs Wiesbaden, Villa Schnitzler, Bibliothek, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Veranstalterinnen: Evangelisches Dekanat Wiesbaden und vhs Wiesbaden

Anmeldung: Tel. 0611 9889-0, Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Anmeldung: Tel. 0611 1409 740 und Hospizverein Auxilium e.V., www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung

Letzte Hilfe Kurs – Das kleine IxI des Sterbens

Wie kann man einen Menschen unterstützen, der sich auf seinem letzten Weg befindet?

Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

Kurzkurs von je 2 x 2 Stunden

Termine, Orte u. Anmeldung sowie Teilnahmegebühren erfragen Sie

bitte bei den ausführenden Einrichtungen

- VHS Wiesbaden Europaviertel – www.vhs-wiesbaden.de, Anmeldung: Tel. 0611 9889 0
- VHS AKK (Amöneburg/Kastel/Kostheim) – www.vhs-akk.de, Anmeldung/Infos: Tel. 06134 7293 00
- VHS Schierstein – www.vhs-schierstein.de, Anmeldung/Infos: Tel. 0611 2971 1
- Nachbarschaftshaus Biebrich www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de Anmeldung/Infos: Tel. 0611 967210
- Bürgerkolleg Wiesbaden, Freiwilligenzentrum, www.buergerkolleg.de, Anmeldung: Tel. 0611 34148620

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Die letzte Wegstrecke gemeinsam gehen

Welche Hilfe gibt es, wenn die Kräfte nachlassen?

Referentin: Heinke Geiter

Der Vortrag informiert darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Von der Einstufung in die Pflegeversicherung ist, über die staatlichen Hilfen zur Pflege, die Unterbringung in einem Pflegeheim oder einem Hospiz, bis hin zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder Informationen über die palliative Versorgung.

Hospiz im Dialog

Vorträge für die interessierte Öffentlichkeit

Präsenzveranstaltungen, Geschäftsstelle Auxilium, Luisenstr. 26, 65185 WI

In den Geschäftsräumen von Auxilium findet regelmäßig montagabends von 19:30 – 21:00 Uhr, ein Vortragsabend zu interessanten Themen statt. Hierzu sind alle herzlich eingeladen. Ab 19:00 Uhr sind unsere Türen geöffnet. Die Veranstaltungen sind kostenfrei, jedoch ist uns jede Spende willkommen.

Termine:

27.01.2025

Aussöhnung mit den Eltern

Referentin: Monika Müller-Herrmann, Trauerbegleiterin, Trauer-Akademie u. Coaching

Was tun, wenn der Kontakt zu den Eltern abgebrochen ist? Wie geht man mit schwierigen oder dysfunktionalen Elternbeziehungen um? Kann Aussöhnung auch nach dem Tod der Eltern stattfinden? Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit ihrer Familiengeschichte auseinandersetzen möchten und offen für Veränderung und Versöhnung sind. Und er ist für alle, die in der Sterbe- oder Trauerbegleitung erleben, wie schwer die Aussöhnung mit den Eltern für die Menschen ist, die wir begleiten.

24.02.2025 Erbrecht

Referent: Mirk Steffen Fischer, RA und Notar, Taunusstein

Wie kann ich durch ein Testament für den Erbfall vorsorgen? Wie gestalte

ich einen Erbvertrag oder veranlasse eine Schenkung/Notwendigkeit? Welche Rechtsfolgen gilt es zu beachten? Bei diesem Vortrag sollen diese und weitere Fragen beantwortet werden.

15.03.2025, 09:30 – ca. 14:00 Uhr

26. Wiesbadener Hospiztag „Unsterblich in der Cloud – Mit KI Verstorbenen begegnen?“

Präsenzveranstaltung im Roncalli-Haus sowie digital per ZOOM

Referenten: Projektteam des Dokumentarfilms „Eternal You – Vom Ende der Endlichkeit“ (2024) und Prof. Dr. Jessica Heesen, Leiterin des Forschungsschwerpunkts Medienethik, Technikphilosophie & KI am Ethikzentrum der Universität Tübingen

Können Trauerprozesse besser abgeschlossen werden, wenn nach dem Tod noch ein virtueller Kontakt möglich bleibt? Oder ist es eine neue Stufe der Verdrängung von Sterben und Tod aus unserer Gesellschaft? Mit diesen und

weiteren Fragen beschäftigt sich der 26. Wiesbadener Hospiztag. Zum Abschluss ist das Publikum dazu eingeladen, sich gemeinsam mit den Vortragenden in einer Diskussion zum Thema auszutauschen.

28.04.2025

Depression und Einsamkeit im Alter: was kann Betroffenen helfen?

Referent: Dipl.-Psych. Thomas Helmenstein, Klinischer Neuropsychologe GNP

In unserer Gesellschaft lebt ein Viertel der Menschen mit einem Alter über 65 Jahre. Die Mehrzahl dieser Menschen ist zufrieden, gesund, und vielseitig interessiert. Ältere Menschen können aber auch Schicksalsschläge erleben, durch die sie depressiv werden: z.B. machen Krankheiten das Leben schwer, der Lebenspartner stirbt oder der Kontakt zu den Kindern bricht ab.

Im Vortrag werden psychologische und soziale Aspekte von Depression und Einsamkeit beleuchtet, in ihrer Wechselwirkung veranschaulicht und Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

Ort: Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Info: Tel. 0611 408080, E-Mail: info@hospizverein-auxilium.de

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Termin: Do, 23.01.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

„Bei dir bis zuletzt“ – Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung

Leitung: Beate Rasch

An zwei Nachmittagen werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe vermittelt, um sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Eine Literatur- und Linkliste rundet das Seminar ab.

Die Dozentin ist ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT).

Kursnummer: 251-31028N

Termin: Sa, 15.02. und 22.02.2025, jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Trauerseminar „Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was im ganz individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann, was Halt und Orientierung geben könnte, um die eigene Trauer zu deuten und neue Ressourcen zu entwickeln. Dabei bleibt auch Raum für eigene Erfahrungen und den Austausch untereinander.

Kursnummer: 251-31029N

Termin: ab Sa, 29.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Suiziddebatte – aktuelle Entwicklung

Referent: Dr. med. Thomas Nolte
Das Bundesverfassungsgericht hat in seinem Urteil vom Februar 2020 das Verbot der Suizidbeihilfe (§217 StGB) aufgehoben.. Dies hat die Nachfrage gefördert und den Zugang zur Selbsttötung

erleichtert. Die Entscheidung des Bundesverwaltungsgerichts zur Abgabe von Selbsttötungsmitteln von November 2023 verneint den Anspruch von Sterbewilligen auf Zugang zu Natrium-Pentobarbital mit dem Verweis auf „zumutbare Alternativen“. Was bedeutet dies für Sterbewillige? Der Versuch einer Einordnung!

Termin: Do, 03.04.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

„Ein gutes Leben bis zuletzt da, wo ich zuhause bin“

Referent: Michael Strauß

Wir alle wünschen uns ein gutes Leben bis zuletzt an dem Ort, in der vertrauten Umgebung, in der wir vielleicht schon Jahrzehnte gelebt haben. Was tun, wenn die familiäre Unterstützung zunehmend schwindet und die institutionellen Systeme überlastet sind? „Sorgende Gemeinschaften im Alter und am Lebensende“ – eine Alternative? Der Impulsvor-

Begleitung für trauernde Menschen

Bei Auxilium finden Sie Begleiterinnen, die Geduld, Einfühlungsvermögen und Professionalität für Ihr Trauer-Erleben mitbringen. Sie finden einen geschützten Rahmen, in dem Sie wiederum alle Ihre Fragen mitbringen und alles aussprechen können, was Sie schmerzlich bewegt. Sie finden Unterstützung, um in Ihrem eigenen Tempo Ihren persönlichen Umgang mit der Trauer zu entwickeln. Sie können unter folgenden Angeboten wählen:

• Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

Im Gespräch mit einer Trauerbegleiterin können Sie erfahren, dass alles, was Sie fühlen und denken, da sein darf. So können Sie allmählich Ihr Leben mit der Trauer erforschen und Vertrauen in Ihren persönlichen Weg entwickeln. Termine werden individuell vereinbart.

www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung

• Geschlossene Trauergruppe

Der Gewinn aus einer Gruppenteilnahme ist unter anderem die Teilhabe an einer gleichfalls betroffenen

Gemeinschaft. In einem geschützten Raum können Sie erleben und erproben, die oft empfundene Isolation und Sprachlosigkeit in der Trauer zu überwinden. In einer Gruppe von maximal 6 Erwachsenen haben Schmerz und Hoffnung, Erinnerungen und Zukunftsaussichten nebeneinander Platz. Eine Anmeldung ist hierbei erforderlich.
www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung

• Trauer in Bewegung –

Spaziergänge für Trauernde

Während dieser Spaziergänge können Sie sich im Gespräch miteinander austauschen oder auch schweigend den

persönlichen Gefühlen und Gedanken folgen. Spaziergänge finden 2x monatlich statt und dauern etwa 1 Stunde mit der Möglichkeit anschließend ein Café zu besuchen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung

• Offener Trauertreff

Trauernde haben hierbei die Gelegenheit Menschen kennenzulernen, die aus eigener Erfahrung wissen, was der Verlust eines geliebten Menschen bedeutet. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee geben wir Ihnen den Raum und die Zeit, über ihre Trauer zu sprechen. Die Treffen finden 1x monatlich nachmittags statt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage oder im Sekretariat der Geschäftsstelle über die aktuellen Termine. Eine Anmeldung ist erforderlich.

www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung

trag möchte neue Wege aufzeigen und zur Diskussion und zum Tun anregen.

Termin: Do, 26.06.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

Sprech- und Zuhörstunde

Wenn das Leben sich dem Ende nähert ...

Es tut gut, mal darüber zu reden, über Unsicherheiten, über Fragen, über Erlebnisse, über ... Manches im Leben braucht Mut, über das Sterben zu reden auch! Unser Angebot ist für Sie kostenlos.

Termine: unter www.hospizverein-auxilium.de

Anmeldung: Tel. 0611 1745 3603

Ort: Seminarraum Curandum, Neue Schulstr. 7, 65207 WI-Breckenheim

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

Leitung: Susanne Fichtl

Termine: Di, 10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Geschlossene Trauergruppe „Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

Trauernde stehen vor der schweren Aufgabe, das zukünftige Leben ohne den geliebten Menschen anzunehmen, neu zu lernen und zu gestalten. An vier aufeinanderfolgenden Terminen soll es um die Frage gehen, was in diesem individuellen Trauerprozess – auf dem „Weg ohne dich“ – helfen kann.

Termine: Fr, 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Endlich leben, um endlich zu leben – Besuch im Bestattungsinstitut

Leitung: Stephan Hoffmann, Stefanie Jost und Philipp Gawron

Herzlich willkommen zu einer „Betriebsführung der etwas anderen Art“: Es gehört viel Mut dazu, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen – ohne Zweifel. Wir laden Sie ein, sich bei Kaffee und Kuchen in guter Gemeinschaft diesen Themen zu nähern – und auch einen Blick hinter die Kulissen eines Bestattungshauses zu werfen.

Kursnummer: 12532002

Termin: Sa, 14.06.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten

Ort: Begegnungsstätte und Bestattungshaus Fischer & Jost, Im Grohenstück 13, 65396 Walluf

Veranstalter: vhs Schierstein

■ FORTBILDUNG

Seminar zur Qualifizierung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung Da sein für ein Leben in Würde bis zuletzt

Teilnehmer*innen werden in diesem Seminar auf das Ehrenamt in der Hospizarbeit und zur Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen vorbereitet. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Qualifizierungskurses ein Zertifikat. Die Kursdauer beträgt insgesamt ca. 8 Monate.

Kosten: für Mitglieder des Hospizvereins: 200 € / für Nichtmitglieder des Hospizvereins: 300 €

Beginn: Januar 2026

Weitere Informationen: Michael Strauß, Tel. 0151 27011875 oder E-Mail an: m.strauss@hospizverein-auxilium.de
Details zur Ausbildung finden Sie auch auf unserer Homepage www.hvwa.de

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

– Anzeige –

FISCHER & JOST



BESTATTUNGEN

In unserem Bestattungshaus möchten wir Ihnen Mut machen, mit Wertschätzung den Abschied von Ihren Verstorbenen zu gestalten, Begegnungen und Erfahrungen zu machen, die nicht mehr nachgeholt werden können und die Sie für Ihre eigene Trauerarbeit unterstützen.

Wir sind persönlich für Sie erreichbar, dort zur Stelle wo Sie uns brauchen.

Zeit und Raum für den Abschied ermöglichen wir Ihnen gerne in der besinnlichen und wohlthuenden Atmosphäre unseres Hauses.

Individuelle und würdevolle Trauerfeiern können auf Wunsch auch in unserem Haus stattfinden.

Bei Ihrer persönlichen Bestattungsvorsorge beraten und unterstützen wir Sie gerne.

Fischer & Jost Bestattungen

65396 Walluf · Im Grohenstück 13

Telefon 06123 - 70 99 12

info@fischer-jost.de · www.fischer-jost.de

*„Zum Lernen ist es nie zu früh und nie zu spät,
sondern immer höchste Zeit.“*

Förderverein der Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist ein Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

Ihr gemeinsames Ziel ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit Älteren zu entwickeln, damit deren Wünschen und Interessen zu entsprechen und gleichzeitig neue Anregungen zu geben. Die entsprechenden Angebote der Träger werden in einem gemeinsamen Programmheft veröffentlicht, das zweimal pro Jahr erscheint.

Die Akademie für Ältere wurde 1992 gegründet; ihre Angebote werden von vielen älteren Menschen genutzt.

Um auch weiterhin dieses einmalige Angebot aufrechtzuerhalten, ist 2003 ein Förderverein gegründet worden, der für alle Wiesbadener Bürger und Bürgerinnen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen offen ist.

Wenn auch Sie zur weiteren Entwicklung der Akademie für Ältere beitragen wollen, dann werden Sie Mitglied in unserem Förderverein!

Vorstand



Hartmut Boger
(Vorsitzender)



Angelika Schmidt
(stellvertretende
Vorsitzende)



Dieter Zorn
(Schatzmeister)



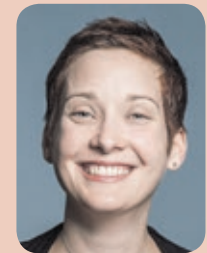
Wolfgang Michael
Duschl
(Schriftführer)



Dr. Stephanie
Dreyfürst
(beratendes
Mitglied)



Heinz Porten
(beratendes
Mitglied)



Annika Klein
(beratendes
Mitglied)

Beitrittserklärung:

Der **FÖRDERVEREIN** finanziert maßgeblich unser Programmheft. Sie können Mitglied werden: Förderverein Akademie für Ältere, vhs Wiesbaden, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden oder eine SPENDE auf unser Konto überweisen: Förderverein Akademie für Ältere, Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE53 5109 0000 0000 1303 03, BIC: WIBADE5W

Beitrittserklärung Förderverein Akademie für Ältere

Name / Vorname

Anschrift

Telefon privat / dienstl. / Mobil E-Mail

IBAN

Privatpersonen

Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen.

Mein Jahresbeitrag soll (mind. 30 €) _____ betragen.

Firmen/Institutionen

Wir möchten den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen.

Unser Jahresbeitrag soll (mind. 100 €) _____ betragen.

Ich zahle per Abbuchung und bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag per Sepa-Lastschrift abgebucht wird.

Sprachen

Sprache verbindet, gerade wenn man im Ausland unterwegs ist und sich in der Landessprache verständigen kann. Schon auf dem Weg dahin trifft man in Sprachkursen auf Gleichgesinnte, die alte Schulkenntnisse wieder auffrischen, sich auf Reisen besser verständigen wollen, sich ebenfalls für andere Länder und Kulturen interessieren und generell ihren Horizont erweitern wollen. Das Angebot der Akademie für Ältere umfasst viele Sprachkurse und Konversationsgruppen, die Sprachenlernenden unterschiedlichster Sprachniveaus ermöglichen, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.



■ ENGLISCH

Englisch A1 für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Dieser Kurs wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kursnummer: 12551108

Termin: ab Di, 21.01.2025,
14:30 – 16:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 12551100

Termin: ab Mi, 22.01.2025,
10:45 – 12:15 Uhr, 10x

Kursnummer: 12551109

Termin: ab Di, 22.04.2025,
14:30 – 16:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 12551101

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
10:45 – 12:15 Uhr, 10x

Gebühr: 94 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch A1.1 Anfänger-Schnupperkurs

Leitung: Christiane Buchwaldt
Lehrbuch: Great A1 ab Unit 1, Klett,
ISBN: 978-3-12-501480-0

Kursnummer: 251-21100

Termin: ab Mi, 19.02.2025,
09:00 – 10:30 Uhr, 6x

Gebühr: 65 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Christiane Buchwaldt

Kursnummer: 251-61116N

Termin: ab Mi, 19.02.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 12x

Gebühr: 144 €

Ort: Nordenstadt Grundschule,
Eingang seitlich von „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Englisch A1.3 Auffrischkurs

Leitung: Jennifer Koepp

Unterrichtsmaterial nach Absprache

Kursnummer: 251-21101

Termin: ab Do, 16.01.2025,
09:00 – 10:30 Uhr, 15x

Gebühr: 150 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sprachkurse mit den Bezeichnungen A, B oder C orientieren sich am Sprachniveau des europäischen Referenzrahmens.

Wir verzichten daher aus Platzgründen auf ausführliche Beschreibungen.

Sie finden die ausführlichen Texte auf unserer Seite im Internet www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

English Circle A2

Leitung: Christiane Buchwaldt

Kursnummer: 251-61118N

Termin: ab Do, 06.02.2025,
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

Gebühr: 180 €

Ort: Nordenstadt Grundschule,
Eingang seitlich von „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Englisch A2.1 Für die Reise

Leitung: Christiane Buchwaldt

Lehrbuch: Great A2 ab Unit 1, Klett,
ISBN: 978-3-12-501482-4

Kursnummer: 251-21130

Termin: ab Di, 11.02.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

Gebühr: 165 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A2.1 Für die Reise

Leitung: Christiane Buchwaldt

Lehrbuch: Great A2 ab Unit 1, Klett,
ISBN: 978-3-12-501482-4

Kursnummer: 251-21130

Termin: ab Di, 11.02.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

Gebühr: 165 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Brush up English with Fun B1

Leitung: Christiane Buchwaldt

Kursnummer: 251-61115N

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

Gebühr: 180 €

Ort: Nordenstadt Grundschule,
Eingang seitlich von „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Englisch B I

Leitung: Silvija Ribaric
Lehrbuch: Next B1/1 ab Unit 1, Hueber, ISBN: 978-3-19-002934-1
Kursnummer: 251-21201
Termin: ab Do, 06.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B1.2 am Vormittag

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Kursnummer: 12551104
Termin: ab Mi, 22.01.2025, 09:15 – 10:45 Uhr, 10x
Kursnummer: 12551105
Termin: ab Mi, 23.04.2025, 09:15 – 10:45 Uhr, 10x
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch B1.2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Lehrbuch: Next B 1/2 ab Unit 1, Hueber, ISBN: 978-3-19-022935-2
Kursnummer: 251-21202
Termin: ab Di, ab 11.02.2025, 09:00 – 10:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B1/B2 Update your English Skills with Up-to-Date English Practice

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Leitung: Gabriele Zahrt
Kursnummer: E406-650
Termin: ab Di, 04.02.2025, 09:30 – 11:00 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-K-108
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1/B2 Konversationskurs

Leitung: Jo-Ann Meyer
Kursnummer: 251-21401
Termin: ab Do, 13.02.2025, 10:40 – 12:10 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Learning to the Hits: Sting, Joni Mitchell, David Bowie, Eric Clapton and more (B1- B2)

Leitung: W. Dallman Ross
Kursnummer: 251-61121N
Termin: ab Do, ab 27.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 8x
Gebühr: 96 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Sprachkurse der Akademie für Ältere an der vhs Wiesbaden

Englisch Refresh A2 mit Zeit und Muße

Leitung: Irene Gersdorf
Sprachniveau: Wiederholer*innen und Quereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen am Anfang von A2
Kursnummer: E406-370
Termin: ab Mi, 19.02.2025, 11:30 – 13:00 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-214
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch A2.3 mit Zeit und Muße

Leitung: Irene Gersdorf
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende auf mittlerem A2-Niveau.
Kursnummer: E406-350
Termin: ab Fr, 14.02.2025, 09:15 – 10:45 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-214
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch A2/B1 Reading and Discussion

Leitung: Uta Will
Kursnummer: E406-451
Termin: ab Di, 04.03.2025, 12:00 – 13:30 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1.2 Reading and Discussion

Leitung: Uta Will
Kursnummer: E406-531
Termin: ab Di, 04.03.2025, 13:45 – 15:15 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1.4 mit Zeit und Muße

Leitung: Virginia Hock-Miller
Kursnummer: E406-571
Termin: ab Mi, 05.02.2025, 11:00 – 12:30 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-K-108
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1.4+

Leitung: Keike Barth
Kursnummer: E406-570
Termin: ab Do, 20.02.2025, 09:30 – 11:00 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-K-105
Veranstalter: vhs Wiesbaden

B1/B2 Reading & Conversation

Leitung: Dr. Sima Farshid
Kursnummer: E406-652
Termin: ab Mi, 05.02.2025, 11:15 – 12:45 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-K-103
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B2 Conversazione

Leitung: dott. Simona Giannecchini
Kursnummer: E409-801
Termin: ab Mo, 10.02.2025, 10:45 – 12:15 Uhr (12x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Fit for Conversation: English Intermediate B2

Leitung: Jennifer Koepf
Kursnummer: 251-61113N
Termin: ab Mo, 03.02.2025,
 10:00 – 11:30 Uhr, 15x
Gebühr: 183 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
 Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Englisch B2.1 für fortgeschrittene Teilnehmer

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Kursnummer: 12551106
Termin: ab Mo, 20.01.2025,
 17:00 – 18:30 Uhr, 10x
Gebühr: 94 €
Kursnummer: 12551107
Termin: ab Mo, 28.04.2025,
 17:00 – 18:30 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch B2.1

Leitung: Christiane Buchwaldt
Lehrbuch: Great B2 ab Unit 1, Klett,
 ISBN: 987-3-12-501584-5
Kursnummer: 251-21205
Termin: ab Mi, 12.02.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 15x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Coffee Circle B2-C1

Leitung: W. Dallman Ross
Kursnummer: 251-61120N
Termin: ab Do, 13.02.2025,
 16:15 – 17:45 Uhr, 10x
Gebühr: 125 € (inkl. Refreshments
 und Fotokopien)
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
 Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Englisch C1/C2 Konversationskurs

Leitung: Jo-Ann Meyer
Kursnummer: 251-21403
Termin: ab Do, 13.02.2025,
 12:15 – 13:45 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2



Foto: kmiragaya depositphotos

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Helga Pawlik
Kursnummer: S-25-1-302
Termin: ab Fr, 24.01. – 28.03.2025,
 09:30 – 11:00 Uhr, 10x
Gebühr: 86 €
Kursnummer: S-252-302
Termin: ab Fr, 25.04. – 20.06.2025
 von 09:30 – 11:00 Uhr, 9x
Gebühr: 77 €
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
 Wiesbaden e.V.

Englisch für Fortgeschrittene I

Leitung: Helga Pawlik
Kursnummer: S-25-1-301
Termin: Di, 21.01. – 25.03.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 86 €
Kursnummer: S-25-2-301
Termin: Di, 22.04. – 17.06.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 9x
Gebühr: 77 €
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
 Wiesbaden e.V.

Young @ Heart – Englisch für Fortgeschrittene

Laufender Einstieg möglich.
 Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Leitung: Dallman Ross
Termine: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
 14:00 – 15:30 Uhr
Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
 19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
 bereichern

English Conversation

Leitung: Dallman Ross
 Laufender Einstieg möglich.
 Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Termine: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
 15:45 – 17:15 Uhr.
Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
 19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
 bereichern

Teatime (Konversationsgruppe Englisch)

Leitung: Walter Bender
Termine: Fr, 17:00 – 18:30 Uhr/ weite-
 re Infos unter: 0611 96 721-20
Gebühr: keine
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
 Wiesbaden e.V.

■ FRANZÖSISCH

Französisch A1 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born
Kursnummer: 251-22404
Termin: ab Fr, 09.05.2025,
 09:15 – 10:45 Uhr, 8x
Gebühr: 90 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Französisch Intensiv A1.1 für Reise und Urlaub

Leitung: Christel Böger
Kursnummer: 12552002
Termin: Sa, 24.05. und So, 25.05.2025,
 09:30 – 16:30 Uhr (2 Tage)
Gebühr: 84 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Französisch am Vormittag B1-B2

Leitung: Irene Müller
Kursnummer: 251-62106N
Termin: ab Do, 08.05.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 5x
Gebühr: 63 € (inkl. 3 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch B2/C1 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born
Kursnummer: 251-22408
Termin: ab Fr, 17.01.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 11x
Gebühr: 120 €
Kursnummer: 251-22409
Termin: ab Fr, 02.05.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 8x
Gebühr: 90 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

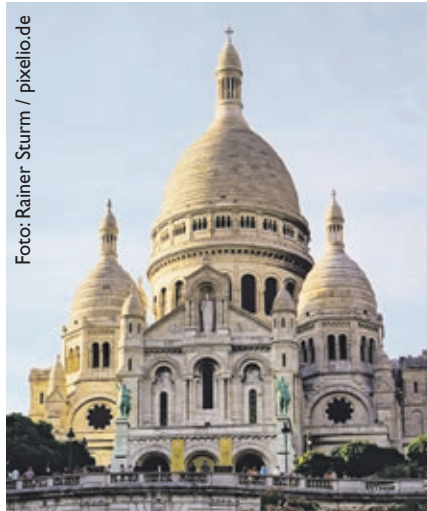
Conversation française

Leitung: Anne-Sophie Corneau
Laufender Einstieg möglich.
Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Termine: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
10:30 – 12:00 Uhr
Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

■ SPANISCH

Spanisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Isabel Sandra Córdova de Maier
Laufender Einstieg möglich.
Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Termine: Jeden 2. und 4. Do im Monat,
16:00 – 17:30 Uhr
Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern



Spanisch-Minikurs für Konversation und Lesen A1

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk
Kursnummer: 251-64113N
Termin: ab Fr, ab 14.03.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 5x
Gebühr: 60 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Spanisch A1.1 Viva la vida! Spanisch für Senior*innen – Kompaktkurs

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Leitung: Graciela Romiti-Biernat
Kursnummer: E422-111
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
09:30 – 11:45 Uhr (8x)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch A1.1 Anfänger Schnupperkurs

Leitung: Marta Orri Delicado
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab
Lektion 1, Klett,
ISBN: 978-3-12-514671-6
Kursnummer: 251-24103
Termin: ab Fr, 07.02.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 6x
Kursnummer: 251-24104
Termin: ab Fr, 25.04.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 6x
Gebühr: 65 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch Intensiv A1.1 für Reise und Urlaub

Leitung: Graciela Romiti-Biernat
Kursnummer: 12553004
Termin: Sa, 03.05. und So, 04.05.2025,
09:30 – 16:15 Uhr (2 Tage)
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Spanisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-64116N
Termin: ab Di, 04.03.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 12x
Gebühr: 150 € (inkl. 6 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Spanisch Intensiv A2 für Reise und Urlaub

Leitung: Graciela Romiti-Biernat
Kursnummer: 12553005
Termin: Sa, 17.05. und So, 18.05.2025,
09:30 – 16:15 Uhr (2 Tage)
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Spanisch A2.1

Leitung: Marta Orri Delicado
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2
ab Lektion 1, Klett,
ISBN: 978-3-12-514677-8
Kursnummer: 251-24112
Termin: ab Mo, 03.02.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch A2.2

Leitung: Marta Orri Delicado
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2
ab Lektion 5, Klett,
ISBN: 978-3-12-514677-8
Kursnummer: 251-24114
Termin: ab Fr, 07.02.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 12x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch A2.3 für Teilnehmer mit grundlegenden Vorkenntnissen

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk
Kursnummer: 251-64109N
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x
Gebühr: 183 € (inkl. 3 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt Grundschule,
 Eingang seitlich von „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Spanisch BI/B2 Aufbaukurs

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-24212
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
 11:00 – 12:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch – Sprachtraining BI – B2

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-64111N
Termin: ab Mo, 10.02.2025,
 17.55 – 19.25 Uhr, 12x
Gebühr: 150 € (inkl. 6 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt Grundschule,
 Eingang seitlich von „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Spanisch B2

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-24214
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 19:30 – 21:00 Uhr, 12x
Gebühr: 165 €
Kursnummer: 251-24216
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Gebühr: 130
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch B2 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-24415
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Kursnummer: 251-24417
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
 09:30 – 11:00 Uhr, 12x



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Kursnummer: 251-24419
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Gebühr: 165 €
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch Konversationskurs B2 und höher

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 251-64114N
Termin: ab Do, 13.02.2025,
 09:15 – 10:45 Uhr, 15x
Gebühr: 201 € (inkl. 6 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt Musikverein,
 Vereinsheim
Veranstalter: vbw NED

ITALIENISCH**Italienisch A1**

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1
 ab Lektion 4, Klett,
 ISBN: 978-3-12-525201-01
Kursnummer: 251-23102
Termin: ab Mi, 29.01.2025,
 17:00 – 18:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.2

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 251-23103
Termin: ab Do, 06.02.2025,

10:00 – 12:15 Uhr, 12x
Gebühr: 130 €
Ort: Bierstadt Kreativraum,
 Erbenheimer Straße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.2 Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 12551409
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 09:00 – 10:30 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Kursnummer: 12551411
Termin: Do, 24.04.2025,
 09:00 – 10:30 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A1.2

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
 Unterrichtsmaterial nach Absprache.
Kursnummer: 251-23105
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 15:30 – 17:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Kreativraum,
 Erbenheimer Straße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.2 Für die Reise

Leitung: Isa von Schutterstein
Lehrbuch: Viva le vacanze ab Lektion 1,
 Hueber, ISBN: 978-3-19-217243-4
Kursnummer: 251-23111
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 12x
Gebühr: 130 €
Ort: Bierstadt Kreativraum,
 Erbenheimer Straße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 251-63101N
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 16:30 – 18:00 Uhr, 15x
Gebühr: 180 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
 Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Italienisch A1.3

Leitung: Isa von Schutterstein
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1
 ab Lektion 7, Klett,
 ISBN: 978-3-12-502202-7
Kursnummer: 251-23106
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3 für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 12551410
Termin: ab Do, 06.02.2025 bis
 27.03.2025, 10:45 – 12:15 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A2

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
 Con piacere nuovo A2 ab Lektion 5, Klett,
 ISBN: 978-3-12-525206-6
Kursnummer: 251-23110
Termin: ab Mi, 29.01.2025,
 18:30 – 20 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch am Vormittag A2

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Kursnummer: 12551402
Termin: ab Mi, 05.02. bis 26.03.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 8x
Gebühr: 64 €
Kursnummer: 12551405
Termin: ab Mi, 23.04. bis 25.06.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 80 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein



Italienisch A2 Für die Reise

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 251-23104
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 11:45 – 13:15 Uhr, 12x
Gebühr: 130 €
Ort: Bierstadt Kreativraum,
 Erbenheimer Straße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2 für Anfänger

Leitung: Lidia Perla
 Der Kleingruppenkurs richtet sich an
 Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.
Kursnummer: 12551412
Termin: ab Do, 24.04.2025,
 10:45 – 12:15 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A2.1

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 251-63102N
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 15
Gebühr: 180 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
 Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Italienisch A2.2

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 251-23113
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 17:30 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2.3

Leitung: Isa von Schutterstein
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2 ab
 Lekt. 9, Klett, ISBN: 978-3-12-525206-6
 und Con piacere nuovo B1, Klett,
 ISBN: 978-3-12-525225-7
Kursnummer: 251-23114
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr, 12x
Gebühr: 130 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2 Konversationskurs mit Burraco

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Kursnummer: 251-23410
Termin: ab Di, 29.04.2025,
 16:00 – 17:00 Uhr, 5x
Gebühr: 30 €
Ort: Bierstadt Kreativraum,
 Erbenheimer Straße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Corso di italiano avanzato di livello B1

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Kursnummer: 12551400
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 09:30 – 11:00 Uhr, 8x
Gebühr: 64 €
Kursnummer: 12551403
Termin: ab Di, 22.04.2025,
 09:30 – 11:00 Uhr, 10x
Gebühr: 80 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch: Conversazione e lettura B2 (ab 6 TN)

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Kursnummer: 12551401
Termin: ab Di, 04.02.2025,
 11:15 – 12:45 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €
Kursnummer: 12551404
Termin: ab Di, 22.04.2025,
 11:15 – 12:45 Uhr, 10x
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch B2.2**Leitung:** Lidia Perla**Lehrbuch:** Dieci B2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-055476-8**Kursnummer:** 251-23210**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 165 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch B2 Konversationskurs****Leitung:** Maria Antonella Pappalardo
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-23412**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 11:00 – 12:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 165 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch B2/CI Konversationskurs****Leitung:** Isa von Schutterstein
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-23414**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 130 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch Konversationskurs CI****Leitung:** Dr. Andreas Karachalios**Kursnummer:** 251-63104N**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 150 €**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von „An der Schule“**Veranstalter:** vbw NED**ARABISCH****Arabisch Schnupperkurs****Leitung:** Alia Steinmann**Kursnummer:** 251-27110**Termin:** ab Di, 11.03.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 4x**Gebühr:** 35 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Arabisch A2/B I Konversationskurs****Leitung:** Alia Steinmann
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-27210**Termin:** ab Di, 11.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, 6x**Gebühr:** 85 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**„Die Schwalbe6 ist Treffpunkt und Rückzugsort“**

Vor etwas über einem Jahr wurde Susanne Fichtl zur neuen Leitern des Kirchenfenster Schwalbe6. Mit ihrem Team, einschließlich der Verwaltungskraft Gabi Kleber und einer Schar engagierter Freiwilliger, strebt sie danach, Altbewährtes zu erhalten und gleichzeitig frische Impulse zu setzen. Fichtl öffnet ihr Herz und teilt ihre Visionen für die Zukunft der Schwalbe.

Die Schwalbe 6, ein bekannter Treffpunkt und Rückzugsort, hat für Fichtl eine besondere Bedeutung. „Die Schwalbe ist ein Ort, an dem Menschen aller Art zusammenkommen. Hier kann man sein Baby stillen und wickeln, sich aufwärmen, lesen, eine Pause einlegen – alle sind willkommen“, betont sie. In unserer hektischen und schnelllebigen Welt bietet die Schwalbe einen Ort der Ruhe, an dem die Mitarbeiter Zeit für die Besucher haben. Ein wahrer Segen für viele.

Fichtl hat große Pläne, um diesen Wohlfühlort zu erhalten und weiterzuentwickeln. Neue Angebote wie Le-

bensberatung für Männer unter 40 und regelmäßige Lachyoga-Sessions sind nur einige der geplanten Neuerungen. Ein weiteres Highlight ist das Sonntagscafé, das jeden zweiten Sonntag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet sein wird, um Menschen an einsamen Sonntagen einen Treffpunkt zu bieten.

Fichtl ist es ein besonderes Anliegen, neue Freiwillige zu gewinnen und so die Teamarbeit zu stärken. Viele der aktuellen Freiwilligen sind bereits seit Jahren oder sogar Jahrzehnten dabei, was die Atmosphäre in der Schwalbe besonders – fast schon familiär – macht.

Fichtl betont die Bedeutung eines Ortes wie der Schwalbe in der Stadt. „Wir sind zwar ein kirchlicher Ort, aber keine Kirche“, erklärt sie. Dies erleichtert vielen Menschen den Zugang. Unabhängig von Hintergrund oder Glauben ist hier jeder willkommen. Dieser inklusive Ansatz macht die Schwalbe zu einem einzigartigen Ort, an dem nicht nur Räume gefüllt,



Susanne Fichtl

Foto: Heinz Porten

sondern vor allem Zeit geschenkt wird – ein wertvolles Gut in der heutigen Zeit.

Susanne Fichtl, 58 Jahre alt, ist seit 31 Jahren im Evangelischen Dekanat tätig und hat umfangreiche Erfahrung in der Gemeindegearbeit und der Trauerseelsorge. Ihre vielseitige Karriere führte sie durch verschiedene kirchliche Einrichtungen, darunter Kliniken, Hospize und das Katharinenstift in Biebrich.

■ WIESBADEN

Bücherwelt und mehr

Ein Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek?

Leitung: Hochschul- und Landesbibliothek

Im Rahmen einer Führung stellen wir Ihnen die Serviceangebote und die umfangreichen Bestände vor.

Kursnummer: E15400V

Termin: Mi, 19.02.2025

Kursnummer: E15500V

Termin: Do, 27.03.2025

Kursnummer: E15600V

Termin: ab Mo, 28.04.2025

Kursnummer: E15700V

Termin: Di, 03.06.2025

Uhrzeit: jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Staatsarchiv Wiesbaden

Leitung: Dr. Anke Stößer

Die Führung widmet sich neben den Aufgaben und Herausforderungen des Archivwesens auch konkreten Beständen (wie zum Beispiel denjenigen, die die NS-Zeit betreffen) sowie Fragen zur Bestandserhaltung und Restaurierung.

Kursnummer: I2523008

Termin: Do, 27.02.2025,

14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

Leitung: Anjali Pujari

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften sowie Forschungsliteratur zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles wird im Stadtarchiv gesammelt und kann von interessierten Bürger/innen genutzt werden.

Kursnummer: E15100

Termin: Di, 03.06.2025,

17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Eindrücke gewinnen und sich ausleben

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten Kultur und Kreativität viele Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen. Für Viele bleibt erstmals genug Zeit, sich intensiv mit seinem Hobby auseinanderzusetzen, oder etwas zu beginnen, was man im kreativen Bereich immer schon einmal machen wollte oder die Orte und Länder zu bereisen, die auf der persönlichen Landkarte bisher weiße Flecken waren.

Die Angebote der Kooperationspartner und -partnerinnen der Akademie für Ältere bieten eine große Vielfalt an Möglichkeiten, nach Herzenslust seinen Interessen mit Gleichgesinnten nachzugehen.



Neues vom Wiesbadener Walhalla

Leitung: Vanessa Remy

Ein Jahr nach ihrem spannenden Vortrag berichtet Projektleiterin Vanessa Remy auf Wunsch erneut und bringt alle Interessierten auf den neuesten Stand. Wo steht das Projekt aktuell? Wie sehen die nächsten Schritte bis zur Eröffnung aus? Diesen Fragen werden wir an jenem Abend nachgehen, natürlich mit Raum für Fragen und Diskussion.

Kursnummer: I2530100

Termin: Di, 11.03.2025,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Einblicke in jüdisches Leben:

Geschichte der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis zu ihrer Wiedergründung nach dem Zweiten Weltkrieg

Leitung: Steve Landau &

Dr. Katherine Lukat

Kursnummer: I2523005

Termin: Mo, 28.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung notwendig

Ort: Treffpunkt: Gedenkstätte für die ermordeten Wiesbadener Juden, Coulinstraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Einblicke in jüdisches Leben

Entwicklung der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute und Synagogenführung

Leitung: Steve Landau

Kursnummer: I2523006

Termin: Mo, 05.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung notwendig

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden, Friedrichstraße 31-33, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Stadionführung Brita-Arena – Stadion des SV Wehen Wiesbaden

Sie wollten schon immer einen Blick hinter die Kulissen eines Proficlubs werfen? Dann ist eine Stadionführung in der BRITA Arena, der sportlichen Heimat des SV Wehen Wiesbaden, genau das Richtige für Sie.

Termin: Do, 10.04.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 5 € ermäßigt 2,50 €

Tel.Anmeldung: ab Freitag 21.03. von 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502
Kartenabholung: Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit
Ort: BRITA Arena, Berliner Straße 9
Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus

■ STADTTEILE

Rundgang durch Bierstadt

Leitung: Peter Riese

Entdecken Sie Bierstadt bei einem Rundgang mit Peter Riese. Bitte beachten: Die Führung geht auf verschiedenen Wegen durch Bierstadt – Sie sollten also gut zu Fuß sein.

Kursnummer: 251-71001

Termin: Sa, 15.03.2025,
15:00- 16:30 Uhr

Gebühr: 8 €

Ort: Treffpunkt 14:45 vor der Evangelischen Kirche in Bierstadt, Venatorstr. 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Besichtigung Smiths Detection in Erbenheim

Leitung: Mareike Schieferstein

Gegründet in Wiesbaden von Prof. Walter Heimann bietet das Unternehmen mit über 70 Jahren Erfahrung innovative Lösungen zum Schutz vor Bedrohungen durch Sprengstoffe, Waffen, Schmuggelware und gefährliche Materialien. Vorherige Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursnummer: 251-21020N

Termin: Mi, 19.03.2025,
10:00 – 11.30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Smiths Detection, Im Herzen 4, 65205 Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Historische Stadtführung Mainz-Kastel

Leitung: Klaus Lehne

Die über 2000 Jahre alte und sehr wechselvolle Geschichte von Kastel wird bei dieser eineinhalbstündigen Führung durch den alten Ortskern von Kastel fachkundig erläutert.

Kursnummer: 125103

Termin: Sa, 26.04.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Kirche St. Georg, Rochusplatz, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Besichtigung Biebricher Schloss

Leitung: Manfred Stern

Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war Residenz der Herzöge von Nassau.

Kursnummer: 251-71002

Termin: Sa, 26.04.2025,
14:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 8 €

Ort: Treffpunkt 13:50 Uhr Biebricher Schloss, Rotunde auf der Parkseite

Veranstalter: vbw Bierstadt

Erbenheim – das einst so reiche Bauerndorf:

Führung im Heimatmuseum

Leitung: Gerhard Beil

Bei einer Führung durch das Heimatmuseum sehen wir u.a. Fundstücke aus der Römer- und Frankenzeit, erfahren etwas über das bürgerliche Leben zur Zeit der Jahrhundertwende (1900) und historische Karten und Fotografien.

Kursnummer: 251-21041N

Termin: Mi, 30.04.2025,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 5 € (für Führung inkl. Spende)

Ort: Heimatmuseum Erbenheim, Wandersmannstr. 25, ehem. Rathaus

Veranstalter: vbw NED

Historische Museumsuferführung

Leitung: Klaus Lehne

Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte, die sich unmittelbar am Kasteler Rheinufer abspielte. Anschließend kann das Flößerzimmer in der Bastion besichtigt werden.

Kursnummer: 125104

Termin: Sa, 09.05.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Flößerdenkmal Rheinufer vor Terrassenhaus

Veranstalterin: VHS-AKK

Kasteler Flure, Quellen und Geschichte

Leitung: Klaus Lehne

Bei einer Wanderung wollen Toni Kaiser und Klaus Lehne den Teilnehmenden die

Natur (Quellen, Bäche und Felder) sowie die historischen Gegebenheiten unserer Heimat vermitteln. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk!

Kursnummer: 125105

Termin: Sa, 10.05.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring

Veranstalterin: VHS-AKK

Stadtteilspaziergang Gräselberg

Diese Führung über die Siedlung Gräselberg gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die unterschiedlichen Facetten unserer Stadt.

Termin: Sa, 17.05.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 5 €, ermäßigt 2,50 €

Tel.Anmeldung: ab Fr, 25.04.,
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 28.04. oder Mi, 30.04., 09:30 – 12:00 Uhr in

Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

Ort: Stadtteilzentrum Gräselberg, Villacher Straße 3

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

Stadtteil-Spaziergang

Bei den Spaziergängen durch Wiesbadens südliche Innenstadt machen wir an verschiedenen Stationen Halt, um über besondere Einrichtungen und Projekte in unserem Viertel zu informieren. Nähere Informationen zu beiden Stadtteilspaziergängen folgen im LAB-Programmheft oder auf unserer Homepage (www.lab-wiesbaden.de) ab April 2025 bzw. August 2025

Termin: Mi, 21.05. und 10.09.2025,
14:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Treffpunkt: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt

Spaziergang durch das historische Nordenstadt

Leitung: Jürgen Kern

Auf diesem Rundgang durch das historische Nordenstadt erfahren Sie Interessantes über Nordenstadt in der Vergangenheit mit Ausblick in die Gegenwart. Das Museum (Wohnhaus von 1667) kann besichtigt werden.

Kursnummer: 251-21040N

Termin: Fr, 23.05.2025,
15:00 – ca. 17:30 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Nordenstadt, Treff 15:00 Uhr,
Heimattmuseum, Turmstr. 9-11,
Wiesbaden-Nordenstadt
Veranstalter: vbw NED

Derix Glasstudios Taunusstein

Leitung: Peter Offermanns
Führung vor Ort mit selbstständiger
Anreise.

Kursnummer: 12521005

Termin: Mi, 26.03.2025,
11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Anmeldung: info@vhs-schierstein.de /
0611-29711 / www.vhs-schierstein.de

Ort: Derix Glasstudios, Platter Str. 94,
65232 Taunusstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Führung Wasserwerk Schierstein

Leitung: Esther Friedrich
Erklärt wird der „Lebenslauf“ des Werks
bis zur heutigen Zeit. Die Führung dauert
ca. eine bis anderthalb Stunden.

Kursnummer: 12523080

Termin: Mi, 25.06.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Treffpunkt: Haupteingang Wasser-
werk, Söhnleinstraße 42

Veranstalter: vhs Schierstein

■ NACHBARSTÄDTE

Rundgang durch Rüsselsheim

Leitung: Renata Roßmeißl

In Rüsselsheim gibt es einiges zu erkunden:
die Opelvillen, den Verna-Park und vor
allem die Festung. Letztere birgt auch
das preisgekrönte Stadt- und Industrie-
museum.

Termin: Mi, 26.02.2025, 14:00 Uhr

Ort: Hauptbahnhof Gleis 3

Kosten: Fahrkarte

Info: renataotta@googlemail.com.

Veranstalter: NaturFreunde in
Wiesbaden e.V.

Führung durch den Bergpark Villa Anna in Eppstein

Leitung: Anita Schneider, Martin Alberts
Der „Bergpark Villa Anna“ wurde Ende

des 19. Jahrhunderts von dem Frank-
furter Bankier Alfred von Neufville als
Sommerfrische errichtet. Der Park stellt
mit seinem exotischen Baumbestand
und interessanten Gebäuden eine Beson-
derheit dar.

Kursnummer: 251-21030N

Termin: Fr, 25.04.2025,
14 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 9 €

Ort: Eppstein, Treff: Bahnhof,
Am Stadtbahnhof 1, 65817 Eppstein

Veranstalter: vbw NED

Alt-Höchst – Schlösser, Fachwerk, Porzellan

Leitung: Dr. Raymond Oekonomopulos
Unser ca. 3-stündiger Rundgang führt
uns über Adelssitze und Fachwerkhäuser
zu den erhaltenen Teilen des Höchs-
ter Schlosses. Danach erfahren Sie im
Höchster Porzellanmuseum mehr über
die zweitälteste deutsche Porzellan-
manufaktur.

Kursnummer: 251-23113N

Termin: Sa, 26.04.2025,
13:00 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 15 € (eigene Anfahrt, inkl.
Eintritte und Führungen)

Ort: Frankfurt-Höchst, Treff: 13:00 Uhr,
Bahnhof Höchst (Südseite), Hauptein-
gang, Dalbergstr. 2

Veranstalter: vbw NED

Römisches Theater und Zitadelle

Leitung: Ingrid Kues

Seit einiger Zeit ist das Gelände der
Ausgrabungen wieder zugänglich und
die Teilnehmenden werden bei einer
sachkundigen Führung erstaunliche Dinge
erfahren.

Kursnummer: 125005

Termin: Sa, 17.05.2025, 14:45 Uhr

Gebühr: 6 €

Ort: Info-Box Römisches Theater/
Zitadellenweg

Veranstalterin: VHS-AKK

Führung: Eisenbahn in Mainz

Leitung: Geographie für Alle e.V.

1884 wurde der Mainzer Hauptbahnhof
eröffnet. Die von dem renommierten
Bahn-Experten Bernhard Hager geleitete
Führung spannt einen Bogen von den
Anfängen der Eisenbahn in Mainz im Jahr
1853 bis zum Rheinland-Pfalz-Takt der
Gegenwart.

Kursnummer: 251-21035N

Termin: Sa, 05.07.2025,
14:30 – ca. 16:30 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 9 €,
Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

Ort: Mainz, Treff: Hauptbahnhof,
Bahnhofsvorplatz

Veranstalter: vbw NED

Besuch des Glasstudios Derix in Taunusstein-Wehen

Leitung: Anita Schneider

Bei einer Führung durch das Glasstudio
Derix lernen Sie interessante Glasbe-
arbeitungs- und Veredelungstechniken
kennen.

Kursnummer: 251-21039N

Termin: Do, 20.03.2025,
14:00 bis ca. 15:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Treffpunkt: 13:45 Uhr, Platter
Str. 94, Bushaltstelle Walkmühlstraße,
Buslinie 240

Veranstalter: vbw NED

Führung: Mainz – die Stadt der zwei Dome

Leitung: Hans-Herbert Knigge

Der Alte Dom St. Johannes, in dem seit
2013 archäologische Grabungen stattfin-
den, bietet die seltene Gelegenheit, die
Entwicklung eines Gebäudes an Ort und
Stelle wie in einem offenen Buch abzu-
lesen. Im Hohen Dom St. Martin haben
große Teile der Architektur und zahlrei-
che Denkmäler die Zeiten überdauert.

Kursnummer: 251-21037N

Termin: Fr, 16.05.2025,
11:00 – ca. 13:00 Uhr

Gebühr: 18 €

Ort: Mainz, Treff: 10:45 Uhr am Alten
Dom St. Johannes, Westchor, Eingang
Johannisstraße

Veranstalter: vbw NED

Führung durch die Mainzer Biergeschichte

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Bier in Mainz – eine seit über 700 Jahre
durchgehende Tradition.

Kursnummer: 251-21032N

Termin: Sa, 22.03.2025,
16:00 bis ca. 18:00 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 9 €,
Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

Ort: Mainz, Treff: Auf dem Hopfengarten
(Innenhof), Haltestelle „Holzhof / Altstadt“

Veranstalter: vbw NED

Derix Glasstudios Taunusstein

Leitung: Peter Offermanns

Kursnummer: 12521005

Termin: Mi, 26.03.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Anmeldung: info@vhs-schierstein.de,
Tel. 0611/ 29711, www.vhs-schierstein.de

Ort: Derix Glasstudios, Platter Str. 94,
65232 Taunusstein

Veranstalter: vhs Schierstein

**Alter jüdischer Friedhof –
BEIT CHAIM – Haus des Lebens**

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Als ältester und größter jüdischer Friedhof des mittelalterlichen Europas ist der „Judensand“ seit 2021 eine wichtige Komponente des UNESCO-Welterbes der SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz.

Kursnummer: 251-21036N

Termin: So, 06.04.2025,

14:30 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 9 €,

Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

Ort: Mainz, Treff: Mombacher Str.,

Stelen am Friedhofseingang

Veranstalter: vbw NED

■ **TAGESFAHRTEN**

**Eine Fahrt nach Darmstadt
ins Schlossmuseum**

Leitung: Susanna Wetzling

Eine Fahrt nach Darmstadt ins Schlossmuseum mit Führung durch die Sonderausstellung „Frauengeschichten“.

Termin: Mi, 12.02.2025

Gebühr: 6 € (wird am Treffpunkt
eingesammelt)

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Kunst und Barock in Mannheim

Leitung: Dagmar Weber

Auf dieser Tagestour besuchen wir die Kunsthalle Mannheim, wo wir in einer 90-minütigen Führung das Ausstellungsprojekt „Die Neue Sachlichkeit – Ein

Jahrhundertjubiläum“ sehen werden.

Kursnummer: 251 FAH 02

Termin: Di, 25.02.2025

Gebühr: 95 €

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

**Tagesausflug Darmstadt:
Stadtrundfahrt und EUMET-
SAT – Wetterdaten für die Welt
„Made in Darmstadt“**

Leitung: Peter Offermanns

Während einer Stadtrundfahrt mit unserem eigenen Bus erhalten wir von unserem Stadtführer interessante Informationen. Höhepunkt der Tour ist ein geführter Besuch bei EUMETSAT, der europäischen Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Bitte denken Sie an die Mitnahme Ihres Personalausweises. Verbindliche Anmeldung bis 18.02.

Kursnummer: 12521004

Termin: Fr, 07.03.2025,

08:30 – 16:00 Uhr

Gebühr: 75 €

– Anzeige –

Wir engagieren uns!

Alter werden mit Laune



conSens

Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr

Erhältlich im Rathaus, in den Ortsverwaltungen und in allen Apotheken

06131-364579 · consens-medien@t-online.de · www.consens-seniorenmagazin.de

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Fulda

Tagesfahrt mit Dom, Stadtschloss und Michaelskirche

Leitung: Dr. Rainer Schmitt

Mit Dom und Schloss sehen ihr während einer zweistündigen Gruppenführung die zwei wichtigsten barocken Bauwerke Fuldas.

Kursnummer: E29030R

Termin: Sa, 29.03.2025, 08:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 95 €

Ort: Fulda

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Besuch der Leica-Welt in Wetzlar – Kommen Sie mit zur Tagesfahrt nach Wetzlar!

Leitung: Sabine Betz

Die geführte Tour durch die Leica-Welt fasziniert mit Einblicken in die Unternehmenshistorie und in die Manufaktur. Anschließend geht es in die wunderschöne Altstadt von Wetzlar.

Kursnummer: 251 FAH 01

Termine: Sa, 12.04.2024,

08:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 69

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Malerisches Seligenstadt:

Altstadt, Kloster und Gärten

Leitung: Eva Richter

Wir treffen uns in Schierstein und fahren mit dem eigenen Reisebus ins malerische Seligenstadt. Hier erwartet uns eine wunderschöne Führung durch die Altstadt: Um verbindliche Anmeldung bis 8. April 2025 wird gebeten.

Kursnummer: 12521002

Termin: Do, 24.04.2025,

09:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 57 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Busausflug in den Opel Zoo

Leitung: Susanna Wetzling

Ein Ausflug in den Opel Zoo mit dem Reisebus. Start und Ankunft am Nachbarschaftshaus Bitte eigene Verpflegung o.ä. mitbringen. Der Aufenthalt im Zoo ist zur freien Verfügung.

Termin: Mi, 14.05.2025

Gebühr: 15 €/ verbindliche Anmeldung ab 03.03.25 möglich

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Die Basilika St. Valentinus und Dionysius

Architektur, Ausstattung und ein Gläschen ...

Leitung: Regina Heinz

Die denkmalgeschützte spätgotische Kirche in der Ortsmitte Kiedrichs wird oft als die schönste Kirche des Rheingaus genannt. Die Orgel der Kirche gehört zu den ältesten spielbaren Instrumenten ihrer Art auf der ganzen Welt.

Kursnummer: WI-25.4463

Termin: Sa, 26.04.2025,

11:15 – 12:45 Uhr

Gebühr: 8 € inkl. einem Glas Wein

Anmeldung: Tel. 0611 / 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 22.04.2025

Ort: Basilika St. Valentinus, Kiedrich

Veranstalter/in: KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Chagall

Tagesfahrt ins Museum Kunstpalast nach Düsseldorf

Leitung: Dr. Rainer Schmitt

Kursnummer: E29050R

Termin: Sa, 17.05.2025,

08:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 98 €

Ort: Düsseldorf

Anmeldung: Tel. 0611 / 98890, anmeldung@vhs-wiesbaden.de, vhs-wiesbaden.de

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wunderschönes Fulda

Dom, Altstadt und Schloss

Leitung: Brigitte Meissner

Wir besuchen eine der schönsten Barockstädte Hessens. Um verbindliche Anmeldung bis 6. Mai 2025 wird gebeten.

Kursnummer: 12521003

Termin: Mi, 21.05.2025,

08:30 – 19 Uhr

Gebühr: 68 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Geschichte hautnah – die Kaiserpfalz in Ingelheim

Leitung: Karl-Heinz Kues

Wir besuchen die besterhaltene Pfalz des frühen Mittelalters – die Kaiserpfalz in Ingelheim. Im Preis enthalten sind die Kosten für die Führung und der Eintritt in das Museum Kaiserpfalz.

Kursnummer: I25006

Termin: Sa, 07.06.2025, 14:15 Uhr

Gebühr: 6 €

Ort: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Würzburg

Tagesfahrt mit Altstadt und UNESCO-Weltkulturerbe Residenz

Leitung: Dr. Rainer Schmitt

Auf Schritt und Tritt erleben Sie bei diesem Streifzug durch Würzburgs Altstadt Sehenswürdigkeiten, die Zeugen der wechselvollen Geschichte der Stadt sind.

Kursnummer: E29060R

Termin: Sa, 14.06.2025,

08:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 98 €

Ort: Würzburg

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Neugier, Mut und Abenteuer. Fotografinnen auf Reisen“-

Besuch der internationale Kunsttage Ingelheim

Leitung: Dagmar Weber

Wir besuchen im Ingelheimer Kunstforum die Ausstellung „Neugier, Mut und Abenteuer. Fotografinnen auf Reisen“.

Kursnummer: 251 FAH 10

Termin: Fr, 27.06.2025,

09:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: Treffpunkt ist an der Museums-

kasse Kunstforum Ingelheim – Altes Rathaus, François-Lachenal-Platz 1

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Ausflug nach Büdingen in Kooperation mit der LAB Wiesbaden e.V.

Ein Tagesausflug nach Büdingen mit Museumsbesuch und Einkehr vor Ort. Zustieg am Bahnhof oder Nachbarschaftshaus

Termin: Mi, 18.06.2025

Gebühr: genauere Informationen ab

Februar 2025/ Anmeldung möglich

Anmeldung: ab 02.04.2025,

Tel. 0611 / 96 721-20, senioren@

nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V./ LAB Wiesbaden e.V.

Marc Aurel – Tagesfahrt ins Landesmuseum nach Trier

Leitung: Dr. Rainer Schmitt

Kursnummer: F29080R

Termin: Sa, 23.08.2025,
08:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 105 €

Ort: Trier

Veranstalter: vhs Wiesbaden

REISEN

Großbritanniens Karibik – Cornwall

Leitung: Uwe Christmann

Kursnummer: I25000

Termin: Sa, 26.04. bis 03.05.2025

Gebühr: 1760 €

Ort: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

„Madrid und Kastilien“

7- tägige Rundreise

Kursnummer: 251-20011N

Termin: 21. – 27.05.2025

Reisepreis: 1749 € p.P. im DZ (Einzelzimmerzuschlag 40 € p.P. pro Nacht)

Anmeldeschluss: 01.04.2025

Veranstalter: vbw NED

Infoabend zur Reise:

Kursnummer: 251-20010N

Termin: Di, 21.01.2025,

18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Kursnummer: I2520003

Termin: Mi, 21.05. – 27.05.2025

Reisepreis: ab 1749 € p. P. im DZ

Veranstalter: vhs Schiersteine in

Kooperation mit vivahola

Infoabend zur Reise

Kursnummer: I2520001

Termin: Di, 28.01.2025,

18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

REISEBERICHTE

Café Heide – Mit dem Rad vom Atlantik nach Schierstein – ein Reisebericht

Leitung: Dorothea Doehring

Thema ist eine vor sechseinhalb Jahren durchgeführte erlebnisreiche Tour de France. Mehr als 2300 km radelten Walter Richters und seine Frau ohne Akku vom Atlantik bis nach Schierstein.

Termin: Mo, 03.02.2025, 15:00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Info: dorothea.doehring@naturfreunde-in-wiesbaden.de,
0611/51840, 0162/6765123

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

KULTUR / GENUSS

Besuch bei Henkell Freixenet „Experience Tour“

Leitung: Henkell & Co. Sektkellerei

Bei dieser Tour lernen die interessierten Besucher das globale Unternehmen Henkell Freixenet mit seiner faszinierenden Produktvielfalt und Internationalität kennen.

Kursnummer: E27410R

Termin: ab Fr, 21.02.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Kursnummer: E27420R

Termin: ab Fr, 21.03.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Kursnummer: E27430R

Termin: ab Fr, 25.04.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Kursnummer: E27440R

Termin: ab Fr, 23.05.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Kursnummer: E27450R

Termin: ab Fr, 13.06.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 21 €

Ort: Henkell, Biebricher Allee 142

Anmeldung: Tel. 0611/ 98890,
anmeldung@vhs-wiesbaden.de,
vhs-wiesbaden.de

Veranstalter: vhs Wiesbaden

KUNST / KULTUR

Museums Senioren

- 21.01.2025 **Der Hase ist des Jägers Tod – Kultur und Natur des südlichen Afrikas**
- 18.02.2025 **Alte Meister** (Die Alten Meister sind zurück)
- 18.03.2025 **Honiggelb – Die Biene in der Kunst**
- 29.04.2025 **Jubiläums-Führung:** 200 Jahre Museum Wiesbaden
- 20.05.2025 **Oologische Studien – Der Ursprung liegt im Ei**
- 17.06.2025 **work comes out of work** – Fotografien von Dirk Reinartz zur Entstehung von Skulpturen von Richard

Anmeldung: zwingend erforderlich Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, per E-Mail oder unter Tel. 0611/ 31-2631

Beginn: jeweils 15:00 Uhr

Eintritt: Eintritt 4 € inklusive Führung!

Ort: Museum Wiesbaden

Veranstalter: Seniorenbeirat

Begegnungen im Museum

Leitung: Dorothea Doehring

Vielleicht gemeinsam mit Menschen aus der Veranstaltung „Begegnungen“ mit Sabine Weber. Am 15. Januar wollen wir uns die Ausstellung „Der Hase ist des Jägers Tod“ über das südliche Afrika im Landesmuseum Wiesbaden anschauen.

Termin: Do, 23.01.2025, 18:00 Uhr

Kosten: Eintritt für das Museum

Ort: Eingang Hessisches Landesmuseum, Friedrich-Ebert-Allee 2

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

LAB-Museumsgruppe

Leitung: Rosa Frühwacht

Vierteljährlich trifft sich die Museumsgruppe, um nach Ihren Wünschen und Anregungen Entsprechendes zu organisieren oder um Vorschläge vorzustellen.“

Planungs-Termine: 29.01., 26.03., 25.06. und 17.09.25, 14:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: Keine

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de

Streifzug durch die Kunstgeschichte

Leitung: Sabine Siemer

In dem Kurs wird anhand von ausgewählten Kunstwerken ein Überblick über die europäische Malerei von 800 bis 1850 erarbeitet.

Kursnummer: 251-33000

Termin: ab Mo, 03.02.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 72 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Mit offenen Karten gespielt?

Zur Provenienz des Gemäldes „Die Falschspieler“ von Gerard van Honthorst

Leitung: Miriam Oliva Merz,
Dr. Simone Husemann

In der Zeit des Nationalsozialismus wurden für die Wiesbadener Gemäldegalerie unter ihrem damaligen Direktor Hermann Voss (1884-1969) rund 200 Gemälde erworben. Ziel ist es, festzustellen, ob sich darunter Objekte aus ehemals jüdischem Besitz befinden, die während des Nationalsozialismus den Besitzerinnen und Besitzern verfolgungsbedingt entzogen wurden.

Kursnummer: WI-25.4480

Termin: Do, 06.02.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 3 € ermäßigt. Museumseintritt

Anmeldung: Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 03.02.2025

Ort: Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

Veranstalter/in: KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Museum Reinhardt Ernst – Führung „Farbe ist alles!“

Leitung: Frank Porten

Das Museum Reinhardt Ernst (mre) startete ab dem 25. Juni 2024 seinen Publikumsbetrieb. Sechzig Meisterwerke aus der Sammlung des Wiesbadener Unternehmers und Stifters Reinhardt Ernst sind in der Eröffnungsausstellung zu sehen.

Kursnummer: I25003

Termin: Sa, 15.02.2025, 13:40 Uhr

Gebühr: 26 €

Ort: Museum Reinhardt Ernst mre, Wilhelmstraße 1, Wiesbaden

Veranstalterin: VHS-AKK

TWIST

Kunst vis-à-vis Philosophie

Leitung: Dr. Simone Husemann,
Dr. Stefan Scholz

Mehr als alles andere ist die Kunst die Ausdrucksform, in der Mensch Leben verarbeitet, deutet und teilt; sie reagiert mit einer immensen künstlerischen Vielfalt auf das Fragen und Wollen des Menschen heute. In den Gesprächen von Kunst und Philosophie nähern wir uns gleichsam im Twist den möglichen Zugängen zu jeweils zwei ausgewählten Kunstwerken der Sammlung Reinhardt Ernst.

Termine: Mi, 05.03., 21.05. u.

02.07.2025, jeweils 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 12 € ermäßigt. Museumseintritt

Anmeldung: Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de, bis jeweils eine Woche vor dem Termin

Ort: Museum Reinhardt Ernst, Wiesbaden

Veranstalter/in: KEB Wiesbaden-Untertaunus

Besuch mit Führung im Museum Reinhardt Ernst

Leitung: Susanna Wetzling

Wir verbringen den Nachmittag im Museum Reinhardt Ernst und erhalten eine Führung zur Sammlungspräsentation.

Termin: Mi, 12.03.2025

Gebühr: 10 €

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Rembrandts Amsterdam – tatsächlich Goldene Zeiten?

... mehr als ein Ausstellungsbesuch

Leitung: Maria Reith-Deigert M.A.

Die Stadt Amsterdam lenkte eine einflussreiche, weil nicht zuletzt finanziell liquide Elite. Ihre Porträts wurden von den bekannten niederländischen Malern wie Rembrandt oder Bartholomeus van der Helst gefertigt. Die Ausstellung im Städel öffnet zugleich aber auch den Blick auf andere gesellschaftliche Gruppen.

Kursnummer: WI-25.4400

Termin: Do, 20.03.2025,

16:30 – 18:45 Uhr

Gebühr: 15 € inkl. Eintritt und zwei Führungen

Anmeldung: Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 13.03.2025

Ort: Städel Museum, Frankfurt

Veranstalter/in: KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Museum Reinhardt Ernst – Helen Frankenthaler „Move and Make“

Leitung: Mareike Schieferstein

Das Museum Reinhardt Ernst zeigt erstmalig die mit nahezu 50 Werken weltweit größte Privatsammlung von Arbeiten der amerikanischen Malerin Helen Frankenthaler (1928-2011).

Kursnummer: 251-21033N

Termin: Do, 20.03.2025,
14:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 25 € (inkl. Eintritt und Führung)

Ort: Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstr. 1, Museumskasse, Treffpunkt: 13:45 Uhr

Veranstalter: vbw NED

Kursnummer: I2522004

Termin: Fr, 04.04.2025,
15:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 24 €

Ort: Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstraße 1, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Museum Reinhardt Ernst – Rundgang Architektur

Leitung: Brigitte Tuisel

Wir gehen zusammen auf eine geführte Entdeckungsreise durch das Museumsgebäude und erfahren nebenbei Spannendes über die Entstehung des neuen Museums Reinhardt Ernst.

Kursnummer: 251-21034N

Termin: Mi, 30.04.2025,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 25 € (inkl. Eintritt und Führung)

Ort: Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstr. 1, Museumskasse, Treffpunkt: 18:45 Uhr

Veranstalter: vbw NED

Von der Madonna Jutta bis zum Briggegiggel

Religiöse Bildwerke auf den Straßen Frankfurts

Leitung: Barbara Reichwein

Wer genau hinsieht, findet mitten in der Stadt der Banken, des Handels und des Konsums allerorten Madonnen und andere religiöse Kleinode, die oft mit interessanten Geschichten aufwarten.

Bei einem Spaziergang werden diese und andere Denkmäler entdeckt – darunter auch ein moderner Engel mit gebrochenem Flügel ...

Kursnummer: WI-25.4496

Termin: Fr, 09.05.2025,

15:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Anmeldung: Tel. 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 05.05.2025

Ort: Treffpunkt: Peterskirchhof (Bleichstraße 33, 60313 Frankfurt am Main)

Veranstalter/in: KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Rhein-Romantik: Romantische Ironie und lachender Rhein

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann
Rheinromantik muss nicht nur tragisch sein: der Vortrag spannt den Bogen von den bewundernden Blicken der Grand Tour der Europäer, mit William Turner, in der Malerei und Literatur über die Musik bis zum deutschen Blick auf den „lachenden Rhein“ mit Anekdoten, und Dichtung sowie ein bisschen Philosophie. Das Buch „der lachende Rhein“ vom Spät-Romantiker Jörg Ritzel aus dem Rheingau soll die Grundlage zu einem nicht nur ersten Spaziergang durch die Romantik dienen.

Kursnummer: E20085

Termin: Mo, 26.05.2025,

19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ LITERATUR

Literatur-Gesprächskreis

Leitung: Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag, 14:30 – 16:30 Uhr

Monatsgebühr: keine

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Lesecafé

Leitung: Susanna Wetzling

Ein Vorlesenachmittag mit Geschichten und Gedichten passend zur Jahreszeit.

Lauschen Sie kleinen Geschichten und Anekdoten bei einer Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen in unserem Treffcafé

Termine: Mi, 29.01. u. 26.02.2025 und Do, 20.03. u. 17.04.2025 immer von 15:00 – 16:30 Uhr im Treffcafé bzw. Saal

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Whisky & Worte – Eine hochprozentige Schottland-Lesung

Leitung: Fenna Williams

„Släinte“, sagt man in Schottland, wenn man mit einem Whisky anstößt und sich bei einem Ceilidh, einem Treffen in gemütlicher Runde, Geschichten erzählt. Fenna Williams, Autorin und Whiskykennerin, holt diese Tradition nach Schierstein

Kursnummer: 12531006

Termin: So, 02.02.2025,

17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 38 € inkl. Tasting mit drei Whisky-Sorten

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Waldbühne spezial: Baumgeschichten

Leitung: Wolfgang Münzinger

Wir möchten Sie/Euch mitnehmen auf eine Reise in die Welten unserer Baumgeschichten. Die Autor*innengruppe „Handwortkammer“ gestaltet einen unterhaltsamen Abend mit Geschichten zum Thema Bäume.

Termin: Mi, 05.02.2025, 18:30 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Info: W. Muenzinger@t-online.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Gedichte als Lebensbegleiter-Gesprächskreis Poesie

Leitung: Hartmut Boger

Als Grundlage des Gesprächskreises Poesie dient die Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“, die 2023 von Dirk von Petersdorff neu herausgegeben wurde. Die Anthologie ist nach 24 Themenbe-

reichen gegliedert, z.B.: Kindheit, Jugend, Aufbrüche – Umbrüche, Ermutigung und Trost, Natur erfahren, Alter, Lebenskunst, Zum Lachen, Heimweh oder Fernweh, Glaube und Zweifel...- insgesamt 1200 Gedichte von den Merseburger Zaubersprüchen über die Klassiker bis Gernhardt, Ulla Hahn und Grönemeyer. Pro Semester werden 1-2 Kapitel der Anthologie gemeinsam bearbeitet und dialogisch interpretiert.

(ISBN-13: 978-3-406-67642-0, 28 €).

Kursnummer: S-25-1-104

Termin: ab Do, 06.02.2025,

15:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 32 €

Kursnummer: S-25-2-107

Termin: ab Do, 15.05.2025,

15:00 – 17:00 Uhr, 3x

Gebühr: 24 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

„Ich bin als Emigrantenkind geboren...“ Mascha Kaléko als politische Dichterin

Leitung: Hartmut Boger und Elke Weber-Boger

Anlässlich ihres 50. Todestags am 21.01.2025 wird Mascha Kaléko (1907 – 1975) als jüdische Dichterin vorgestellt. Sie musste vor der Verfolgung durch das Nazi-Regime fliehen und hat diese Erfahrung lyrisch verarbeitet. In vielen Gedichten, die sie im Exil in New York und Jerusalem schrieb, reflektierte sie die Erfahrung des Heimatverlusts. Darüber hinaus bezieht sie dezidiert Stellung gegenüber der deutschen Politik von 1933 bis 1945 und befasst sich mit der „Vergangenheitsbewältigung“ und dem politischen Klima in der BRD. Als Beispiele seien „Hoere, Teutschland!“ (1943) und „Deutschland ein Kindermärchen“ (1956) genannt.

Termin: Mi, 12.02.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung: LAB, Karlstr. 27,

Tel. 0611 300497

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Krimi-Lesung mit Peter Jack- ob: Bekker ermittelt wieder in „Papa Schack“

Es ist Mitternacht am verschneiten Rheinufer. Gerade hat Jacques »Schack« Bekker den letzten Fall abgeschlossen, da setzen bei seiner Lebensgefährtin und Kollegin Erna die Wehen ein. Die Stunden im Krankenhaus ziehen sich, bis eine Explosion in der Umgebung die beiden aufschrecken lässt.

Termin: Mo, 24.02.2025, 15:30 Uhr

Beginn: Einlass ab 15:00 Uhr

Gebühr: 8 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung: ab Fr, 31.01.,

09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 03.02. oder

Mi, 05.02., 09:30 – 12:00 Uhr in

Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit
Restkarten an der Tageskasse!

Ort: Mauritius-Mediathek,

Hochstättenstraße 6-10

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit /
Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus

Erich Kästner: Leben ist immer lebensgefährlich!

Der Schriftsteller im Konflikt mit
den Nationalsozialisten

Leitung: Karin Wilhelm

In diesem Vortrag geht es darum zu zeigen, wie das Leben eines kritischen Schriftstellers durch ein autoritäres politisches System gefährdet wurde. Anders als z.B. Bertolt Brecht blieb Erich Kästner in Deutschland – um, wie er sagt, „nach dem Ende des Schreckens“ darüber berichten zu können.

Kursnummer: E20140

Termin: Di, 11.02.2025,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Literaturkreis Deutschland – Romane, die im Exil entstanden

Leitung: Rainer Huthmann

Sie lesen zu Hause und besprechen folgende Texte in der Gruppe:

Di, 25.02.2025, 19:15 Uhr, Irmgard Keun,
Nach Mitternacht.

Di, 22.04.2025, 19:15 Uhr, Anna Seghers,
Das 7. Kreuz,

Di, 27.05.2025, 19:15 Uhr, Josef Roth,
Beichte eines Mörders.

Di, 01.07.2025, 19:15 Uhr, Klaus Mann,
Mephisto

Kursnummer: 251-33001

Termin: ab Di, 25.02.2025,

19:15 – 20:45 Uhr, 4x

Gebühr: 45 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,

Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

„Du bist ja Jude! – Na und?“

Erinnerung an

Wolfgang Hildesheimer

Leitung: Hartmut Boger

Wolfgang Hildesheimer (9. Dezember 1916 Hamburg – 21. August 1991 Poschavo, Schweiz), Schriftsteller, bildender Künstler und Simultandolmetscher bei den Nürnberger Prozessen, sah sich selbst in der Nachfolge von James Joyce, Samuel Beckett und Eugène Ionesco. Als sein Grunderlebnis sieht er die „Wirklichkeit des Absurden“, damit umgekehrt auch die Absurdität und Fremdheit alles Wirklichen. Seine Fähigkeit zur geistvoll pointierten Ironie verbinden sich mit existentiellern Ernst und der Auseinandersetzung mit der Nazi-Vergangenheit und deren Fortwirken in der bundesdeutschen Wirklichkeit. Auszüge aus seinem Werk, v.a. aus seinem Prosawerk „Tynset“, werden gemeinsam gelesen und dialogisch interpretiert.

Kursnummer: E20136

Termin: Di, 18.03.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden in

Kooperation mit dem Jüdischen

Lehrhaus Wiesbaden

„Sie hörte schon das Lastauto unter Heilrufen ins Dorf einfahren.“

Literarisch-politischer Abend

zu Anna Seghers

Leitung: Helmut Bohl,

Dr. Carsten Jakobi

Die Schriftstellerin Anna Seghers wurde 1900 unter dem Namen Netty Reiling in Mainz als Tochter einer jüdischen Familie geboren. Nach ihrer Heirat mit dem ungarischen Kommunisten László Radványi begann sie, unter dem Pseudonym Anna Seghers Erzählungen und Romane zu schreiben. Sie gilt als bedeutendste

Erzählerin der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts. Helmut Bohl und Dr. Carsten Jakob stellen Auszüge aus dem Roman „Der Kopflohn“ (1933) von Anna Seghers vor und betten diese in den historischen Kontext ein.

Kursnummer: E20138

Termin: Di, 01.04.2025,

18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Literatur am Vormittag – Modick: Sunset

Leitung: Rainer Huthmann

Sie lesen zu Hause und besprechen am Kurstag den Roman „Sunset“ von Klaus Modick.

Kursnummer: 251-33003

Termin: Do, 06.03.2025,

10:45 – 12:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Bücher(tausch)plausch

Leitung: Maja Schumann

Für alle Bücherfreund*innen und interessierte Leser*innen gibt es hier eine schöne Möglichkeit, sich mit neuem Lese-stoff für daheim zu versorgen oder auch bei einem Cappuccino schon mal in die Bücher zu schauen und zu schmökern. Weitere Informationen erhalten Sie bei Susanna Wetzling unter der Rufnummer 0611/96721-20.

Termin: Jeden 2. Mi im Monat,

16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden,
Foyer

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Lesecafé am Freitagnachmit- tag: „Himmel und Hölle. Neun Erzählungen“

Leitung: W. Dallman Ross

Die 2024 verstorbene kanadische Literaturnobelpreisträgerin Alice Munro wird uns in diesem Semester mit neun Kurzgeschichten faszinieren.

Kursnummer: 251-33000N

Termin: ab Fr, 02.05.2025,

15:15 – 16:45 Uhr, 4x

Gebühr: 48 € (zzgl. Verzeehr im Café und das Buch)

Ort: Erbenheim, Café Sonne, Berliner Str. 265

Veranstalter: vbw NED

Gedichte am Vormittag: Deutschsprachige Lyrikerinnen

Leitung: Rainer Huthmann

An diesem Termin lernen Sie Gedichte kennen, deren Autorinnen von Elisabeth von Senitz (1629-1679) bis zu Nora Bossong (*1982) reichen. Die Reihe der deutsch dichtenden Damen ist lang.

Kursnummer: 251-33004

Termin: Do, 15.05.2025,
10:45 – 12:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Vortrag zum 125. Geburtstag von Thomas Mann

Leitung: Kornelia Bauscher M.A.

Die Mann'sche Großfamilie gehört zu den schillerndsten und interessantesten Familien des 20. Jahrhunderts. Der Vortrag begibt sich auf die Spuren des Jahrhundertschriftstellers und seiner Familie.

Kursnummer: 251-33002N

Termin: Mo, 16.06.2025,
19:00 – 20 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Lesecafé am Freitagnachmittag: Sommerspezial

Leitung: W. Dallman Ross

Wir kehren im Sommer zu einer klassischen Nachkriegsnovelle und Archetyp der zeitgeprägten deutschen Literatur

zurück mit Martin Walsers „Ein fliehendes Pferd“ (160 Seiten). Der Zufall bringt zwei Ehepaare im Urlaub zusammen. Zwischen den Männern entsteht eine Kluft, die zu einem dramatischen Streit führt.

Kursnummer: 251-33001N

Termin: Fr, 27.06. u. 04.07.2025,
jeweils 15:15 – 16:45 Uhr

Gebühr: 24 € (zzgl. Verzeehr im Café und das Buch)

Ort: Erbenheim, Café Sonne, Berliner Str. 265

Veranstalter: vbw NED

■ SCHREIBWERKSTATT

Lebensschätze – Lebensgeschichten

Workshop Autobiograf. Schreiben II

Leitung: Susanne Kronenberg

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Schreiben kurzer bio-

– Anzeige –

Ehrenamt bei

TANDEM Deutsch-International?



Für unsere Konversationstreffen wünschen wir uns

Ihre Unterstützung:

- Sie unterhalten sich mit Menschen aus aller Welt, die jetzt in Wiesbaden leben und gerne ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.
- Sie bringen Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen in die Gespräche ein. Sie sorgen dafür, dass alle in Ihrer Kleingruppe zu Wort kommen können.
- Sie achten darauf, dass alle dem Gespräch folgen können.
- Bei Verständnisschwierigkeiten helfen Sie oder bitten die Gesprächsteilnehmer, sich gegenseitig zu helfen.
- Interessante Gesprächsthemen werden von der/dem Leitenden der Gruppe vorbereitet.

Das bringen Sie mit:

- Sie sind kontaktfreudig und offen
- Sie interessieren sich für andere Kulturen
- Sie können gut zuhören
- Sie ermutigen Ihre Gesprächspartner, Deutsch zu sprechen

Wann und wo:

- nach Absprache, in einem der Tandem-Termine

Es ist schön, wenn Sie regelmäßig kommen können, aber falls Sie an manchen Terminen nicht kommen können, lässt sich das einfach regeln.

Interesse?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Kennenlernen oder besuchen Sie direkt einen der TANDEM-Termine:

Kontakt

Julia Ulrich, Projektleitung
tandem@vhs-wiesbaden.de

0611/9889-113

www.vhs-wiesbaden.de/tandem



Kofinanziert aus Mitteln der Landeshauptstadt Wiesbaden, getragen von: vhs Wiesbaden e.V., Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung.

grafischer Texte. Der Kurs ist für jeden geeignet, der neugierig auf sich selbst ist.

Kursnummer: E20351

Termin: Sa, 22.02.2025,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Handschrift-Tageskurs

Beim Schreiben wird die Seele federleicht

Leitung: Rosemarie Kloos-Rau

Die Handschrift gerät im Zeitalter von E-Mails und Smartphones leider immer mehr außer Übung. Für Grußkarten, Gästebücher, Widmungen, Gedichte, Bewerbungsschreiben oder einen Brief ist es schön, diesen Schatz wieder zu aktivieren. Bitte bringen Sie Ihr gewohntes Schreibinstrument mit (gerne auch einen Füller) und Ihren Lieblingstext!

Kursnummer: I2562400

Termin: Sa, 15.03.2025,
12:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 42 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Tatwerkzeug Schreibstift

Kreativer Krimi-Workshop

Leitung: Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift als „Tatwerkzeug“ wecken wir unsere „kriminelle“ Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach. Der Workshop ist für alle geeignet, die in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

Kursnummer: E20352

Termin: Sa, 29.03.2025,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

An die Stifte. Fertig. Los!

Workshop Kreatives Schreiben

Leitung: Susanne Kronenberg

Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund, wenn wir anhand von Schreibspielen unsere Inspirationsquellen aufspüren und Themen entdecken, die uns bewegen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der sich auf das Abenteuer

Schreiben einlassen möchte. Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursnummer: E20353

Termin: Sa, 26.04.2025,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: 251-33003N

Termin: Sa, 17.05.2025,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Genie und Handwerk

Kreativer Autoren-Workshop

Leitung: Susanne Kronenberg

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem gelungenen Text zueinander. Wir beschäftigen uns mit beiden Seiten, schreiben kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Der Workshop eignet sich für alle, die gern schreiben und Anregungen mitnehmen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

Kursnummer: E20354

Termin: Sa, 24.05.2025,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

FILM

Klassiker des deutschen Films

- Mi, 05.02.2025, Gleisdreieck
- Mi, 05.03.2025, Die Fastnachtsbeichte
- Mi, 02.04.2025, Jeder fragt nach Erika
- Mi, 07.05.2025, Das gestohlene Gesicht
- Mi, 04.06.2025, Ein Walzer mit dir

Beginn: jeweils 15:30 Uhr

Eintritt: 6 € für alle Altersklassen!

Ort: Murnau Filmtheater

Veranstalter: Seniorenbeirat

„Rückblende – Film ab“

- Di, 11.02.2025, The room next door
- Di, 04.03.2025, Der Buchspazierer
- Di, 08.04.2025, Liebesbriefe aus Nizza
- Di, 13.05.2025, Ein kleines Stück vom Kuchen
- Di, 10.06.2025, The Zone of Interest

Eintritt: 6 € für alle Altersklassen!

Ort: Caligari Filmtheater

Veranstalter: Seniorenbeirat

MUSIK / KONZERTE

Kaffeestückchen mit Musik

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule.

Einen bunten Reigen unterschiedlicher musikalischer Darbietungen von der Klassik und leichten Muse bis hin zum Jazz werden die talentierten Nachwuchsmusikerinnen und -musiker der Wiesbadener Musik- und Kunstschule wieder präsentieren.

Termin: Mi, 12.03.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: 4 €, ermäßigt 2 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Kaffeestückchen)

Anmeldung: ab Fr, 21.02.,
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 24.02. oder
Mi, 26.02. von 09:30 – 12:00 Uhr in
Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

Restkarten an der Tageskasse!

Ort: Kulturforum Schillerplatz,
Eingang Friedrichstraße 16

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit /
Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus

Hauskonzert im

Naturfreundehaus: LaliCante

Organisation: Andreas Fröb

Englische Folksongs, nordische Balladen,
mediterrane Melodien – zeitgemäß und
lebendig arrangiert.

Termin: Mi, 19.03.2025, 19:30 Uhr,
Einlass 19:00 Uhr

Kosten: 15 € (zahlbar an d. Abendkasse)

Anmeldung/Reservierung: (mit
Angabe des vollständigen Namens)
E-Mail: waldbuehne@naturfreunde-in-wiesbaden.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen

Veranstalter: NaturFreunde in
Wiesbaden e.V.

Orgelmärchen: Hänsel & Gretel

Leitung: Clemens Bosselmann,
Rosali Bördner & Team

Wir spielen eine Kinderfassung von
Humperdincks bezaubernder Märchenoper
„Hänsel und Gretel“. Die Aufführung
dauert etwa eine Dreiviertelstunde.
Geeignet auch für Eltern, Großeltern

und alle anderen neugierigen ehemaligen Kinder.

Kursnummer: 12541001

Termin: Fr, 21.03.2025,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Christophoruskirche, Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Tango-Trio „Esquinas de Nuez“

Leitung: Esquinas de Nuez

Das Trio Esquinas de Nuez (zu Deutsch „Nussecken“) formt auf eine spielerische Art und Weise vorhandene Strukturen

in der Musik zu etwas Neuem. Mit der Ästhetik des Tangos und des Jazz, sowie Einflüssen aus dem Klezmer und der Musik des Balkans gelingt es ihnen, die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich zu ziehen.

Kursnummer: 12510002

Termin: Fr, 28.03.2025,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 24 €, für Mitglieder 21 €

Ort: Gemeindehaus St. Peter und Paul,
Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Ü55-Disco – Mallorca-Party

Ein Urlaub auf Mallorca, um Land, Leute und Kultur kennenzulernen, lohnt sich immer.

Wir bringen diese Stimmung nach Wiesbaden und verwandeln den Treffpunkt in einen Ort mit spritziger Musik, guter Laune und Partyspaß.

Termin: Fr. 09.05., 15:30 Uhr

Gebühr: 5 €, ermäßigt 2,50 €
(inkl. einem Begrüßungsgetränk)

Anmeldung: ab Fr, 11.04.,
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Führungswechsel nach über 17 Jahren

Christa Gabriel war insgesamt siebzehneinhalb Jahre bei der Volkshochschule Amöneburg-Kastel-Kostheim (VHS-AKK) tätig, sechszehneinhalb davon als Geschäftsführerin. Sie hat die Leitung der VHS-AKK am 1. Oktober an Sandra Ahner übergeben. Die ehemalige Stadtverordnetenvorsteherin bleibt der vhs weiter verbunden. Die neue Leiterin ist in Kastel aufgewachsen und kommt in der neuen Funktion in die Heimat zurück.

„Erst 2008 wurde die Geschäftsführerstelle in die Satzung des Vereins aufgenommen, vorher gab es die Stelle noch gar nicht. Bis dahin war der Vorsitzende auch der ehrenamtliche Leiter“, erinnert sich Gabriel an die Umstände, die sie nach einem Jahr als Mitarbeiterin zur ersten Geschäftsführerin der VHS-AKK machten. Diese siebzehneinhalb Jahre seien im Rückblick wie im Flug vergangen. Ein großer Einschnitt war dabei die Corona-Pandemie, durch die die VHS-AKK aber ohne ein großes Minus gekommen war. „Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben uns in dieser Zeit die Stange gehalten und sind zu 90 Prozent dageblieben“, würdigt Gabriel die Treue der vhs-Teilnehmer*innen.

Heute haben die Buchungszahlen wieder das Niveau wie vor Corona erreicht, der Einschnitt ist überwunden. Viel lieber erinnert sich Gabriel an die vielen Highlights ihrer Jahre als Geschäftsführerin. „Wir hatten immer

wieder interessante und besondere Angebote. Etwa einen Peitschenworkshop auf Cowboyart als Fitnessstraining. Der Kurs war beim ersten Mal komplett ausgebucht.“ Auch andere neue Formate wie ein Überlebenstraining für Teenager mit den Disziplinen Bügeln, Kochen und Waschen oder ein Reifenwechselkurs waren einmal im Angebot. Während der erste Kurs keinen Zuspruch fand, ist der zweite mehrmals gelaufen.

„Das Konzert von fünf Chören mit dem Polizeiorchester im vollen Bürgerhaus, die schönen Studienfahrten nach Rom, Rügen oder in die Toskana oder der Sprachkurs Georgisch, der über drei Jahre mit Teilnehmer*innen auch aus Frankfurt und dem Taunus – es war eine schöne und spannende Zeit“, erinnert sich Gabriel. Man habe nie gewusst, was am Tag so passiert. Mit einigen Ehrenämtern wird für sie im Ruhestand kaum Langeweile aufkommen. So hat sie das Malen für sich entdeckt. „Das habe ich mir selbst beigebracht. Die VHS-AKK hat mir gutgetan und ich ihr auch“, zieht sie ein durchweg positives Fazit.“

Ihre Nachfolgerin ist die 47jährige Sandra Ahner. Sie hat die vergangenen 22 Jahre in Hochheim im Vertrieb gearbeitet und sieht sich auch als Quereinsteigerin für ihre neue Aufgabe gut gerüstet. „Hier kann ich mein Wissen einbringen und gemeinsam mit Menschen für Menschen interessante Ange-



Foto: Heinz Porten

bot auf den Weg bringen“, beschreibt sie ihre Motivation.

Seit August ist sie nun bei der vhs tätig, seit Oktober als Geschäftsführerin. Christa Gabriel hat bis Ende 2024 noch einmal pro Woche in der Geschäftsstelle mitgearbeitet. „Das war eine große Unterstützung und ein toller Übergang für mich“, dankt Ahner ihrer Vorgängerin. Auch die Vereinsmitglieder der vhs-AKK unterstützen sie mit Impulsen und Ideen. Für die Zukunft möchte sie neue Angebote wie Zirkuskurse, Tenniskurse und E-Bike-Training für alle Altersgruppen anbieten.

Auch wenn sie nicht in AKK wohnt, ist die neue Stelle als Geschäftsführerin der VHS-AKK für Ahner auch eine Rückkehr: „Ich bin in Kastel großgeworden und habe hier noch viel Familie. Nach den 22 Jahren in Hochheim ist das in gewisser Weise auch ein Neustart für mich. Er macht mir bis jetzt sehr viel Spaß ich freue mich auf das, was noch kommt“, blickt sie zuversichtlich engagiert in die Zukunft.

Kartenabholung: Mo, 14.04. oder Mi, 16.04., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

Wunschkonzert Orgel-Improvisation

Leitung: Clemens Bosselmann

Hier dürfen Sie entscheiden, was gespielt wird. Bitte senden Sie Ihre Wünsche bis zum 12. Juni 2025 (per Post oder E-Mail) an Clemens Bosselmann (info@schiersteiner-kantorei.de) oder an das Büro der vhs Schierstein.

Kursnummer: 12564000

Termin: So, 22.06.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Christophoruskirche, Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Konzert – Zimbal mit Julia Glebova

Julia Glebova ist Profi-Musikerin, Zimbalspielerin und Sängerin, die viele populäre, aber auch eigene Lieder vertont.

Termin: Fr, 18.07.2025, 15:00 Uhr (Einlass 14:45 Uhr)

Gebühr: 10 €, ermäßigt 5 €

Anmeldung: ab Fr, 04.07., 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 07.07. oder Mi, 09.07., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

■ SINGEN

Singkurs

Leitung: Leo Heidingsfelder

„Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.“

Termin: Jeden Montag, 15:00 – 16:30 Uhr

Monatsgebühr: 24 € Mitglieder/ 31,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Geselliger Singtreff

Kontakt: Susanna Wetzling, Tel. 0611 96 721-20

Wo man singt, lass Dich ruhig nieder ... Singfreudige Damen und Herren treffen sich einmal im Monat und gestalten ihr eigenes Wunschkonzert.

Termin: der letzte Fr im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ MUSIZIEREN

Gitarrenunterricht Anfängerkurs

Leitung: Witiko Heuser

Viele bekannte Lieder oder erfolgreiche Welthits sind mit wenigen Griffen spielbar und ermöglichen damit schnell ein kleines Repertoire für die unterschiedlichsten Stimmungen und Anlässe. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

Kursnummer: 251-41001

Termin: ab Di, 04.03.2025, 17:45 – 18:30 Uhr, 15x

Kursnummer: 251-41004

Termin: ab Mi, 05.03.2025, 17:45 – 18:30 Uhr, 15x

Gebühr: 150 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule, Neubau Raum 018 Musik I

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

Leitung: Witiko Heuser

Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

Kursnummer: 251-41002

Termin: ab Di, 04.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr, 15x

Kursnummer: 251-41003

Termin: ab Di, 04.03.2025, 19:15 – 20:00 Uhr, 15x

Kursnummer: 251-41005

Termin: ab Mi, 05.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr, 15x

Kursnummer: 251-41006

Termin: ab Mi, 05.03.2025, 19:15 – 20:00 Uhr, 15x

Kabarett auf der Pluspunkt-Bühne

**Pluspunkt-Bühne,
Lilienthalstraße 15, 65205 WI**

Eintritt: jeweils 15 €

Beginn: 19.00 Uhr (Einlass ab 18.00 Uhr)

Ticket-Reservierung: Tel. 0611 / 7 24 25 20 oder per Mail online-Kauf: www.kabarett-wiesbaden.de

Fr, 24.01.2025

Bastian Semm:

Johnny Cash, eine musikalischen Lesereise

Sa, 15.03. und 14.06.2025.

**Impro-Theater mit IMPROFIL
„Alles kann passieren“**

Fr. 04.04.2025

**Sabine Gramenz &
Malte Kühn**

**„Berliner Schnauze mit viel
Jefühl“**

Do, 27.06.2025

Gerhard Weiß spielt

Reinhard Mey

„Von Anfang an bis heute“

Gebühr: 150 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule, Neubau Raum 018 Musik I

Veranstalter: vbw Bierstadt

Ukulele spielen leicht gemacht – Aufbaukurs für Fort- geschrittene

Leitung: Emanuel Leyer

Es werden interessante und etwas anspruchsvollere Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet, so dass Sie die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden können und in der Lage sind, Volkslieder, Rock- und Popsongs in gehobener Art und Weise zu begleiten.

Kursnummer: 251-41007

Termin: ab Mi, 23.04.2025, 19:00 – 20:00 Uhr, 8x

Gebühr: 72

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstr. 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ THEATER/ KABARETT

ImproTheater

Leitung: Heidi Diemer

Termine: Jeden Donnerstag,
18:00 – 20:00 Uhr

Monatsgebühr: 32 € Mitglieder/
39,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

■ MALEN UND ZEICHNEN

Montags- /Donnerstagsmalen

Leitung: Gudo Knabjohann

Termine:

Kurs I: jeden Mo, 10:30 – 12:30 Uhr,
Kurs II: jeden Do, 10:30 – 12:30 Uhr

Monatsgebühr: 32 € Mitglieder/
39,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei

Leitung: Gudo Knabjohann

Eine kostenlose Schnupperstunde ist
möglich, melden Sie sich gerne an!
*Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Bitte mit-
bringen:* Aquarell-, Öl- und/oder Acrylaus-
stattung,

Kursnummer: S-25-1-102

Termin: Mo, 20.01. – 24.03.2025,
14:00 – 16:30 Uhr, 10x

Gebühr: 113 €

Kursnummer: S-25-2-102

Termin: Mo, 28.04. – 23.06.2025,
14:00 – 16:30 Uhr, 8x

Gebühr: 90 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Chinesische Kalligrafie für An- fänger und Fortgeschrittene

Leitung: Chen-Hsiu Reschke

Wegen ihrer Bedeutung sowohl als
Kunst- wie auch alltäglich gebrauchte
Schriftform spielt die Kalligrafie eine
wichtige Rolle in der traditionellen chine-
sischen Kultur.

Kursnummer: 251-42023N

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
19:00 – 20.30 Uhr, 6x

Gebühr: 93 € (inkl. 10 € für Tinten
und Papiere)

Kursnummer: 251-42025N

Termin: ab Mi, 04.06.2025,
19:00 – 20.30 Uhr, 5x

Gebühr: 79 € (inkl. 10 € für Tinten
und Papiere)

Ort: Nordenstadt, Grundschule, Eingang
seitlich von „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Von der Zeichnung zur Malerei

Natur um uns herum: Bäume, Pflan-
zen und Tiere

Leitung: Marion Thomas

Kursnummer: E21550

Termin: ab Mo, 10.03.2025,
14:00 – 16:15 Uhr (8x)

Gebühr: 108 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aquarell-Schnupperworkshop

Leitung: Jasmin Martina Seib

Material zum ersten Ausprobieren wird
gestellt. Sie können aber auch gerne eige-
ne Farben, Pinsel und Papiere mitbringen.

Kursnummer: 12562300

Termin: Sa, 15.02.2025,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 34 € inkl. Material
zum Ausprobieren

Anmeldung: info@vhs-schierstein.de /
0611-29711 / www.vhs-schierstein.de

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Acryl & Aquarellmalerei

Leitung: Qudsia Musart Baig

Kursnummer: 251-42038N

Termin: ab Mo, 17.02.2025,
17.30 – 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 96 € (inkl. Eintritt und
Führung)

Ort: Nordenstadt, Grundschule, Eingang
seitlich von „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Acrylmalerei: Mit Farben den Frühling erwecken

Leitung: Anke Rohde

Kursnummer: 12562100

Termin: ab Di, 25.02.2025,
18:30 – 20:30 Uhr, (5x)

Gebühr: 84 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Leitung: Marion Thomas

Kursnummer: E21560

Termin: ab Di, 11.03.2025,
14:00 – 16:15 Uhr (8x)

Gebühr: 108 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Portrait – Malen und Zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Marion Thomas

Kursnummer: E21280

Termin: ab Di, 11.03.2025,
17:00 – 19:15 Uhr (8x)

Gebühr: 112 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acrylmalerei und Spachteltechnik

Leitung: Claudia Stöber

Kursnummer: 251-

???:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 48 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Sitzungsraum 1

Veranstalter: vbw NED

Aquarellmalerei – Schnupperworkshop für Anfänger & Fortgeschrittene

Leitung: Claudia Stöber

Kursnummer: 251-42032N

Termin: So, 27.04.2025,
12:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 48 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Zentangle® – Workshop Muttertag

Leitung: Simone Rose

Wir zeichnen mit einem schwarzen
Stift auf Papier“kacheln“ (ca. 9x9 cm
groß) und setzen dabei einzelne, simple
Elemente (wie Strich, Bogen, Kreis, ...) zu
einem „Tangle“ (Muster) zusammen.

Kursnummer: 251-42024N

Termin: So, 04.05.2025,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Papier)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Aquarell-Themenworkshop: Landschaft

Leitung: Jasmin Martina Seib

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, (große und feine) Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineal/Geodreieck, Wasserglas, Tuch/Küchentuch, Naturschwamm

Kursnummer: 12562350

Termin: Sa, 28.06.2025,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ KUNSTHANDWERK

Kreativworkshop: Schneemänner aus Socken

Leitung: Kreative Gruppe

Wir fertigen in diesem kleinen Kurs kleine niedliche Schneemänner aus Styroporkugeln und Socken. Mitbringen sollte jede*r gute Laune, alle Materialien werden gestellt.

Kursnummer: S-25-1-721

Termin: Mi, 29.01.2025,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 3 € Materialkosten

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Kreativworkshop: Tulpen aus Papier

Leitung: Kreative Gruppe

Aus zugeschnittenem Papier fertigen wir gemeinsam wunderschöne Tulpen. Alle Materialien werden vor Ort gestellt.

Kursnummer: S-25-1-722

Termin: Mi, 26.02.2025,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 3 € Materialkosten

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Nähkurs für Fortgeschrittene

Leitung: Anja van der Horst

Sie bringen Ihr Nähprojekt mit in den Kurs und profitieren von einer kompetenten Leitung. Ihr Nähprojekt sollte im Rahmen dieser sechs Termine fertigge-

stellt werden können. Bitte bringen Sie zum Nähen Ihres Kleidungsstück alle nötigen Utensilien mit. Eine Overlock-Maschine wird zur Nutzung zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: 251-45002

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
18:00 – 20:30 Uhr, 6x

Gebühr: 150 €

Anmeldung: Tel. 0611 / 503907,
info@vbw-bierstadt.de,
www.vbw-bierstadt.de/

Ort: Bierstadt Kreativraum,
Erbenheimer Straße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Nähworkshops Afrikanisches Design

Leitung: Eritrea Lang

Werdet Designer und entwerft eure eigene Kollektion in afrikanischem Stil. In der Gebühr sind bereits alle Materialkosten enthalten. Auch in Gebärdensprache!

Afrikanische Accessoires

Kursnummer: 12563502

Termin: So, 18.05.2025,
13:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 42 €

Afrikanisches Hemd

Kursnummer: 12563501

Termin: So, 01.06.2025,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 64 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Afrikanisches Kleid

Kursnummer: 12563500

Termin: So, 15.06.2025,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 64 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Nähkurs für Anfänger – ohne Vorkenntnisse

Leitung: Anja van der Horst

Sie erhalten eine Einführung in die Maschinenkunde und wie Sie richtig einfädeln. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger und dient der Vorbereitung zum Kurs – Nähkurs für Einsteiger.

Kursnummer: 251-45003

Termin: Mo, 23.06.2025,
18:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Bierstadt Kreativraum,

Erbenheimer Straße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Stricklieseln – Nähen – Stricken und Co.

Wir, die Stricklieseln, sind ein offener Näh- und Handarbeitskreis. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt, an denen Sie nähen können, was Ihnen am Herzen liegt.

Kursnummer: 251 SEN 06

Termin: ab Sa, 18.01.2025,
14:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hermann-Brill-Straße 4

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Stricken für Anfänger und Fort- geschrittene

Leitung: Ingeborg Spreuer

In dem Kurs können Sie stricken lernen, Ihre Stricktechniken erweitern oder Unterstützung bei Ihrem Projekt bekommen. Wolle und Stricknadeln für Ihr Projekt bitte mitbringen.

Kursnummer: 251-45005

Termin: ab Do, 06.02.2025,
18:00 – 20:00 Uhr, 4x

Gebühr: 70 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Stricken

Leitung: Ingeborg Steffen

Wir treffen uns in netter Runde und jeder strickt oder häkelt sein Wunschprojekt unter fachkundiger Anleitung. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, die Grundkenntnisse erwerben möchten, sowie für Fortgeschrittene, die nach neuen Herausforderungen suchen.

Kursnummer: 12563100

Termin: ab Do, 23.01.2025,
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

Kursnummer: 12563101

Termin: ab Do, 20.02.2025,
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

Kursnummer: 12563102

Termin: ab Do, 27.03.2025,
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

Kursnummer: 12563103

Termin: ab Do, 15.05.2025,
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 45 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Spinnkurs

Leitung: Margit Kopf

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, das Spinnen selbst auszuprobieren und etwas über die Werkzeuge Spindel und Spinnrad zu erfahren. Die Spinnräder werden gestellt. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Kursnummer: I2563600

Termin: Sa, 22.03.2025,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 50 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Töpfern in der Werkstatt

Leitung: Rosel Gundlach

Anfänger erlernen verschiedenste Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zur freien Gestaltung. Die Werkstücke werden gebrannt und in der letzten Kursstunde glasiert. Material- und Brennkosten werden abhängig vom eigenen Verbrauch extra berechnet und direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Kursnummer: I2563301

Termin: ab Di, 04.02.2025,
18:30 – 21:30 Uhr, 3x

Kursnummer: I2563302

Termin: ab Di, 06.05.2025,
18:30 – 21:30 Uhr, 3x

Gebühr: 72 €

Ort: Keramikatelier Rosel Gundlach,
Backfischgasse 7, Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Steinbildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Ishkhan Nazaryan

Die Teilnehmer erstellen in diesem Kurs eine Steinskulptur. Dabei erhalten sie Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl und erlangen Kenntnisse über die Werkzeuge und deren Handhabung. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der Vhs zur Verfügung gestellt. Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

Kursnummer: E23140

Termin: ab Fr, 07.03.2025,
16:00 – 19:00 Uhr, 6x

Gebühr: 125 €

Kursnummer: E23150

Termin: ab Sa, 08.03.2025,
10:00 – 13:00 Uhr, 6x

Kursnummer: E23160

Termin: ab Fr, 02.05.2025,
16:00 – 19:00 Uhr, 6x

Kursnummer: E23170

Termin: ab Sa, 03.05.2025,
10:00 – 13:00 Uhr, 6x

Gebühr: 125 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Den Stein ins Rollen bringen“

Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Knappe

Wir wollen uns in diesem Kurs dem Stein intuitiv nähern, mit Phantasie Formen und/oder Gestalten im Rohling entdecken und behutsam mit Fäustel und Meißel herausarbeiten. Wir arbeiten mit weichem Kalk- oder Sandstein im Freien. Bitte Arbeitskleidung, feste Schuhe, Schutzbrille, Arbeitshandschuhe mitbringen. Den Stein können Sie direkt bei der Dozentin aussuchen und erwerben.

Kursnummer: E23180

Termin: Fr, 16.05.2025,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kreativworkshop: Hasen filzen mit der Nadel

Leitung: Kreative Gruppe

Mit Filz und Märchenwolle filzen wir kleine Osterhasen um eine Styroporkugel. Alle Materialien werden gestellt

Kursnummer: S-25-1-723

Termin: Mi, 26.03.2025,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 3 € Materialkosten

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Frühlingsdekorationen

Leitung: Marlies Erler

Wir fertigen wunderschöne Frühlingsdekoration aus frischen natürlichen Materialien. Materialkosten von 13 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie eine Klebepistole (soweit vorhanden), eine Schere und ein spitzes Messer mit.

Kursnummer: I2563402

Termin: Fr, 04.04.2025,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Kreativworkshop: Schmetterlings-Karten gestalten

Leitung: Kreative Gruppe

Passend zum bunten Frühjahr gestalten wir schöne Schmetterlings-Karten aus Papier

Kursnummer: S-25-2-721

Termin: Mi, 07.05.2025,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 3 € Materialkosten

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Kränze aus Rosenblüten

Leitung: Marlies Erler

Wir fertigen einen wunderschönen Rosenkranz aus Papiertüten und echten getrockneten Rosenblüten für unser Heim oder als Geschenk an. Dieser Kranz hält über Jahre. Haben Sie selbst getrocknete Rosenblüten? Dann können Sie diese gerne mitbringen. Alle anderen Materialien können Sie bei der Dozentin zum Preis von 10 € erwerben. Bitte bringen Sie eine Klebepistole (soweit vorhanden) mit.

Kursnummer: I2563403

Termin: Fr, 23.05.2025,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Rathaus Schierstein

Silberschmiedekurs

Leitung: Fred Struben

In entspannter Atmosphäre fertigen Sie nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe passgenau an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden sowie – nach vorheriger Anmeldung – auch Feinsilber-Amulette.

Kursnummer: 251-44105N

Termin: Sa, 24.05.2025,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 85 € (inkl. Materialien
und Werkzeuge)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

■ COMPUTER & EDV

Erster Einstieg in die digitale Welt

Info-Seminar

Leitung: Claudia Fendel

Welches Gerät ist das richtige für mich und mein Anliegen? Welche Möglichkeiten habe ich, mein vorhandenes Gerät zu nutzen? Die Dozentin stellt Ihnen die einzelnen Geräte vor und erklärt, welche Möglichkeiten diese für die Anwendung bieten. Während des Seminars werden alle Ihre Fragen beantwortet und die Dozentin geht auf Ihre individuellen Anliegen ein.

Kursnummer: E53512

Termin: ab Di, 20.05.2025,
14:00 – 16:15 Uhr

Gebühr: 39 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 1: Erste Schritte am PC (Windows Betriebssystem)

Leitung: Claudia Fendel

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie wichtige Aufgaben des Betriebssystems Windows und den Computer und seine Bestandteile kennen. Sie erlernen Ordner auf dem Desktop zu erstellen. Einfache Texte zu schreiben, speichern und drucken. Ebenso den Umgang mit Dateien. Grundlegendes Wissen im Umgang mit E-Mail Verkehr wird vermittelt.

Kursnummer: E53505A

Termin: ab Di, 29.04.2025,
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 2: Ordnung auf dem PC und Umgang mit dem Internet

Leitung: Claudia Fendel

In diesem Kurs vertiefen wir bereits Gelerntes und bauen die bereits vorhandenen Kenntnisse weiter aus. Insbesondere der Windows Explorer, das wichtigste Verwaltungstool zum Speichern und Finden von Dateien lernen Sie kennen. Von den Grundlagen des Computers und Windows, über die Texterstellung bis hin zum Internet werden verschiedene Themen behandelt. PC-Grundla-

Computer und Technik

Computer und Smartphones sind für die Generation über 60 heute nicht mehr wegzudenken. Die persönliche Korrespondenz und Verwaltung, die Nutzung von Internet und sozialen Medien zur Information und zur Kommunikation oder der Einsatz des PC für das eigene Hobby, sei es das Schreiben, Fotografieren oder etwa die Ahnenforschung, die moderne Technik wird auch nach dem Berufsleben vielfältig genutzt.

Wer in die Nutzung von Computer, Smartphone und Co einsteigen oder seine Kenntnisse in diesem Bereich erweitern möchte, findet im Programm der Akademie für Ältere viele Möglichkeiten, das je nach Interessen und Vorkenntnissen zu tun.



genkenntnisse (z.B. durch den Einsteigerkurs „Erste Schritte am PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: E53510

Termin: ab Di, 18.02.2025,
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

Kursnummer: E53510A

Termin: ab Di, 10.06.2025,
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 3: Computer Wissen wiederholen, festigen, erweitern

Leitung: Claudia Fendel

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit dem Windows-Computer festigen und erweitern wollen und ggf. die Themen eines Einführungskurses wiederholen und ergänzen möchten. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am

PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: E53511

Termin: ab Di, 18.03.2025,
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

Kursnummer: F53511A

Termin: ab Di, 08.07.2025,
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

MacBook

Grundlagen

Leitung: Ursula Bräunig

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten. In diesem Kurs erklärt unsere Apple-Expertin auf verständliche Weise die zahlreichen Funktionen des MacBooks. Alle wesentlichen Funktionalitäten werden erläutert und ausführlich vorgestellt. Der MacBook-Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf iOS in der aktuellen Ver-

sion. Dieser Kurs richtet sich an Anwender*innen, die wenig oder noch keine Erfahrung in der PC-Nutzung haben.

Kursnummer: E53722

Termin: ab Di, 22.04.2025,
16:00 – 19:15 Uhr (4x)

Gebühr: 155 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

3D-Druck in der Hochschul- und Landesbibliothek!

Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Hochschul- und Landesbibliothek

Unsere Fortgeschrittenen-Workshops für den 3D-Druck

Kursnummer: E15880V

Termin: ab Mo, 27.01.2025,
15:00 – 18:00 Uhr (6x)

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Anmeldung: hs-rm.de/hlb

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Neue Ära der Betrugsversuche:

Wie Sie sich vor Deepfakes und manipulierten Anrufen schützen!

Leitung: Thorsten Witkowski

Künstliche Intelligenz und andere Technologien eröffnen Betrüger*innen neue Möglichkeiten. Der Vortrag bietet nicht nur Einblicke in diese bedrohlichen Technologien, sondern auch konkrete Schritte, die Ihnen helfen, nicht auf die Maschen der Betrüger hereinzufallen und sich und Angehörige vor den raffinierten Taktiken der digitalen Betrüger zu schützen.

Kursnummer: 251-70003N

Termin: Mo, 24.02.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Zukunft gestalten – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

Leitung: Thorsten Witkowski

Wir beginnen mit den Grundlagen, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert

und warum sie so wichtig ist. Erkunden verschiedene Teilbereiche der KI, wie maschinelles Lernen, natürliche Sprachverarbeitung und Robotik. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

Kursnummer: 251-70004N

Termin: Fr, 28.02.2025,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

KI-Tools wie ChatGPT verstehen und einsetzen

Eine Einführung

Leitung: Hochschul- und Landesbibliothek

In dieser Veranstaltung erhalten Sie eine grundlegende und praktische Einführung in (text-)generative KI-Tools wie ChatGPT und lernen verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennen:

Kursnummer: E15820V

Termin: Di, 11.03.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: E15840V

Termin: Do, 22.05.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

ChatGPT – Künstliche Intelligenz kennenlernen

Leitung: W. Dallman Ross

IT-Anwendungen, die der sog. „künstlichen Intelligenz“ (KI) zugeordnet werden, gewinnen in hohem Tempo an Bedeutung. Wir wollen uns an diesem Termin eine der bisher für alle interessierten Nutzer verfügbare KI – nämlich „ChatGPT“ der amerikanischen Firma OpenAI – gemeinsam ansehen und die Funktionen ausprobieren.

Kursnummer: 251-70000N

Termin: Fr, 28.03.2025,
13:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

■ SMARTPHONE, TABLET & CO

Nützliche Apps für iPhone und Android

Leitung: Ursula Bräunig

Browser, Apps für E-Mail-Empfang und Kontaktverwaltung haben alle Smartphones standardmäßig von Werk aus. Da schnell der Überblick verloren geht, werden empfehlenswerte Apps für einen strukturierten Alltag, Organisation, Chats, Fotos und häufige Fragen zur Nutzung und Bedienung für beide Betriebssysteme vorgestellt.

Kursnummer: 251-70026N

Termin: Fr, 21.02.2025,
09:30 – 11:00 Uhr

Kursnummer: 251-70029N

Termin: Mi, 28.05.2025,
13:30 – 15:00 Uhr

Gebühr: 28 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Smartphone und Senioren

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Smartphone die ersten Schritte in die digitale Welt erlernen. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!

Kursnummer: I25711

Termin: ab Fr, 07.03.2025,
16:00 – 18:15 Uhr, 3x

Gebühr: 59 €

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Apps für Android-Smartphone und iPhone von Apple

Leitung: Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf zahlreiche Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten? Diesen und anderen Fragen werden Sie in diesem Kurs nachgehen, mit dem Ziel, Ihr Smartphone genau passend für Sie zu machen. Es sind Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

Kursnummer: 125712

Termin: Fr, 04.04.2025,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 251-62304

Termin: Mo, 16.06.2025,
15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Fotos mit dem Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden wie sie ihre mit dem Smartphone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Bitte ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Fotos mitbringen.

Kursnummer: 125714

Termin: Fr, 09.05.2025,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Mit dem Smartphone unterwegs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Geeignet für Android-Smartphones und iPhones von Apple. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

Kursnummer: 125713

Termin: Fr, 23.05.2025,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel



Foto: Lupo_pixelio.de

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 251-62303

Termin: Mo, 02.06.2025,
15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sicherheit am Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt das Risiko, dass Daten gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Auf was muss man achten, um dies zu verhindern? Über welche Sicherheitseinstellungen verfügt das Smartphone? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Für Apple-Geräte (iPhone) ist dieser Kurs nicht geeignet.

Kursnummer: 125715

Termine: Fr, 06.06.2025,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

■ IPHONE/IPAD

iPhone/iPad Grundlagen

Leitung: Ursula Bräunig

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten. Sie haben ein neues Apple-Gerät? Dann lernen Sie Ihr iPad/iPhone kennen: Etwa wie Sie es sicher einrichten, im Internet surfen, Kontakte verwalten, E-Mails schreiben und vieles mehr. Mittlerweile gibt es viele optimierte Anwendungen (Apps) für (fast) alle Bedürfnisse:

Kursnummer: E53721

Termin: ab Mo, 10.02.2025,
17:00 – 20:15 Uhr (4x)

Gebühr: 155 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

iPhone Workshop

Leitung: Herbert Naumann

Hier werden die Grundfunktionen erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

Kursnummer: 251-70024N

Termin: ab Mo, 17.02.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 58 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

iPad Workshop

Leitung: Herbert Naumann

In diesem Workshop werden die Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erklärt und Ihre individuellen Fragen rund um die Themen Ausstattung und Bedienung beantwortet – mit vielen praktischen Tipps. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPad mit.

Kursnummer: 251-70025N

Termin: ab Mo, 10.03.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Kursnummer: 251-70027N

Termin: ab Mo, 05.05.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 58 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

iPhone von Apple: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes iPhone von Apple mit.

Kursnummer: 251-62101

Termin: ab Mo, 10.03.2025,
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Fotos mit dem iPhone von Apple bearbeiten

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und

machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes iPhone von Apple mit Ihren Fotos mit.

Kursnummer: 251-62301

Termin: Mo, 19.05.2025,
15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ ANDROID

Smartphone und Tablet für Einsteiger

Leitung: Steffen Tautermann

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten.

In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her. Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Kursnummer: E53720

Termin: ab Do, 06.03.2025,
14:30 – 17:00 Uhr (5x)

Gebühr: 135 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger

Leitung: Ursula Bräunig

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Apps für Ihr Handy bzw. Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID (also kein Apple-Gerät wie iPhone oder iPad!) kennen und üben sich in der Bedienung des Geräts. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Individuelle Fragen werden gerne beantwortet.

Kursnummer: 251-70021N

Termin: ab Fr, 21.03.2025,
16:00 – 18:15 Uhr, 2x

Kursnummer: 251-70022N

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
14:00 – 16:15 Uhr, 2x

Gebühr: 58 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED



Foto: Heinz Porten

Android-Smartphone: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Kursnummer: 251-62102

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

Fotos mit dem Android-Smartphone bearbeiten

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Ihren Fotos mit.

Kursnummer: 251-62302

Termin: Mo, 26.05.2025,
15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Elektronische Patientenakte (ePA)

Leitung: Andreas Dittmar

Im Februar 2025 wird die ePA bundesweit ausrollt. Der Vortrag informiert über die Abläufe und Vorteile des neuen digitalen Angebots und beleuchtet Fragen zum Datenschutz und der Sicherheit der gespeicherten Daten.

Kursnummer: 251-31001N

Termin: Mi, 19.02.2025,
19:00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

Leitung: Walter Richters

Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? Sie brauchen eine unkomplizierte Orientierungshilfe, eine fachliche Hilfestellung, ohne gleich viel Geld ausgeben zu wollen? Diese und andere Anwendungsfragen werden Ihnen im EDV-Café beantwortet. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Einzelne Geräte und WLAN stehen zur Verfügung. Das EDV-Café ist offen für jeden Interessierten. Bei einer Tasse Kaffee gleich nebenan im Repaircafé kann man mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen

Kursnummer: 12580002

Termin: Mi, 05.02.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12580003

Termin: Mi, 05.03.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12580004

Termin: Mi, 02.04.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12580005

Termin: Mi, 07.05.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12580006

Termin: Mi, 04.06.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12580007

Termin: Mi, 02.07.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden willkommen

Ort: Ev. Auferstehungsgemeinde Schierstein-Nord

Veranstalter: vhs Schierstein

Technikprechstunde

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von der elektronischen Patientenakte (ePA), eRezept, mobilem Bezahlen und auch zu allen anderen technischen Fragen rund um Ihren PC, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. WLAN ist vor Ort verfügbar. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

Kursnummer: 251-70002N

Termin: Fr, 21.02.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: Eintritt frei, Spenden erbeten

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

PC-Sicherheit erhöhen

Leitung: Thomas Stemmler

Wir erläutern – verständlich! – elf elementare Grundsätze, die helfen, die PC-Sicherheit und das eigene Verhalten im Internet deutlich zu verbessern.

Kursnummer: 251-70005N

Termin: Fr, 14.03.2025,
10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlfverfahren am Beispiel von Google Pay, Apple Pay, Samsung Pay, Paypal, Payback Pay und mobiles Bezahlen der Sparkassen.

Kursnummer: 251-31002N

Termin: Mo, 12.05.2025,
19:00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Digi-Sprechstunde

Termine: 30-minütige Einzeltermine flexibel nach vorheriger Anmeldung

Anmeldung: LAB, Tel. 0611 300-497,
info@lab-wiesbaden.de

Gebühr: keine, um eine Spende wird gebeten

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Projekt DigiFit – gemeinsam online

Das Projekt zielt darauf ab, Menschen ab 55 Jahren dabei zu unterstützen, digitale Kompetenzen zu erwerben oder auszubauen und somit aktiv am (digitalen) Leben teilnehmen zu können. Die Besonderheit dabei: Wer möchte kann zu Hause besucht werden und das Angebot ist kostenfrei. Sofern es noch keinen Internetanschluss oder keine nötige Technik gibt, wird zu Beginn gemeinsam alles in die Wege geleitet. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme telefonisch (0611 300497), per E-Mail (info@lab-wiesbaden.de) oder persönlich vor Ort.

Teilnahmezeitraum:

01.07. – 31.12.2025

Gebühr: keine

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

MGH – Offene Technik-Sprechstunde für Jung und Alt

Kontakt: Peter Funk

Ob Hilfe bei der Installation einer App auf dem Smartphone oder Hilfe beim Kopieren von Fotos auf den Laptop. Bei allen Fragen rund um Smartphone, Laptop und Co sind Sie bei uns richtig! Wir helfen gerne weiter.

Termine: Einzeltermine nach Vereinbarung

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Digital-Café

Kontakt: Peter Funk

Von Januar – April 2025 (ggf. auch danach) findet nun, ergänzend zur Technik-sprechstunde, unser Digitalcafé mit den Digital-Lotsen statt. Sie haben Probleme mit ihrem Smartphone, ihrem Laptop oder Tablet oder haben andere Themen/Fragen rund um digitale Medien? Dann Sie sie in diesem offenen Angebot genau richtig!

Termine: Am 2. Fr im Monat

Gebühr: keine

Anmeldung: Erforderlich. Rufen Sie

uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen. Tel. 0611 96 721-29, wir helfen gerne weiter!

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Unsere Digital-Lotsen helfen gerne weiter!

Mit uns gelingt Ihnen der Einstieg in die digitale Welt. Sie finden Antworten zu allen Themen rund um Facebook, WhatsApp oder Themen wie Online-Banking, Terminbuchung und vieles mehr.

Kursnummer: 251 SEN 19

Termin: Di, 14:30 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Unterstützung bei Notebook und Smartphone

Leitung: Walter Richters

Nach einer gemeinsamen „Bestandsaufnahme“ besprechen wir Ihren Bedarf und vermitteln, wenn möglich, eine beratende Person, die Ihnen zur Seite steht und Sie unterstützt, selbstständiger zu werden. Termine und Umfang der Schulung werden individuell vereinbart. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Geschäftsstelle unter Tel. 0611 29711 oder info@vhs-schierstein.de.

Kursnummer: I2582005

Termin: Januar bis Juli 2025,
Termine nach Bedarf

Gebühr: variabel auf Stundenbasis

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Digitale Smartphone-Sprechstunde

Leitung: Rainer Lindhauer

Fragen zur Smartphone, iPad und Notebooks werden beantwortet und mögliche Probleme der Nutzung gelöst. Um Anmeldung wird gebeten bei dietersuppes@web.de.

Termin: jeden 1. Mo im Monat,
13:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen,
Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Gesundheit

Das Leben im Alter bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit zu genießen ist ein Wunsch, zu dem jeder Einzelne seinen Beitrag leisten kann. In vielen Studien ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass regelmäßige Bewegung und geistige Betätigung den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger gesund leben lassen. Umfassende Information zu gesundheitlichen Themen helfen zudem, für sich in Absprache mit seinem Arzt das beste Angebot zu finden.

Das Angebot der Kooperationspartner deckt ein breites Spektrum ab. Von der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse, Tanzen, Wandern bis hin zu Zumba oder den bewährten asiatischen Entspannungs- und Bewegungsformen geht die Auswahl, oft auch speziell für Ältere mit Einschränkungen.



Foto: Heinz Porten

■ UMWELT UND NATUR

Was ist giftig?

Pflanzen in Haus und Garten

Leitung: Ulrich Kaiser

Der Kurs vermittelt Kenntnisse zu giftigen Pflanzen und zum gefahrlosen Umgang mit ihnen, ist reich bebildert, auch für Laien gut verständlich und kurzweilig.

Kursnummer: E30110

Termin: Mi, 16.04.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wildkräuterspaziergang im Goldsteintal

Leitung: Judith Klare

Im Goldsteintal gibt es einige Wildkräuter zu entdecken. Man kann mit Ihnen das Immunsystem stärken und sie vorbeugend bei vielen Krankheiten einsetzen, um Heilkräfte im Körper zu aktivieren.

Kursnummer: 251-22006N

Termin: Sa, 17.05.2025,
14.00 – ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 19 € (inkl. 2 € für Snacks)

Ort: Wiesbaden, Treffpunkt: Hubertushütte, Goldsteintal 60, Haltestelle Goldsteintal, von dort ca. 25 Minuten Fußweg
Veranstalter: vbw NED

Wildkräuterspaziergang rund um Erbenheim

Leitung: Judith Klare

Bei diesem kleinen Spaziergang rund um Erbenheim öffnen wir den Blick für die Natur und deren Wildkräutern und versuchen diese zu erfahren.

Kursnummer: 251-22005N

Termin: Do, 19.06.2025,
14.00 – ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 19 € (inkl. 2 € für Snacks)

Ort: Erbenheim, Treff: Seniorenheim für Blinde und Sehende, Emil-Kraig-Str. 5
Veranstalter: vbw NED

Wildkräuterführung rund um den Schiersteiner Hafen

Leitung: Judith Klare

Welche heimischen Heilpflanzen und essbaren Wildkräuter, die zur Wanderung gerade „erntereif“ sind, direkt bei uns vor der Haustür wachsen, erfahren Sie bei dieser Kräuterwanderung.

Kursnummer: I2533501

Termin: Sa, 26.04.2025,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Treffpunkt: Schiersteiner Hafen, Wilhelm-Loos-Anlage

Veranstalter: vhs Schierstein

Heimische Vögel kennenlernen

Vogelkundliche Abendexkursion in den Schiersteiner Rheinwiesen

Leitung: Dr. Carolin Dreesmann

Im Mai ist wieder überall emsiger Vogelgesang zu hören. Gerade die Abendstunden bieten beste Gelegenheit, die unterschiedlichen Sänger zu hören und zu sehen. Neben Wasservögeln bietet das Gebiet am Schiersteiner Hafen seltenen Rohrsängern, Grasmücken und Nachtigall oder Kuckuck und Schwarzmilan einen geeigneten Lebensraum.

Kursnummer: I2533650

Termin: Do, 08.05.2025,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12 €, Kinder 6 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

■ PRÄVENTION / GESUNDHEITSBILDUNG

Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

Leitung: Monika Richter

Termine: Mo, 12:30 – 13:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

Leitung: Katrin Scheder

Das Gleichgewicht kann lebenslang trainiert und verbessert werden. Diese Kurs ist darauf ausgelegt, dass Sie noch in der Lage sind, für eine gewisse Zeit frei und ohne Hilfsmittel zu stehen.

Kursnummer: 251-I2007

Termin: ab Mo, ab 03.02.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 52 €

Kursnummer: 251-12008

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x
Gebühr: 49 €

Kursnummer: 251-12009

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 9x
Gebühr: 58 €

Kursnummer: 251-12010

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 65 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Neurologisches Tischtennis

Leitung: Olav Stahl & Sumi Krupp
Gedächtniserfolge durch neurologisches Tischtennis. Bitte bringen Sie nicht nur leichte Kleidung, sondern auch etwas zu schreiben mit.

Kursnummer: 12564010

Termin: ab Sa, 08.02.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 3x
Gebühr: 34 €

Ort: Hafenschule, Turnhalle
Veranstalter: vhs Schierstein

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen. Den Abschluss bildet eine Entspannung mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Kursnummer: E34160

Termin: Sa, 22.02.2025,
10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 63 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Erste Hilfe am Kind – für Großeltern

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb müssen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen an die besonderen Bedingungen angepasst sein.

Kursnummer: 251-50401N

Termin: Mo, 24.03.2025,
09:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Erste Hilfe für Senioren

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Ältere Menschen können schnell in Situationen geraten, in denen sie, Freunden oder Familienangehörigen bei plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen helfen möchten. Mit genügend Zeit, um individuelle Fragen anzusprechen.

Kursnummer: 251-50402N

Termin: Mo, 31.03.2025,
09:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Gesund und Schlank, Intervallfasten

Leitung: Luisa Horn

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie anders essen, ohne zu hungern. Sie erfahren, wie Intervallfasten funktioniert und was in Ihrem Körper passiert.

Kursnummer: 251-50008N

Termin: Sa, 29.03.2025,
10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: 40 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Pilates für den Beckenboden

Leitung: Bianca Edelmann

Kursnummer: E34180

Termin: Sa, 29.03.2025,
10:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 21 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining für Senioren und Junggebliebene

Leitung: ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Der Kurs besteht aus einem Praxis- und einem Theorieteil. Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges- und verkehrssicheres Fahrrad mit. Bei dem Kurs besteht Helmpflicht.

Kursnummer: 125716

Termine: Fr, 04.04.2025,
14:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 11 €

Ort: Innenhof Reduit, Rheinufer,
Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Wahrnehmung – Merkfähigkeit – Konzentration

Leitung: Frauke Kieckhäfer

Kursnummer: S-25-1-205

Termin: Mi, 15.01. – 19.03.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 10x
Gebühr: 98 €

Kursnummer: S-25-2-205

Termin: Mi, 23.04. – 12.06.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 7x
Gebühr: 69 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Gedächtnistraining in Klarenthal – Geistig fit bleiben auch mit zunehmendem Alter

Leitung: Elke Windmiller

Kommen Sie zu unverbindlichen Schnupperstunden. Einstieg jederzeit möglich!

Kursnummer: 251 SEN 15

Termine: Di, 04.02. – 01.04.2025,
15:30 – 16:30 Uhr
Gebühr: 59 €

Ort: Stadtteilcafé Klarenthal,
Graf-von-Galen-Str. 34

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Gedächtnistraining – Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter

Leitung: Elke Windmiller

Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren.

Kursnummer: 251-31022N

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €

Kursnummer: 251-31023N

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
11.15 – 12.15 Uhr, 8x
Gebühr: 76 €

Kursnummer: 251-31025N

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x
Gebühr: 85 €

Kursnummer: 251-31026N

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
11.15 – 12.15 Uhr, 9x
Gebühr: 85 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Gedächtnstraining für Menschen ab Gedächtnstraining

Leitung: Ute Krey

Termine: Di 10:30 – 11:30 Uhr (Kurs I) und 12:00 – 13:00 Uhr (Kurs II)

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/ 23,50 € für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnstraining

Leitung: Monika Schmidt-Merdian, Susanna Wetzling

Diese offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Treffcafé und macht ab 15:00 Uhr etwas für die körperliche und geistige Fitness. Im wöchentlichen Wechsel findet entweder „Tanzen im Sitzen“ oder das „Gedächtnstraining“ statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termin: Di, jeweils 15:00 – 16:00 Uhr (vorher Kaffeetrinken ab 14:30 Uhr)

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ DEMENZ

Sport & Talk

Leitung: Barbara Berg, Tel. 0611 / 174 536 05

Die fortlaufende Gruppe ist ein unterstützendes Angebot für Menschen im frühen Stadium einer Demenz. Mit Bewegung, Austausch und Geselligkeit stärken sich die Teilnehmenden bei der Bewältigung ihrer Probleme.

Termin: jeden Montag

Gebühr: 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz der Regionale Diakonie Wiesbaden

KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

Leitung: Barbara Berg, Tel. 0611 174 536 05

Aktivgruppe insbesondere für alleinlebende Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden

Demenz. Das fortlaufende Gruppenangebot ist ein unterstützendes Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder im frühen Stadium einer Demenz.

Termin: jeden Mittwoch

Gebühr: 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz der Regionale Diakonie Wiesbaden

Beratungsangebot der Fachberatung Demenz

Ein Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen sowie für pflegende Angehörige von an Demenz betroffenen Personen.

Termine:

- Beratungsangebot im Pluspunkt Erbenheim, 1x monatlich, Anmeldung: Tel. 0611 724252 0
- Beratungsangebot in der Schwalbe 6, 1x monatlich, Anmeldung: Tel. 0611 1409 740
- Beratungsangebot nach Terminvergabe, Anmeldung: Tel. 0611 174536 01

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden; <https://diakonie-wiesbaden.de/136660-Altenhilfe>

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Koordination und Anmeldung: Ute Kern-Müller, Tel. 0611 / 174 536 01

Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer demenziellen Erkrankung. Jeder Gast der Gruppe wird von einer Betreuungsperson (1:1) begleitet. Entlastung pflegender Angehöriger: Angehörigen der Gäste bietet diese Zeit die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben, um zu entspannen oder Dinge zu erledigen.

Termine: wöchentl., 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt

Ort:

- Mo: Biebrich (Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum)
- Di: Bierstadt und Gräselberg (Anton-Jäger Straße in Bierstadt und Diakoniezentrum, Klagenfurter Ring 61, Gräselberg)
- Mi: Kohlheck (Paul-Gerhard-Gemeindezentrum)

- Do: Zietenring (St. Elisabeth)

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden

Angehörigen-Café

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller, Tel. 0611 174 536 01

Wie fühlt es sich an, wenn der Partner, die Mutter oder der Opa an Demenz erkrankt ist? Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre kann man sich austauschen und Kraft tanken. Bei Bedarf kann der oder die Erkrankte vor Ort an einem gleichzeitig stattfindenden Betreuungsgruppenangebot teilnehmen.

Termine: Fr, alle 14 Tage, 14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine.

Bei Betreuung des oder der

Erkrankten: 13 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden

Tanz-Café

Leitung: Ute Kern-Müller, Tel. 0611 / 174 536 01

Für alle Senioren, auch mit Gedächtnisproblemen und/oder einer Demenz Bewegung zu Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein und macht vor allem in Gesellschaft einfach Spaß. Musik kann speziell auf Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz eine erstaunliche Wirkung haben. Getanzt wird zu Live-Musik Buggy, Walzer und Twist – zu zweit, allein, alle zusammen oder wie jeder es möchte. Es gibt Kaffee, Kuchen sowie kalte Erfrischungsgetränke zu moderaten Preisen.

Termine: 1x im Monat, Fr, 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine, Kaffee und Kuchen kann Vorort gekauft werden.

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

Veranstalter: Fachberatungsstelle Demenz Regionalen Diakonie Wiesbaden

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

■ ENTSPANNUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

Jonglieren lernen

Leitung: Sumi Krupp

Beim Jonglieren flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. Dabei entsteht Lachen ohne Grund. Es ist in diesem Lernprozess einfach unvermeidlich.

Kursnummer: 251-48001N

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
18:00 – 20:00 Uhr, 3x

Gebühr: 52 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Kursnummer: 12564007

Termin: ab Mo, 17.03.2025,
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

Gebühr: 29 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Kursnummer: 12564008

Termin: ab Di, 10.06.2025,
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

Gebühr: 29 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Leitung: Cornelia Bütow

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein gefördert wird.

Kursnummer: 251-15020

Termin: ab Fr, 07.02.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 5x

Gebühr: 55€

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

„Fantasiereise mit Klang“

Leitung: Michaela Seim

Fantasiereisen mit Klangschale bewirken Entspannung und Gelöstheit. Sie führen mit Unterstützung von positiven Bildern zur Beachtung des eigenen Ichs.

Kursnummer: 251-50020N

Termin: Mo, 10.02.2025,
17.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Autogenes Training nach Schulz

Leitung: Michaela Seim

Kursnummer: 251-50021N

Termin: ab Mo, 17.02.2025,
17:30 – 18:30 Uhr, 6x

Gebühr: 25 € (inkl. Eintritt u. Führung)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Klangmeditation

Leitung: Emanuel Leyer

Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden.

Kursnummer: 251-15010

Termin: So, 23.02.2025,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 48 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Entspannung – drei unterschiedliche Formen stellen sich vor

Leitung: Klaus Polzer

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoganidra. Jeder kann für sich selbst erproben, welche Entspannungstechnik geeignet ist, um sie weiter zu vertiefen.

Kursnummer: 251-50028N

Termin: ab Fr, 07.03.2025,
16:30 – 17:30 Uhr, 6x

Gebühr: 36 €

Ort: online

Veranstalter: vbw NED

Faszination Hören – Wissenschaft trifft Genuss

Leitung: Corinna Ruhl

Hören Sie Klänge, die Sie vielleicht noch nie in ihrem Leben wahrgenommen haben und erweitern Sie Ihr Wissen über die Welt der Akustik, die uns umgibt.

Kursnummer: 125115

Termin: Fr, 07.03.2025,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2, Steinern
Straße 65 D

Veranstalterin: VHS-AKK

Weitere Informationen unter
www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Klang & Progressive Muskel- entspannung nach Jacobsen

Leitung: Tanja Kletschka

Kursnummer: 2025_6371

Termin: ab Di, 11.03.2025,
18:30 – 19:30 Uhr, 6x

Gebühr: 42,90 bis 53 €
nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat Wiesbaden

Progressive Muskel Entspannung nach Jacobsen

Leitung: Michaela Seim

Kursnummer: 251-50022N

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
17.30 – 18.30 Uhr, 6x

Gebühr: 48 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Oasenvormittag – Progressive Muskelentspannung und Klangerfahrung

Leitung: Cornelia Bütow

Der Workshop findet im Sitzen statt.

Termin: wird voraussichtlich im
Februar bekannt gegeben, Termin
voraussichtlich Mai

Gebühr: 10

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

■ ZENBO

Entspannt in die Woche mit dem ZENbo-Balance Training

Leitung: Ute Paul

ZENbo Balance ist ein sanftes Bewegungstraining- ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi, bewegte Entspannung aus Progressive Muskelentspannung oder Autogenem Training.

Kursnummer: 251-50025N

Termin: ab Di, 11.02.2025,
18:30 – 20:00 Uhr, 15x

Gebühr: 123 €

Kursnummer: 251-50026N

Termin: ab Do, 13.02.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 6x

Gebühr: 36 € (inkl. Eintritt
und Führung)

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

ZENbo Balance® – Schnupper-Workshop

Leitung: Ute Paul
Neben etwas Theorie bekommen Sie in dem Workshop einen guten Einblick in dieses besondere Bewegungstraining.
Kursnummer: S-25-I-260
Termin: Fr, 07.03.2025, 13:00 – 14:30 Uhr
Gebühr: 10 €
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

FELDENKRAIS

Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)

Leitung: Anette Gladis-Schäfer
Termine: Do, 12:30 – 13:30 Uhr
Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/ 23,50 € für Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Feldenkrais HYBRID – Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Beate Uray
Kursnummer: 2025_6500
Termin: ab Di, 14.01.2025, 09.45 – 10.45 Uhr, 12x
Gebühr: 85,80 bis 96 € nach eigenem Ermessen
Kursnummer: 2025_6501
Termin: ab Di, 22.04.2025, 09.45 – 10.45 Uhr, 11x
Gebühr: 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen
Kursnummer: 2025_6504
Termin: ab Di, 14.01.2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 12x
Gebühr: 85,80 bis 96 € nach eigenem Ermessen
Kursnummer: 2025_6505
Termin: ab Di, 22.04.2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 11x
Gebühr: 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen
Ort: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

PILATES

Pilates sanft

Leitung: Annette Burkhardt, Anette Maiberger
Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.
Kursnummer: 251-I0515
Termin: ab Mi, 15.01.2025, 10:30 – 11:30 Uhr, 12x
Gebühr: 80 €
Kursnummer: 251-I0516
Termin: ab Mi, 23.04.2025, 10:30 – 11:30 Uhr, 11x
Gebühr: 74 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Pilates – Onlinekurs

Leitung: Elisabeth Schmees-Haidegger
Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn.
Kursnummer: 251-51104N
Termin: ab Do, 16.01.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Gebühr: 60 €
Ort: online

Anmeldung: Tel. 06122 12918, info@vbw-ned.de, www.vbw-ned.de
Veranstalter: vbw NED

Pilates

Leitung: Sabine Winkler
Kursnummer: 2025_6528
Termin: ab Fr, 17.01.2025, 15.30 – 16.30 Uhr, 11x
Kursnummer: 2025_6529
Termin: ab Fr, 25.04.2025, 15.30 – 16.30 Uhr, 11x
Gebühr: 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen
Ort: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4
Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Pilates

Leitung: Viola Schaade
Alle Übungen bieten Variationsmöglichkeiten in der Ausführung und sind somit für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet.
Kursnummer: 251-51102N
Termin: ab Di, 04.02.2025, 18:45 – 19:45 Uhr, 10x
Gebühr: 58 €

– Anzeige –

**Leben im Alter
Ich lebe Zuhause!
Mein ASB unterstützt mich dabei.**

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tagespflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter | Betreutes Wohnen

Jetzt anrufen und mehr erfahren: (0611) 18 18-0

info@asb-westhessen.de
www.asb-westhessen.de

Wir helfen hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Foto: Adobe Stock / Photographer_Bu

Kursnummer: 251-51103N

Termin: ab Di, 29.04.2025,
18:45 – 19:45 Uhr, 8x

Gebühr: 46 €

Ort: Delkenheim, Bürgerhaus,
Münchener Straße 2

Veranstalter: vbw NED

■ CALLANETICS

Callanetics

Ganzkörpergymnastik

Leitung: Erika Nourai

Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen.

Kursnummer: E36261

Termin: ab Di, 29.04.2025,
17:30 – 18:30 Uhr, 9x

Kursnummer: E36266

Termin: ab Di, 29.04.2025,
18:35 – 19:35 Uhr, 9x

Gebühr: 62 €

Ort: vhs-K-107

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ QIGONG UND TAI CHI

Qigong

Leitung: Jürgen Matten

Termine: Do, 11:30 – 12:30 sowie
13:00 – 14:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Qigong im Sitzen

Leitung: Evelyn Rudel

Termine: Do, 14:00 – 15:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

QiGong

Leitung: Jürgen Matten

Termin: ab Fr, 10.01.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 11x

Gebühr: 44 € Mitglied Einzelperson,
75 € Mitglied Partnerpaar,
75 € Nichtmitglied

Anmeldung/ Info: Tel. 0611 187485

Ort: Haus der Heimat Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden

Bewegung mit QiGong

Leitung: Jürgen Matten

Termin: ab Di, 14.01.2025,
09:15 – 10:15 Uhr, 11x

Gebühr: 44 € Mitglied Einzelperson,
75 € Mitglied Partnerpaar,
75 € Nichtmitglied

Anmeldung/ Info: Tel. 0611 187485

Ort: Ev.Thomaskirchengemeinde,
Richard-Wagner-Straße 88

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden

Qigong

Leitung: Elke Jung

Kursnummer: S-25-1-201

Termin: Do, 23.01. – 27.03.2025,
18:15 – 19:45 Uhr, 10x

Gebühr: 98€

Kursnummer: S-25-2-201

Termin: Do, 24.04. – 26.06.2025,
18:15 – 19:45 Uhr, 7x

Gebühr: 68€

Anmeldung: Te. 0611 96 721-20,
senioren@nachbarschaftshaus-
wiesbaden.de

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Qi Gong für die Wirbelsäule

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig

Kursnummer: 251-50202N

Termin: ab Do, 27.02.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 12x

Gebühr: 72 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Qigong

Leitung: Gabriele Biersch

Kursnummer: E35231

Termin: ab Di, 22.04.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 9x

Gebühr: 86 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einsteigerwochenende gesundheitserschützendes Qigong

Leitung: Christa Pfau

Kursnummer: 251-13010

Termin: ab Sa, 28.06.2025,
10:00 – 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 60 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Taiji Quan und Qigong – Anfänger

Leitung: Gert Stiehl

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Kursnummer: I2576001

Termin: Do, 30.01.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 15x

Gebühr: 144 €

Ort: Kita St. Gabriel

Veranstalter: vhs Schierstein

Taiji Quan und Qigong – Workshop

Leitung: Gert Stiehl

Kursnummer: I2576002

Termin: ab Do, 30.01.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 15x

Gebühr: 144 €

Ort: Kita St. Gabriel

Veranstalter: vhs Schierstein

Tai-Chi-Chuan-Yang Stil

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig

Kursnummer: 251-50203N

Termin: ab Do, 27.02.2025,
10:45 – 11:45 Uhr, 12x

Gebühr: 72 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

■ YOGA

Yoga rund um dem Stuhl

Leitung: Katharina Jäschke

Termin: Do, 10:00 – 11:30 Uhr

Monatsgebühr: 24 € Mitglieder/
31,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

HYBRID – Hathayoga trifft Yoganidra**Leitung:** Tamara Baron

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Kursnummer: 2025_6339**Termin:** ab Do, 09.01.2025, 19:00 – 20:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 107,50 – 118 € nach eigenem Ermessen**Anmeldung:** Tel. 0611 524015, info@familienbildung-wi.de, www.familienbildung-wi.de**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden**Yoga****Leitung:** Elke Kahlmann*Bitte mitbringen:* bequeme Kleidung, Liegematte und kleines Kissen.**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 18:15 bis 19:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 71 € Mitglied Einzelperson, 121 € Mitglied Partnerpaar, 121 € Nichtmitglied**Termin:** ab Di, 08.04.2025, 18:15 – 19:15 Uhr, 8x**Gebühr:** 57 € Mitglied Einzelperson, 97 € Mitglied Partnerpaar, 97 € Nichtmitglied**Anmeldung/Info:** Tel. 0611 303515**Ort:** Versöhnungsgemeinde Kirchbachstr. 44**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**Yoga auf dem Stuhl****Leitung:** Anna Haderlein**Kursnummer:** 125505**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 14:30 – 16:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 81 €**Ort:** Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK**Curvy Yoga****Leitung:** Anna Haderlein

Dieser Kurs ist auch für auch für Senior*innen und Yogaanfänger gut geeignet.

Kursnummer: 125507**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 10x**Gebühr:** 81 €**Ort:** Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK

Foto: pressmaster / depositphotos

Advaita-Yoga für Fortgeschrittene – Einheit des Menschen**Leitung:** Martina Feldmann**Kursnummer:** 251-50111N**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 16:15 – 17:45 Uhr, 15x**Gebühr:** 117 €**Ort:** Nordenstadt Taunushalle, Heerstr. 60**Veranstalter:** vbw NED**Soft Yoga am Vormittag****Leitung:** Alina Baierl*Bitte mitbringen:* Yogamatte, Decke, ggf. ein Kissen**Kursnummer:** 12575010**Termin:** ab Di, 21.01.2025, 09:30 – 10:45 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Kursnummer:** 12575011**Termin:** ab Di, 22.04.2025, 09:30 – 10:45 Uhr, 10x**Gebühr:** 80 €**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg**Veranstalter:** vhs Schierstein**Faszien-Yoga****Leitung:** Beatrix Schmitz*Bitte mitbringen:* Yogamatte, weiche Decke**Kursnummer:** 12575008**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575009**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 19:30 – 20:45 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575012**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575013**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 19:30 – 20:45 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg**Veranstalter:** vhs Schierstein**Yoga am Vormittag – HYBRID – für AnfängerInnen und Ältere****Leitung:** Gabriele Schulte**Kursnummer:** 2025_6324**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10x**Kursnummer:** 2025_6325**Termin:** ab Mi, ab 23.04.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10x**Gebühr:** 71,50 – 82 € nach eigenem Ermessen**Anmeldung:** Tel. 0611 524015, info@familienbildung-wi.de, www.familienbildung-wi.de**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden**Yoga auf dem Stuhl****Leitung:** Pia Quetsch**Kursnummer:** S-25-1-203**Termin:** ab Do, 23.01.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 65 €**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.**Yoga für Männer****Leitung:** Yorck Sachs

Yoga für Männer stärkt den gesamten Körper. Bitte Yogamatte mitbringen.

Kursnummer: 251-10120**Termin:** ab Fr, 24.01.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 11x**Gebühr:** 99 €**Kursnummer:** 251-10121**Termin:** ab Fr, 25.04.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 72 €**Ort:** Wiesbaden Gansbergschule, Turnhalle, Moltkering 15a**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept****Leitung:** Andrea Gies

Leichte Trainingskleidung, Matte, Getränk

Kursnummer: 251-50101N**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 16:30 – 18:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 72 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Yoga für Senioren

Leitung: Marko Zivadinovic
Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

Kursnummer: 125707
Termine: ab Di, 04.02.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 12x
Gebühr: 97 €
Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Zehnhofstr. 41
Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga für Senioren – kurz vor 12

Leitung: Marko Zivadinovic
Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

Kursnummer: 125709
Termine: ab Di, 04.02.2025,
11:15 – 12:45 Uhr, 12x
Gebühr: 97 €
Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Zehnhofstr. 41
Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga – die positive Kraft

Leitung: Elke Kahlmann
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

Kursnummer: 251-10150
Termin: ab Mi, 05.02.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 15x
Gebühr: 120 €
Kursnummer: 251-10151
Termin: ab Mi, 25.06.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 6x
Gebühr: 48 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Leitung: Gabriele Schulte
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und warme Socken.

Kursnummer: 251-10130
Termin: ab Di, 11.02.2025,
10:00 – 11:15 Uhr, 15x
Kursnummer: 251-10131
Termin: ab Di, 11.02.2025,
11:30 – 12:45 Uhr, 15x
Gebühr: 100 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Vinyasa Flow Yoga

Leitung: Maria Katharina Müller
Bitte Yogamatte, Decke und – bei Bedarf – Meditationskissen mitbringen.

Kursnummer: 251-10140
Termin: ab Mi, 12.2.2025,
17:30 – 18:45 Uhr, 8 x
Gebühr: 62 €
Kursnummer: 251-10141
Termin: ab Mi, 23.04.2025,
17:30 – 18:45 Uhr, 11 x
Gebühr: 85 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Yin-Yoga am Vormittag

Leitung: Oksana Lach
Kursnummer: 251-50108N
Termin: ab Mi, 05.03.2025,
09:45 – 11:15 Uhr, 8x
Gebühr: 25 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Anti-Stress-Yoga am Abend

Leitung: Oksana Lach
Kursnummer: 251-50109N
Termin: ab Mi, 05.03.2025,
17:30 – 19:00 Uhr, 8x
Gebühr: 64 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11
Veranstalter: vbw NED

Yin-Yoga am Vormittag / Faszien-Yoga mit Klang

Leitung: Oksana Lach
Zum Praktizieren benötigen Sie: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und Kissen, etwas zum Trinken.
Kursnummer: 125513
Termin: ab Fr, 07.03.2025,
10:30 – 11:30 Uhr, 8x
Gebühr: 63 €
Ort: Gemeindezentrum St. Elisabeth,
Ratsherrenweg 5, Mainz-Kastel
Veranstalterin: VHS-AKK

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Frühlingserlachen – Mit Lachyoga fröhlich das Frühjahr begrüßen

Leitung: Nina M. Bruns
Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen,

Kursnummer: 251-10110
Termin: So, 16.03.2025,
14:00 – 15:30 Uhr
Kursnummer: 251-10112
Termin: So, 15.06.2025,
11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 15 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Lachyoga – Resilient mit Lachyoga

Leitung: Nina M. Bruns
Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursnummer: 251-10111
Termin: So, 30.03.2025,
10:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 24 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Yoga für den Rücken

Leitung: Carola Lachmann
Bitte bequeme Sportkleidung, Yogamatte und ggf. Decke mitbringen.

Kursnummer: 251-10176
Termin: ab Di, 22.04.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 11x
Gebühr: 88 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Carola Matthies
Kursnummer: E35811
Termin: ab Mi, 23.04.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 10x
Gebühr: 94 €
Ort: vhs-A-112
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sanftes Yoga

Leitung: Carola Matthies
Kursnummer: E35841
Termin: ab Mo, 28.04.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 8x
Gebühr: 50 €



Foto: Heinz Porten

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: E35821

Termin: ab Fr, 09.05.2025,
09:15 – 10:45 Uhr, 8x

Gebühr: 83 €

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: E35831

Termin: ab Fr, 09.05.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 8x

Gebühr: 83 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sanftes Hatha-Yoga

Leitung: Sarah Gräff

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,
Handtuch, bei Bedarf ein Sitzkissen
und Yogaklötze

Kursnummer: 12575002

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 8x

Gebühr: 77 €

Anmeldung: info@vhs-schierstein.de /
0611-297111 / www.vhs-schierstein.de

Ort: Ev. Dreikönigsgemeinde,
Freudenberg

Veranstalter: vhs Schierstein

Easy Yoga am Abend

Leitung: Sarah Gräff

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,
Handtuch, bei Bedarf ein Sitzkissen
und Yogaklötze

Kursnummer: 12575015

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
19:45 – 21:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: Ev. Dreikönigsgemeinde,
Freudenberg

Veranstalter: vhs Schierstein

Entspannt in die Woche mit Hatha Yoga

Leitung: Maria Weber

Kursnummer: 251-50106N

Termin: ab Mo, 05.05.2025,
19:00 – 20:15 Uhr, 8x

Gebühr: 72 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Sommerkurs Faszien Yoga-plus Entspannung!

Leitung: Andrea Gies

Kursnummer: 251-50102S

Termin: ab Mo, 07.07.2025,
16:30 – 18:00 Uhr, 6x

Gebühr: 56 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

■ GYMANSTIK UND FITNESS

Fit im Alter

Leitung: Lukas Slodczyk

Wir sporteln gemeinsam in einer moti-
vierten Gruppe.

Termine: Do, 15:00 – 16:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Gymnastik

Leitung: Karin Kockisch

Termine: Do, 09:30 – 10:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

Leitung: Ingrid Löw

Termin: ab Do, 16.01.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 11x

Gebühr: 33 € Mitglied Einzelperson,
70 € Mitglied Partnerpaar,
57 € Nichtmitglied

Anmeldung/ Info: Tel. 0611 8434253

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Rhythmische Ausgleichsgymnastik

Leitung: Maria Reh

Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

Kursnummer: 12572003

Termin: ab Mo, 20.01.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 62 €

Kursnummer: 12572004

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 9x

Gebühr: 56 €

Anmeldung: info@vhs-schierstein.de /
0611-297111 / www.vhs-schierstein.de

Ort: Gemeindehaus St. Peter und Paul,
Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Aroha, Aroha Stick und Kaha

Leitung: Andrea Gies

Ein unkompliziertes, effektives und
gelenkschonendes Fitnessstraining
im 3/4 Takt.

Kursnummer: 251-51005N

Termin: ab Mo, 03.02.2025,
18:15 – 19:15 Uhr, 8x

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

60 plus – Vital und Fit

Leitung: Katharina Koch

Kursnummer: 251-50411N

Termin: ab Di, 04.02.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 8x

Kursnummer: 251-50412N

Termin: ab Di, 29.04.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 8x

Gebühr: 48 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Fit im Alter / Aktiv und beweglich

Leitung: Marianne Meier

Kursnummer: E36225

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
09:00 – 10:30 Uhr, 15x

Gebühr: 144 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ganzkörpergymnastik im fortgeschrittenen Alter

Leitung: Marianne Meier
Kursnummer: E36220
Termin: ab Mi, 05.02.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 15x
Gebühr: 144 €
Ort: vhs-B-008
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Fitness (nicht nur) für Senioren – fit bis ins hohe Alter

Leitung: Elisabeth Schmees-Haidegger
 Gymnastik im Sitzen und Stehen in jedem Alter, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!
Kursnummer: 251-50406N
Termin: ab Mo, 10.02.2025, 14:00 – 14:45 Uhr, 12x
Kursnummer: 251-50407N
Termin: ab Mo, 10.02.2025, 14:45 – 15:30 Uhr, 12x
Gebühr: 55 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Fitness und Beweglichkeit für Männer und Frauen ab 40 Jahren

Leitung: Gisela Reithmayer
Kursnummer: 251-51022N
Termin: ab Do, ab 13.02.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 13x
Gebühr: 89 €
Ort: Gemeindezentrum Christ König Nordenstadt, Saal
Veranstalter: vbw NED

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Leitung: Karin Wilhelm
 Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.
Kursnummer: 251-50414N
Termin: ab Di, 18.02.2025, 15:15 – 16:15 Uhr, 12x
Gebühr: 68 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Fitnessgymnastik: Fit in den Sommer – ONLINE

Leitung: Wolfgang Wilbert
Kursnummer: 251-11031

Termin: ab Do, 27.03.2025, 19:00 – 20:15 Uhr, 8x
Gebühr: 60 €
Ort: online
Veranstalter: vbw Bierstadt

Morgengymnastik nur für Damen

Leitung: Ingrid Löw
Termin: ab Mi, 03.07.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 9x
Gebühr: 50 € Mitglied Einzelperson, 85 € Mitglied Partnerpaar, 85 € Nichtmitglied
Anmeldung/ Info: Tel. 0611 8434253
Ort: Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15
Veranstalter/in: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Aroha, Aroha Stick und Kaha – Sommerkur

Leitung: Andrea Gies
 AROHA auf der Wiese, wird in bequemer Sportkleidung und mit Sportschuhen ausgeführt.
Kursnummer: 241-51005S
Termin: ab Mo, 07.07.2025, 18:15 – 19:15 Uhr, 6x
Gebühr: 38 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

■ GESUNDER RÜCKEN

Rückengymnastik für Damen und Herren

Leitung: Bernd Zapf
Termin: ab Fr, 03.01.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 13x
Gebühr: 39 €, Mitglied-Einzelperson, 67 € Mitglied-Partnerpaar, 67 € Nichtmitglied
Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Galatea-Anlagen in Wiesbaden-Biebrich
Veranstalter: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Rückentraining – Schwerpunkt Kraft [ZPP-zertifiziert]

Leitung: Lothar Simon
Bitte mitbringen: Unterlage, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch

Kursnummer: 12572005
Termin: ab Di, 14.01.2025, 17:45 – 18:45 Uhr, 10x
Kursnummer: 12572006
Termin: ab Di, 14.01.2025, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Ort: Otto-Stückrath-Schule, Aula, Biebrich
Kursnummer: 12572007
Termin: ab Do, 16.01.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 10x
Kursnummer: 12572008
Termin: ab Do, 16.01.2025, 10:45 – 11:45 Uhr, 10x
Kursnummer: 12572013
Termin: ab Mo, 13.01.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x
Kursnummer: 12572014
Termin: ab Mo, 13.01.2025, 11:00 – 12:00 Uhr, 10x
Ort: Gemeindehaus St. Peter und Paul, Schierstein
Gebühr: 56 €
Anmeldung: info@vhs-schierstein.de / 0611 29711 / www.vhs-schierstein.de
Veranstalter: vhs Schierstein

Rückentraining – Schwerpunkt Kraft

Kursnummer: 12572009
Termin: ab Di, 29.04.2025, 17:45 – 18:45 Uhr, 10x
Kursnummer: 12572010
Termin: ab Di, 29.04.2025, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Gebühr: 56 €
Ort: Otto-Stückrath-Schule, Aula, Biebrich

Kursnummer: 12572011
Termin: ab Do, 24.04.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 8x
Kursnummer: 12572012
Termin: ab Do, 24.04.2025, 10:45 – 11:45 Uhr, 8x
Gebühr: 46 €

Kursnummer: 12572015
Termin: ab Mo, 28.04.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 9x
Kursnummer: 12572016
Termin: Mo, 28.04.2025, 11:00 – 12:00 Uhr, 9x
Gebühr: 51 €

Ort: Gemeindehaus St. Peter und Paul, Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

Leitung: Sharzad Masoumeh-Bossert

Kursnummer: S-25-1-202

Termin: Mo, 20.01. – 24.03.2025,
14:30 – 15:30 Uhr, 10x

Gebühr: 65 €

Kursnummer: S-25-1-202

Termin: Mo, 20.01. – 24.03.2025,
14:30 – 15:30 Uhr, 10x

Gebühr: 65 €

Kursnummer: S-25-2-202

Termin: Mo, 28.04. – 23.06.2025,
14:30 – 15:30 Uhr, 9x

Gebühr: 59 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Rückengymnastik für Damen und Herren

Leitung: Anne Schindler

Termin: ab Mo, 06.01.2025,
10:30 – 11:30 Uhr, 12x

Gebühr: 36 €, Mitglied-Einzelperson,
62 € Mitglied-Partnerpaar,
62 € Nichtmitglied

Ort: Martin-Hörner-Zentrum
Galatea-Anlagen in Wiesbaden-Biebrich
Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Der Rückenfitkurs – mit Faszien

Leitung: Birgit Carlsson

Kursnummer: 251-50503N

Termin: ab Mo, 03.02.2025,
12:00 – 13:15 Uhr, 15x

Gebühr: 95 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Leitung: Katrin Scheder

Kursnummer: 251-12002

Termin: ab Mi, 05.02.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: 58 €

Kursnummer: 251-12003

Termin: ab Mi, 23.04.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 65 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Fit & mobil ins Alter

Gymnastik für Frauen

Leitung: Hille Popplow

Eine ausgewogene Ganzkörpergymnastik, erhält und verbessert Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Mit Spaß an der Bewegung schulen Sie Ihr Gleichgewicht und beugen Stürzen vor.

Kursnummer: 2025_6420

Termin: ab Mo, 13.01.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 12x,

Einstieg jederzeit möglich

Gebühr: 40 – 81 € nach
eigenem Ermessen

Kursnummer: 2025_6421

Termin: ab Mo, 28.04.2025,

11:00 – 12:00 Uhr, 9x,

Einstieg jederzeit möglich

Gebühr: 59,50 – 70 € nach
eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat Wiesbaden

Fit für den Alltag

Leitung: Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht.

Kursnummer: 2025_6445

Termin: ab Do, 23.01.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 59,50 – 70 € nach
eigenem Ermessen

Kursnummer: 2025_6446

Termin: ab Do, 24.04.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 47,60 – 68 € nach
eigenem Ermessen

Ort: Ev. Bodelschwingh-
Kirchengemeinde Kloppenheim

Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat

Damen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

Leitung: Karin Held

Bitte bequeme Sportkleidung und rutsch-
feste Gymnastikmatte mitbringen.

Kursnummer: 251-11020

Termin: ab Do, 06.02.2025,
16:30 – 17:30 Uhr, 14x

Gebühr: 84 €

Ort: Bierstadt Städtische Turnhalle
„Bären“, Langfeldstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

Leitung: Lydia Snethlage

Ein kräftiger und zugleich entspannter

Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke/Isomatte und kleines Kissen mitbringen.

Kursnummer: 251-11011

Termin: ab Mo, 10.03.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 4x

Kursnummer: 251-11012

Termin: ab Mo, 05.05.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 25 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Outdoor Fitness – Fit in den Sommer

Leitung: Birgit Carlsson

Immer dienstags eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde im Freien, die Spaß machen soll. Verträgliche Hunde dürfen (auf eigene Verantwortung) mitgebracht werden.

Kursnummer: 251-51512N

Termin: ab Di, 22.04.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Igstadt, Treffpunkt Alte Brücke

Veranstalter: vbw NED

■ SPORT UND BEWEGUNG

50 plus-Ganzkörpertraining

Leitung: Birgit Carlsson
Kursnummer: 251-51020N
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 18:00 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 95 €
Ort: Nordenstadt Taunushalle,
 Heerstr. 60
Veranstalter: vbw NED

Muskeltraining/CardioFit mit Stabilisationstraining – Onlinekurs

Leitung: Kalliopi Junginger
Kursnummer: 251-51007N
Termin: ab Mi, 12.02.2025,
 18:30 – 19:45 Uhr, 16x
Gebühr: 99 €
Ort: online
Veranstalter: vbw NED

Gesundheitssport für Senioren

Leitung: Thomas Stemmler
Kursnummer: 251-50410N
Termin: ab Di, 18.02.2025,
 09:30 – 10:30 Uhr, 12x
Gebühr: 72 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
 Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Gesundheitssport für Frauen

Leitung: Thomas Stemmler
Kursnummer: 251-51023N
Termin: ab Fr, 21.02.2025,
 09:00 – 10:00 Uhr, 12x
Gebühr: 72 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
 Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Ganzkörperworkout – Schnupperkurs

Leitung: Luisa Horn
 Einsteiger bis Mittelstufe
Kursnummer: 251-51010N
Termin: ab Mo, 10.03.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 8x
Gebühr: 65 €
Ort: Nordenstadt Grundschule
 Sporthalle, Haupteingang
Veranstalter: vbw NED

Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

Leitung: Harald Noll
Kursnummer: 251-51513N
Termin: ab Fr, 21.03.2025,
 17:00 – 18:00 Uhr, 10x
Gebühr: 60 €
Ort: Igstadt, Treffpunkt Alte Brücke
Veranstalter: vbw NED

Sport für Herren

Leitung: David Debus
 Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitness-
 training zum Ziel. Er beinhaltet kleine
 und große Sportspiele sowie Kraftschul-
 lung (mit und ohne Gerät, im Stations-
 training oder angeleitet), die durch funk-
 tionelle Gymnastik ergänzt werden.
Kursnummer: E36201
Termin: ab Fr, 25.04.2025,
 18:15 – 19:45 Uhr, 8x
Gebühr: 77 €
Ort: Sporthalle Gymnasium am
 Mosbacher Berg
Veranstalter: vhs Wiesbaden

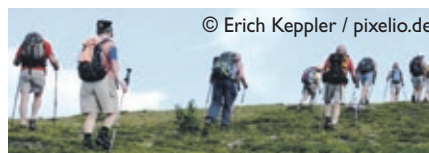
■ NORDIC WALKING/ WALKING

Walking

Leitung: Marianne Meier
 Eine sanfte Form des Ausdauertrainings
 für alle Altersgruppen.
Kursnummer: E36110
Termin: ab Do, 06.02.2025,
 08:15 – 09:45 Uhr, 15x
Gebühr: 144 €
Ort: Waldparkplatz im Bahnhof,
 Endhaltestelle der Buslinie 8
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nordic Walking für Senioren

Leitung: Ursula Weber
 Stöcke und gute Laune sind mitzubringen.
 Die Teilnahme ist kostenlos.
Kursnummer: 125706
Termin: ab Mo 20.01.2025,
 10:00 – 11:00 Uhr, 21x
Gebühr: keine
Ort: Weinbrunnen Maarau, Maaraue,
 Mainz-Kostheim
Veranstalterin: VHS-AKK



Nordic Walking für Anfänger*innen

Leitung: Susanne Schönmeier
 Nordic Walking ist ein sanfter und
 gelenkschonender Ausdauersport
 an der frischen Luft.
Kursnummer: E36120
Termin: ab Di, 04.03.2025,
 18:00 – 19:15 Uhr (8x)
Gebühr: 69 €
Ort: vhs-A-215
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nordic Walking am Montagmorgen am Schiersteiner Hafen und Umgebung

Leitung: Otto Kuchenbecker
Kursnummer: 12574100
Termin: ab Mo, 20.01.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Kursnummer: 12574101
Termin: ab Mo, 28.04.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 60 €
Ort: Parkplatz Festwiese,
 Kleinaustraße
Veranstalter: vhs Schierstein

50 plus – Walking und Nordic Walking

Leitung: Otto Kuchenbecker
 Nordic-Walking ist eine sanfte und ge-
 lenkschonende Alternative zum Jogging.
Kursnummer: 251-14012
Termin: ab Mi, 02.04.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Kursnummer: 251-14013
Termin: ab Do, 03.04.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 60 €
Ort: Treffpunkt: Waldsportpfad
 Rambach, Trompeterstraße 51,
 65207 Wiesbaden
Veranstalter: vbw Bierstadt

50 plus – Walking und Nordic Walking

Leitung: Otto Kuchenbecker
Kursnummer: 251-14014
Termin: ab Do, 17.07.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Gebühr: 60 €
Ort: Treffpunkt: Waldsportpfad
 Rambach, Trompeterstraße 51,
 65207 Wiesbaden
Veranstalter: vbw Bierstadt

■ ZUMBA

Zumba und Tanz

Fitness Spaß mit Zumba

Zumba® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist.

Leitung: Julia Untergasser

Kursnummer: 251-51307N

Termin: ab Do, ab 20.02.2025,
18:45 – 19:45 Uhr, 8x

Gebühr: 48 €

Leitung: Stephanie Prinz

Kursnummer: 251-51308N

Termin: ab Do, 08.05.2025,
18:45 – 19:45 Uhr, 6x

Gebühr: 36 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Zumba® Gold

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger*innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen..

Kursnummer: E36571

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

Gebühr: 44 €

Kursnummer: E36581

Termin: ab Fr, 02.05.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 8x

Gebühr: 50 €

Kursnummer: F36572

Termin: ab Mo, 07.07.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 38 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ TANZEN

Montagstanzen für Paare

Leitung: Werner Born

Für erfahrene Paare und Wiedereinsteiger. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

Kursnummer: 251-12511

Termin: ab Mo, 28.04.2025,
20:30 – 22:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €



Foto: Heinz Porten

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gesellige Tanzen

Leitung: Werner Born

Beim „Geselligen Tanzen“ steht die Freude an Tanz und Musik in fröhlicher Gemeinschaft im Vordergrund. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

Kursnummer: 251-12512

Termin: ab Fr, 17.01.2025,
18:45 – 20:15 Uhr, 6x

Gebühr: 48 €

Kursnummer: 251-12513

Termin: ab Fr, 25.04.2025,
18:45 – 20:15 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Tanzen für Paare – Tanzkreis

Leitung: Werner Born

Für erfahrene Paare und Wiedereinsteiger. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

Kursnummer: 251-12514

Termin: ab Fr, 17.01.2025,
20:30 – 22:00 Uhr, 6x

Gebühr: 48 €

Kursnummer: 251-12515

Termin: ab Fr, 25.04.2025,
20:30 – 22:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sonntagstanzen für Paare

Leitung: Werner Born

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

Kursnummer: 251-12517

Termin: ab So, 27.04.2025,
17:30 – 19:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Latin Line Dance für Anfänger*innen

Leitung: Brigitte Kellerhaus

Das Tanzangebot richtet sich an alle, die sich mit einigen Tanzschritten vertraut machen möchten und dabei die körperliche Fitness steigern wollen.

Kursnummer: 2025_6535

Termin: ab Sa, 18.01.2025,
14:45 – 15:45 Uhr, 6x

Kursnummer: 2025_6536

Termin: ab Sa, 06.04.2024,
14:45 – 15:45 Uhr, 6x

Gebühr: 45 bis 55 € nach
eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat Wiesbaden

Tänze im Kreis aus aller Welt

Leitung: Astrid Hamm

Kursnummer: S-25-1-213

Termin: Mo, 20.01. – 17.03.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 8x

Gebühr: 78 €

Kursnummer: S-25-2-213

Termin: Mo, 28.04. – 26.05.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 5x

Gebühr: 49 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Schnuppertermin:

ErlebniSTanz für Junggebliebene

Leitung: Margot Roth

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursnummer: 251-12570

Termin: Do, 13.02.2025,
15:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 251-12571

Termin: Do, 24.04.2025,
15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

ErlebniSTanz für Junggebliebene

Leitung: Margot Roth

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursnummer: 251-12572

Termin: ab Do, 13.02.2025,
15:30 – 17:00 Uhr, 8x

Kursnummer: 251-12573

Termin: ab Do, 24.04.2025,
15:30 – 17:00 Uhr, 8x

Gebühr: 60 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Schnuppertermin: ErlebniSTanz im Sitzen

Leitung: Margot Roth

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe und ein Getränk

Kursnummer: 251-12574

Termin: Di, 04.02.2025,
10:00 – 11:00 Uhr

Kursnummer: 251-12575

Termin: Di, 22.04.2025,
10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

ErlebniSTanz im Sitzen

Leitung: Margot Roth

Kursnummer: 251-12576

Termin: ab Di, 04.02.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Kursnummer: 251-12577

Termin: ab Di, 22.04.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 40 €

Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Veranstalter: vbw Bierstadt

Ballett 50 Plus

Leitung: Paula Valeria Kacnik

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine oder wenige Ballettvorkenntnisse haben.

Kursnummer: E36661

Termin: ab Di, 22.04.2025,
17:30 – 18:30 Uhr, 10x

Gebühr: 69 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Internationale Folkloretänze

Tanz am Samstagnachmittag

Leitung: Astrid Hamm

Eine Fülle von einfachen Tänzen – vorwiegend im Kreis – mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer: E36690

Termin: ab Sa, 22.02.2025,
15:00 – 18:00 Uhr, 4x

Gebühr: 82 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ WANDERN UND SPAZIERGÄNGE

Gemeinsame Tageswanderung der NaturFreunde Mainz und Wiesbaden

Von der Platte zur Fasanerie

Leitung: Dorothea Doehring

Im Jahr 2002, zu ihrem 90-jährigen Jubiläum, errichtete die damals noch nicht mit Schierstein vereinte Ortsgruppe Naturfreunde Wiesbaden einen 61 km langen und in 5 Etappen begeharen Wanderweg rund um die Stadt. Wir wandern entlang der Etappe 4: Jagdschloss-Platte – Eiserne Hand – Schläferskopf – Fasanerie. Bitte festes Schuhwerk anziehen. Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr.

Termin: So, 09.02.2025, 10:30 Uhr

Kosten: Busfahrtschein

Ort: 10:25 Uhr Wiesbaden Hauptbahnhof Bussteig 3, Abfahrt Linie 273 um 10:36 Uhr, Fahrplanänderungen vorbehalten

Beginn der Wanderung: 10:45 Uhr an der Bushaltestelle Platte Richtung Taunusstein

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Nachmittagsspaziergang im Wellritztal

Leitung: Dorothea Doehring

Von Klarenthal aus schlendern wir gemütlich ins renaturierte Wellritztal, zuerst leicht ansteigend bachaufwärts bis zum Naturschutzhaus, wo wir Aktivitäten des zugehörigen Vereins entdecken. Dann geht es zurück. Wir gehen über den Elsässer Platz durchs Westend.

Termin: Mi, 26.03.2025, 14:45 Uhr

Ort: Bushaltestelle Anne-Frank-Straße in Klarenthal, Linie 14, Richtung Geschwister Scholl-Straße

Kosten: keine

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Wanderungen über Strecken von 10-15 km

Leitung: Undine Lahaye

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Normaler Wandersschritt ohne jegliche Hektik.

Termin: Jeweils 1 x im Monat.

Nähere Auskunft über Termin, Treffpunkt und Wanderziel unter der genannten Telefon-Nummer.

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste können zur Probe bis zu dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

Veranstalter: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Gemächliches Wandertempo ca. 2 Kursstd.

Auskunft und Anmeldung:

Renate Schmidt, Tel. 0611 3609704,
Christa Hof, Tel. 0611 9873167

Termin: Jeden Dienstagvormittag

Gebühr: Mitglieder frei. Gäste können zur Probe bis dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

Veranstalter: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Alle Kurse und detaillierte
Beschreibungen finden Sie auch
unter www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de



Foto: Ute Gräske / pixelio.de

■ GRUPPEN/ TREFFS

Treff Café – ein Ort der Begegnung im Nachbarschaftshaus

Kontakt: Peter Funk,
Tel. 0611 / 96 721-29

Das Treff Café bietet allen Besuchern*innen des Hauses die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen oder auch einfach nur die aktuelle Zeitung zu lesen. Im Treff Café können Sie belegte Brötchen, verschiedene Kaffeespezialitäten, Tee, Erfrischungsgetränke und Kuchen bestellen und genießen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss steht allen Besuchern/innen zur Nutzung zur Verfügung. Das gesamte Haus verfügt über kostenfreies W-LAN.

Geöffnet: Mo – Fr,
09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

MGH-Bastelzirkus

Kontakt: Peter Funk,
Tel. 0611 96 721-29

Basteln für Kinder und Erwachsene. Mit den Enkeln gemeinsam basteln in einer kleinen Runde. Das Bastelangebot richtet sich nach den Jahreszeiten. Da weitgehend wiederverwertbare Materialien verwendet werden, ist es kostenfrei.

Termin: zu erfragen, 0611 96 721-29
Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Biebricher Frauenfrühstück

Leitung: Susanna Wetzling

Immer am 1. Dienstag im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 96721 20 zu erfragen) findet im Saal des Nachbarschaftshauses das Frauenfrühstück statt. Bei einem gemeinsamen Frühstück bleibt genug Zeit zum Austausch. Danach gibt es einen interessanten Vortrag oder ähnliches. Nach Absprache gibt es auch Ausflüge zu Orten in und um Wiesbaden.

Tanztee am Mittwoch

Kursleitung: Barbara Hammelbacher,
Tel. 0173 9640042,
hammelbacher.b@gmail.com

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat von Februar – November

Ort: Salon Liesel, Altenwohnanlage Klarenthal, Goerdelerstraße 47, 65197 Wiesbaden-Klarenthal (erreichbar mit der Linie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur,

Dämmerschoppen

Leitung: Susanna Wetzling

Im Innenhof des Nachbarschaftshauses laden wir herzlich ein zu kleinen Snacks und Livemusik mit guter Stimmung und einem Glas Wein. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen lauen Sommermittag mit uns!

Termin: 12.06. u. 03.07.2025,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Innenhof
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ SPIELE

Bridge-Spiel

Kontakt: Joachim Schroeder

Termin: Di, wöchentlich,
14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Skat

Kontakt: Hans Peter Carmanns

Termin: Mo, wöchentlich,
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Offener Spielertreff für Brett- und Gesellschaftsspiele

Kontakt: Tilman Reiffen,
spieletreff.biebrich@gmail.com

Einfach vorbeikommen, neue Spiele entdecken, alte endlich mal wieder auf den Tisch bekommen, neue Mitspieler*Innen kennenlernen.

Termin: Di, wöchentlich,
19:00 – 21:30 Uhr im Foyer

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Boule-Spiel

Leitung: Wolfram Dormann und Dorothea Doehring

Im lauschigen Gelände des Heidehäuschens unter heimischen Bäumen wollen wir das Boule-Spiel (korrekt: Petanque-Spiel) wieder aufnehmen. Wegen der frühen Jahreszeit bitte warm anziehen! Bei Regenwetter oder Glätteis fällt das Boule-Spiel aus, bei Unsicherheit bitte nachfragen.

Termin: Do, 13.03.2025, 16:00 Uhr

Kosten: keine

Info: wolfram.dormann@t-online.de,
Doro Doehring, Tel. 0611 51840
oder 0162 6765123

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

■ FESTE UND FEIERN

Tanztee an Fastnacht mit Live-Musik von Heinz Schantz

Leitung: Nina Spiegel

Aktiv tanzen oder auch nur der Musik des bekannten Tanztee-Musikers Heinz Schantz lauschen und dabei Kaffee und Kuchen in gepflegter Atmosphäre genießen.

Kursnummer: 251 SEN 02

Termin: Fr, 28.02.2025,
14:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

■ SELBSTHILFE-GRUPPEN

Kontakttelefon für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen. Kontakt: Susanna Wetzling, Tel. 0611 / 96 72 1 -20

Diabetikergruppe (Deutscher Diabetikerbund)

Kontakt: Lieselotte Knab,
Tel./Fax: 06126 9592810,
Mobil: 0178 4832889

Termin: Jeden 1. Mi eines Monats,
Mai – Sept., 17:00 – 18:30 Uhr
Okt. – Apr., 15:00 – 16:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden,
Raum 26

NA- Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymous)

Leitung: Tom Karcher;
Tel. 0171 4538884, tomte@gmx.de
Termin: Di, wöchentlich,
19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Guttempler – Gesprächsgruppe: „Mattiaca-Drei-Lilien“

Leitung: Rolf Meschede,
Tel. 0177 2141369
Termin: Mi, 18.30 – 19:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Männergruppe

Leitung: Tom Karcher,
Tel. 0171 4538884, tomte@gmx.de
Termin: jeden 1. und 3. Mi im Monat,
19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Sehen

Kontakt: Barbara Knobloch,
Tel. 0611 809851
Termin: der 3. Mi im Monat,
12:30 – 14:00 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus, Saal
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Selbsthilfegruppe Aphasiker

Kontakt: C. Neubert,
Tel. 0611 96721-20
Termin: letzter Mo. im Monat,
17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 26

Selbsthilfegruppe Depression I

Kontakt: shg-wi-depression@web.de
Termin: Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Teilnahme nur nach Erstkontakt und
Einladung
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Depression II

Kontakt: shg-wi-depression2@web.de,
Tel. 0611 96721-20
Termin: Do, 18:30 – 20:30 Uhr
Teilnahme nur nach Erstkontakt und
Einladung
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Landeshauptstadt Wiesbaden

Städtische Seniorentreffs

Die Freizeittreffs für ältere Menschen der Stadt Wiesbaden, die in verschiedenen Stadtteilen zu finden sind, wollen Anstöße und Anregungen zur Freizeitgestaltung geben und einen Rahmen bieten, zusammen mit anderen den Alltag schöner zu machen. Ob alleinstehend oder als Paar, ist es empfehlenswert, sich einer netten (Interessens-) Gruppe anzuschließen (oder eine zu gründen). Denn: Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen sind wichtige Voraussetzungen psychischer Gesundheit und Lebensqualität.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein bis hin zu Aktivitäten wie Wandern, Tanzen, kreatives Gestalten, interessanten Vorträgen u. a. m. reicht die lebendige Begegnung mit anderen Menschen.

Die Veranstaltungsprogramme der städtischen Treffpunkte sind auch im Internet abrufbar unter: Seniorentreffs Wiesbaden.

Seniorentreff Delkenheim Münchener Straße 4, Delkenheim

Treffpunkt aktiv
im Bürgerhaus Kastel
Zehnthofstraße 41, Kastel

Seniorentreff Karl-Knecht Fröbelstraße 6, Amöneburg

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit**
Christoph Herpel
Tel. 0611 313133
Fax 0611 313954
E-Mail: christoph.herpel@wiesbaden.de

Seniorentreff Alwinen- / Sophienstraße Alwinenstraße 22 / Sophienstraße 5

Seniorentreff
im Zimmermannstift
Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1 / 1a

Seniorentreff Platter Straße Platter Straße 150

Seniorentreff August-Bebel-Straße August-Bebel-Straße 3 – 11

Treffpunkt aktiv Dr. Ingrid Jäger
Kostheim

Ansprechpartnerin:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit**
Pia Vogel
Tel. 0611 58939913
Fax 0611 5324293
E-Mail: pia.vogel@wiesbaden.de

Seniorentreff Kohlheckstraße Kohlheckstraße 4, Dotzheim

Seniorentreff Semmelweisstraße
Semmelweisstraße 3, Biebrich

Treffpunkt aktiv
Martin-Hörner-Zentrum
Straße der Republik 17, Biebrich

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit**
Markus Roos
Tel. 0611 58939914
Fax 0611 5324293
E-Mail: markus.roos@wiesbaden.de

Seniorentreff **„Treffpunkt Älter werden“** Turmstraße 9, Nordenstadt

Seniorentreff Blücherstraße
Blücherstraße 12, Westend

Treffpunkt aktiv Adlerstraße
Adlerstraße 19, Bergkirchenviertel

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit**
Jürgen Bruhn
Tel. 0611 1746726
Fax 0611 5324293
E-Mail: Juergen.Bruhn@wiesbaden.de

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit, städtische Seniorentreffs, Büro Konradinerallee 11

Ansprechpartner:

Bastian Ickstadt
Tel. 0611 315464
Fax 0611 313954
E-Mail: bastian.ickstadt@wiesbaden.de

■ ANGEBOTE DER HOCHSCHULEN

Universität des 3. Lebensalters an der Universität Frankfurt

An der Goethe-Universität in Frankfurt/Main wurde 1982 die Universität des 3. Lebensalters (U3L) gegründet. Sie ist als Verein organisiert und wendet sich mit ihren Angeboten hauptsächlich an Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden oder ausgeschieden sind.

Das Programm umfasst Vortragsreihen, Seminare und Projektgruppen verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, wobei die soziale Gerontologie einen besonderen Schwerpunkt bildet.

Zulassungsbedingungen/Anmeldung

Keine formalen Zulassungsbedingungen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, an einem wissenschaftlichen Dialog teilzunehmen und in Seminaren mitzuarbeiten. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird gegen Zahlung von 100 € ein „Ausweis für Studierende“ ausgestellt, der zum Besuch der Veranstaltungen der U3L während eines Semesters berechtigt.

Information und Beratung

Geschäftszimmer der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt am Main e.V.

Senckenberganlage 31
60325 Frankfurt/Main
Tel. 069 798-28861

Öffnungszeiten:

Mo – Do, 09:30 – 12:00 Uhr,
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr

Weitere Informationen:
www.u3l.uni-frankfurt.de

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

„Studieren 50 Plus“ und „Gasthörerstudium“

Das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) bietet Älteren ein strukturiertes Studienangebot an aus den Themenbereichen Kunst- und Literaturwissenschaften, Philosophie, Musik, Geschichts- und Kulturwissenschaften, Theologie, Sozial- und Gesellschaftswissenschaften, Sport, Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt, Sprachen.

Das Gasthörerstudium und die Veranstaltungen von „Studieren 50 Plus“ sind gebührenpflichtig.

Informationen und Beratung

Büro Studieren 50 Plus / Gasthörerstudium im Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) Mainz,
Forum universitatis I, EG,
Zimmer 00-115,
Beratung: Petra Morse / Yvonne Wüstenberg,
Persönl. u. Tel.-Sprechzeiten:
Mo – Fr, 09:30 – 12:30 Uhr,
Tel. 06131 39-22133,
E-Mail: gasthoeren@zww.uni-mainz.de oder Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de.

Homepage:
www.zww.uni-mainz.de/50plus.php /
www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php

Studium generale der Universität Mainz

Das Veranstaltungsprogramm des Studium generale bietet ein Forum für den interdisziplinären wissenschaftlichen Diskurs und vermittelt da-

rüber hinaus Einsicht in die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlichem Erkennen und lebensweltlicher Praxis.

Die Semesterprogramme gibt es im Internet unter <http://www.studgen.uni-mainz.de> und per Post unter unten genannter Adresse:

Informationen und Beratung

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,
55099 Mainz
Besucheradresse: Colonel-Kleinmann-Weg 2 (SB II),
5. Stock, Sekretariat,
Zi. 05-553
Tel. 06131 39-22660,
Fax 06131 39-23168
E-Mail: studgen@uni-mainz.de
www.studgen.uni-mainz.de

Hochschule RheinMain

RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

Gasthörerschaft

Wer sein Wissen auf einzelnen Gebieten vervollständigen oder erweitern möchte, kann im Rahmen der vorhandenen Studienmöglichkeiten als Gasthörer*in zugelassen werden.

Voraussetzungen:

Spaß am Lernen, Interesse an den Angeboten und Offenheit für junge Menschen.

Der Nachweis einer Hochschulzugangsberechtigung ist nicht erforderlich.

Für die Gasthörerschaft wird eine Gebühr in Höhe von 100 € pro Semester erhoben.

Detaillierte Informationen sowie den entsprechenden Gasthörerantrag finden Sie hier:

Informationen und

Beratung

Hochschule RheinMain – Studienbüro
E-Mail: studienbuero@hs-rm.de

Zentraler Kontakt:
Hochschule RheinMain
LehrLernZentrum | iwib
Yvonne Alt,
Tel. 0611 9495-3168
yvonne.alt@hs-rm.de

<https://www.hs-rm.de/de/studium/studienorientierung#gasthoerende-75057>

■ ORGANISATION

Die Akademie für Ältere ist der Volkshochschule Wiesbaden e.V. als eigene Abteilung angegliedert.

Die Aufgaben werden in Kooperation mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und Institutionen der Altenarbeit durchgeführt. Bei der konkreten Umsetzung des Konzepts wird die Akademie für Ältere von einem Beirat unterstützt, in den alle Kooperationspartner*innen Vertreter*innen entsenden.

Weitere Mitglieder werden vom Beirat berufen. Bei Bedarf können sachverständige Personen zur Beratung hinzugezogen werden.

■ HINWEISE FÜR BENUTZERIN-NEN UND BENUTZER

Das vorliegende Programm der Akademie für Ältere ist das Ergebnis der Zusammenarbeit unterschiedlichster Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit in Wiesbaden. Die Entwicklung des Programms erfolgt im Wesentlichen beim Beirat der Akademie, in dem sich neben den Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe selbst aktiv und gestaltend beteiligen. Die in diesem Gremium entwickelten Ideen werden den Fachinstitutionen zur Umsetzung übergeben. Darüber hinaus enthält das Programmheft auch die bereits bestehenden Angebote der verschiedenen Veranstalterinnen und Veranstalter.

Ein ausführliches Stichwortverzeichnis finden Sie auf der Seite 72 dieses Heftes. Die einzelnen Veranstaltungen werden von den jeweiligen Einrichtungen zu den dort gültigen Bedingungen durchgeführt. Daraus ergeben sich Unterschiede im Anmeldeverfahren und in der Preisgestaltung.

■ VERANSTALTERINNEN UND VERANSTALTER

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5
65197 Wiesbaden

Ansprechpartner:
Heinz Porten
Abteil.Akademie für Ältere
Tel.0611 98 89-199
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

Für alle Kurse, Seminare, Führungen und Studienreisen bittet die Volkshochschule um vorherige Anmeldung:

- Per Tel. 0611 98 89-0
- Persönlich in der Geschäftsstelle, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden, (Europaviertel)

direkt übers Internet:
www.vhs-wiesbaden.de
Eintrittskarten für Vorträge sind nur an der Tageskasse erhältlich.

Akademie für Ältere

vhs Wiesbaden
Alcide-de-Gasperi-Straße 4
65197 Wiesbaden

Ansprechpartner:
Heinz Porten
Tel.0611 9889-199
E-Mail: hporten@vhs-wiesbaden.de

Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

Am Schlosspark 75 b,
Haus Louise
65203 Wiesbaden-Biebrich
Sprechzeiten
Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr
Tel. 0611 724423-0
Fax 0611 724423-29
E-Mail: info@alzheimer-wiesbaden.de
www.alzheimer-wiesbaden.de

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit –

Landeshauptstadt Wiesbaden
Konradinallee 11
65189 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Markus Filke
Tel.0611 312694
E-Mail: markus.filke@wiesbaden.de

In der Broschüre: „Freizeit- u. Kulturprogramm für ältere Menschen 2024“ finden Sie viele Interessante Angebote für Frühjahr u. Sommer 2024.

Anthroposophische Gesellschaft

Zweig Wiesbaden
Albert-Schweitzer-Allee 40
(Blauer Pavillon)
65203 Wiesbaden
Tel.0611 9490795

Arbeiter-Samariter-Bund

Landesverband Hessen e.V.
Regionalverband Hessen West e.V.
Tel.-Zentrale 0611 1818-0
Bierstadter Straße 49
65189 Wiesbaden
info@asb-westhessen.de
www.asb-westhessen.de

Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Wiesbaden e.V.
Kreuzberger Ring 7 E
65205 Wiesbaden
Tel.0611 712029-10
E-Mail: sekretariat.gf@awo-wiesbaden.de
www.awowiesbaden.de

Auxilium Hospizverein Wiesbaden e.V.

Luisenstraße 26,
65185 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Renate Ritz
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Tel. 0611 40 80 80,
Fax 0611 40 80 829
E-Mail: info@hospizverein-auxilium.de
www.hvwa.de
www.facebook.com/auxiliumwiesbaden

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Wiesbaden e.V.
Flachstr. 6
65197 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Melanie Gutermann
Tel.0611 4687-105
E-Mail: melanie.gutermann@drk-wiesbaden.de

Diakonisches Werk Wiesbaden

Diakoniezentrum Gräselberg,
Altenhilfe
Klagenfurter Ring 63,
65187 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Ute Kohlhofer
Tel.0611 17453604
E-Mail: fachberatungdemenz@dwwi.de
www.dwwi.de

Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V.

Gruppe Wiesbaden
Am Melonenberg 8
65187 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Hannelore Schwerdtner
Tel./AB-Nr.0611 520724
E-Mail: hanne.schwerdtner@gmx.de

Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung

Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4
65183 Wiesbaden
Dr. Susanne Claußen
Tel.0611 73424232
susanne.claussen.fp.wi@ekhn-net.de

Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4
65195 Wiesbaden
Mo – Fr, 09:30 – 12:00 Uhr
Tel. 0611 524015
Fax 0611 9590903
E-Mail: info@familienbildung-wi.de
www.familienbildung-wi.de

EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau

Mainzer Str. 25 a,
65185 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Christopher Schmitt, Referent
Freiwilliges Engagement
Tel. 0611 17217014
Fax 0611 17217019
E-Mail: christopher.schmitt@evim.de

Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.

Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 6097769-6
Büro und Beratungstermine
Ansprechpartnerin:
Constanze Bartiromo
Tel. 0611 6097769-5
E-Mail: info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Hochschule RheinMain

iwib – Institut Weiterbildung im Beruf
Bertramstraße 27
65185 Wiesbaden
Ansprechpartnerinnen:
Yvonne Alt
Tel. 0611 9495-3156
Fax 0611 9495-3146
E-Mail: yvonne.alt@hs-rm.de

HospizPalliativNetz

Wiesbaden und Umgebung e.V.
Langenbeckstr. 9
65189 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Sylvie Schneider
Tel. 0611 44754475
Fax 0611 44754476
E-Mail: info@palliativnetz-wiesbaden.de
www.palliativnetz-wiesbaden.de

Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.

Felsenstr. 24
65199 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Harald Kuntze
Tel. 0611 4200785
E-Mail: harald.kuntze@gmx.de
www.wiesbadener-medienzentrum.de

Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertau-nus und Rheingau

Roncalli-Haus
Friedrichstraße 26 – 28
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 174120
E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de
Servicezeiten:
Mo + Mi, 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de
www.keb-wiesbaden.de

KirchenFenster „Schwalbe 6“

Evangelische Service-einrichtung, Begegnungs- und Ausstellungsort
Schwalbacher Straße 6 65185 Wiesbaden
Öffnungszeiten:
Mo + Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Di – Do, 10:00 – 18:00 Uhr
Tel. 0611 / 14 09 740
E-Mail: schwalbe6@web.de
www.schwalbe6.de

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Bismarckring 3
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 370705
Fax 0611 3349108
Geschäftszeiten:
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
E-Mail: info@kneipp-wiesbaden.de
www.kneipp-wiesbaden.de

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung e.V.
Karlstraße 27
65185 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Lukas Slodczyk
Tel. 0611 300497
Fax 0611 379464
E-Mail: info@lab-wiesbaden.de
www.lab-wiesbaden.de

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Abteilung Seniorentreff
Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden
Tel. 0611 96721-0
Fax 0611 96721-50
Ansprechpartnerin:
Susanna Wetzling
Tel. 0611 9672120
E-Mail: senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Freudenbergstraße 241
65201 Wiesbaden
E-Mail: info@naturfreunde-in-wiesbaden.de
www.naturfreunde-in-wiesbaden.de

Referat Kommunale Frauenbeauftragte

Schlossplatz 6
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 313180
Fax 0611 313905
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de

Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden

Friedrichstraße 32/EG
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 312631
Fax 0611 315989
Bürozeiten:
Mo, Mi + Do, 09:00 – 12:00 Uhr
Mi u. Do, 13:00 – 15:00 Uhr
E-Mail: seniorenbeirat@wiesbaden.de

Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.

Hellmundstr. 25
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 520724
verwaltung@eintracht-wiesbaden.de
www.eintracht-wiesbaden.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Hofstraße 2,
65191 Wiesbaden
Tel. 0611 503907
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Mi zusätzl., 16:00 – 19:00 Uhr
info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
65197 Wiesbaden
Beratungen und Buchungen:
Tel. 0611 72437920
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 08:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr
E-Mail: info@klarenthal.org
Buchungen und Anfragen
über unser Kontaktformular
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

Haus der Vereine
Turmstraße 11
65205 Wiesb.-Nordenstadt
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Do, 16:00 – 18:00 Uhr
Tel. 06122 12918
Fax 06122 76113
E-Mail: info@VBW-ned.de
Anmeldung: anmeldung@vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

Volkshochschule AKK

Zehnthofstr. 41 (Bürgerhaus)
55252 Mainz-Kastel
Tel. 06134 729300
Fax 06134 62524
Geschäftszeiten:
Mo, 15:00 – 18:00 Uhr
Di – Do, 09:00 – 12:00 Uhr
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Erich-Kästner-Str.
65232 Taunusstein
Tel. 06128 9277-0
Fax 06128 927735
E-Mail: info@vhs-rtk.de
www.vhs-rtk.de

Volkshochschule Schierstein e.V.

Karl-Lehr-Str. 6
65201 Wiesbaden
Öffnungszeiten
der Geschäftsstelle:
Mo, Di, Mi, Do,
10:00 – 12:00 Uhr
Ansprechpartnerin:
Laura Hafner
Tel. 0611 29711
Fax 0611 5324804
E-Mail: info@vhs-
schiestein.de
www.vhs-schiestein.de

ZAPV GmbH Zentrum für ambulante Palliativversorgung

Langenbeckstraße 9
65189 Wiesbaden
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr
Tel. 0611 44754470
Fax 0611 44754471
E-Mail: info@zapv.de

■ STICHWORT- REGISTER

▶ A

Acrylmalerei 44f.
Aktuelle Themen 16
Apps 49ff.
Android 51
Aquarellmalerei 45
Arabisch 31
Aufaktveranstaltung 6
Ausflüge 34f.

▶ B

Besuchskreis 13
Bridge 67
Bürgerengagement 12f.

▶ C

Callanetics 58
Computer 48f.

▶ D

Dämmerschoppen 67
Demenz 55

▶ E

EDV 48f.
Ehrenamt 12f.
Englisch 25ff.
Entspannung 57f.
Erbrecht 18
Erste Hilfe 54
Erzählcafé 16

▶ F

Fahrten 35ff.
Feldenkrais 57
Feste 67
Film 42
Finanzen 19
Fitness 61ff.
Fitness für Frauen 63
Förderverein 24
Französisch 27f.
Frauen 16, 39, 66ff., 67

▶ G

Garten 7f., 53
Gedächtnistraining 54f.
Geldanlage 19
Geschichte 14ff.
Geselligkeit 67f.
Gesprächskreis 14, 39
Gesundheit 53ff.
Gleichgewichtstraining 53
Gruppen 66
Gymnastik 61ff.

▶ H

Henkell 37
Hochschulen 69

Hospiz 21
Hospizbegleitung 23

▶ I

Internet 48ff.
Italienisch 29ff.
Immobilien 17
iPad/iPhone 50f.

▶ J

Jahresschwerpunkt 6
Joggen 62

▶ K

Kabarett 42
Kalligrafie 45
KI (Künstliche
Intelligenz) 16, 49
Kommunikation 17
Konzert 42ff.
Kooperationspartner*innen 5
Kreativworkshops 46f.
Kräuter 53
Kultur 32ff.
Kunst 37ff.
Kunsth Handwerk 46f.

▶ L

Landesbibliothek 32
Leitbild 4
Lesecafé 41
Literatur 39ff.

▶ M

Malen 45f.
Make up 45, 52
Musik 421 ff., 67
Musikunterricht 44

▶ N

Nachbarstädte 34f.
Nachhaltigkeit 6ff.
Nähen 46
Netzwerk55plus 10
Nordic Walking 64

▶ P

Patenschaft 13
Philosophie 19f., 38
Pilates 57
Politik 13
Prävention (Gesundheit) 53ff.
Prävention (Kriminalität) 16
Progressive Muskel-
entspannung 56
Putzmittel 8

▶ Q

Qigong 58

▶ R

Recht 18f.
Reisen 37

Reiseberichte 37
Religion 20
Repair-Café 6
Rückengymnastik 62f.
Ruhestand 13

▶ S

Schreibwerkstatt 41f.
Selbsthilfegruppen 67f.
Seniorenbeirat 37, 42
Seniorentreffs 68
Sicherheit 16, 50ff.
Silberschmieden 47
Singen 44
Skat 67
Smartphone 48ff.
Solaranlagen 8
Spanisch 28f.
Spaziergänge 66
Spiele 67
Spinnen (Stoff) 47
Sport 55, 64
Stadtteile 33f.
Steinbildhauerei 47
Stricken 46
Sturzprävention 53

▶ T

Tablet 49ff.
Tagesfahrten 35ff.
Tai Chi 58
Tanzen 65f.
Theater 45
Theologischer Salon 20
Töpfern 47
Trauer 20ff.
Treff Café 67
Treffe 68

▶ U

Universität 69

▶ V

Veranstalter 70ff.
vhs-wissen-live 9

▶ W

Walking 64
Wandern 8, 66
Wiesbaden 32
Wildkräuter 53

▶ Y

Yoga 58ff.

▶ Z

Zeichnen 45
Zentangle 45
Zenbo 56f.
Zumba 65

Buslinien und Haltestellen sind **rot** gesetzt.

vhs, Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5
5, 8, 15, 18, 38, 49 Willy-Brandt-Allee, vhs

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4, 14, 38, 47 Nussbaumstraße

Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstr. 2
16, 27, 33 Hasengartenstraße
 (Südfriedhof)

Altenwohnanlage, Meißener Str. 13, Bierstadt
17, 24 Weimarer Straße

Anthroposophische Gesellschaft, Albert-Schweitzer-Allee 40
14 Nansenstraße

Brüder-Grimm-Schule, Kostheim, Schiersteiner Straße 34
33 Hallgarter Straße

Bürgerhaus Sonnenberg, König-Adolf-Straße 6
2, 16, 18 Hofgartenplatz

Comeniuschule, Schaperstraße 23
6 Ruhbergstraße

Erich-Kästner-Schule, Zehntenhofstr. 20,
 Wiesbaden-Schierstein
5, 9 Neckarstraße
5 Friedhof Schierstein
5, 9 Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße

Evangelische Stadtakademie Wiesbaden und Evangelische
 Familienbildungsstätte, Schlossplatz 4
1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 45 – 48
 Dern'sches Gelände/Friedrichstraße/Wilhelmstraße

Evangelisches Gemeindehaus Biebrich, Elise-Kirchner-Str. 15
4, 14, 38, 39 Robert-Krekel-Anlage

Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnisgemein-
 de, Bunsenstraße 23
3, 39 Bunsenstraße

Evangelisches Gemeindezentrum Klarenthal,
 Graf-von-Galen-Straße 32
14, 17 Geschwister-Scholl-Straße

Ev. Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15
4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Carl-von-Linde-Straße

Evangelische Petrusgemeinde Erbenheim, Am Hochfeld 9
5 Spandauer Straße

EVIM Reha-Werkstatt, Im Rad 18
4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Carl-von-Linde-Straße
4, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Kleinfeldchen

Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
17, 18, 21–24 Blumenstraße

Gemeindehaus St. Peter und Paul, Alfred-Schumann-Str. 29
5 – 9 Rathaus Schierstein/
18, 23, 45, 47 Reichsapfelstraße oder Zeilstraße,

Gemeinschaftshaus, Bierstadt, Biegerstraße 17
17, 23, 24, 37 Poststraße

Gemeindezentrum, Nordenstadt, Hessenring 46
15, 43, 46 Horchheimer Straße
15, 17, 43, 46, 48 Stolberger Straße

Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule, Geschwister-
 Scholl-Str. 10
14, 17 Geschwister-Scholl-Straße

KirchenFenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6
2 – 6, 14 – 18, 22 – 24, 27, 28, 30, 33, 34, 45, 47, 48
 Schwalbacher Straße

Haus der Heimat, Friedrichstraße 35
1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48
 Kirchgasse/Luisenplatz
 oder Dern'sches Gelände

Haus der Vereine, Nordenstadt, Turmstraße 11
15, 43, 46 Horchheimer Straße
15, 17, 43, 46 Stolberger Straße

Hochschule RheinMain, Bertramstraße 27
2, 4, 5, 14, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48
 Bismarckring/Bleichstraße

Hospizverein Auxilium e.V., Friedrichstraße 26
1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48
 Kirchgasse/Luisenplatz
 oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände

LAB-Gemeinschaft-Wiesbaden, Karlstraße 27
3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 Adelheidstraße

Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
1, 4, 8, 14, 27, 30, 45 – 47 Rheinstraße/
 Rhein-Main-Hallen

Nachbarschaftshaus, Rathausstr. 10
3, 4, 9, 14, 38, 39 Rheinufer, Adolf-Todt-Straße

Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 24 I
23, 24 Märchenland

Piushaus, Gutenbergstraße 6
4, 14, 38 Fischerstraße

Pfarrsaal St. Andreas, Assmannshäuser Straße 1 I
4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 Loreleiring

Pluspunkt – der Treff nicht nur für Ältere / Ev. Paulusge-
meinde Erbenheim, Lilienthalstraße 15
5, 15 Wandersmannstraße

Rathaus Schierstein, Karl-Lehr-Str. 6
5, 9, 14, 170, 171 Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße

RoncalliHaus, Friedrichstr. 26–28
1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 30, 45, 46, 48
Kirchgasse/Luisenplatz
oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände

Rudolf-Dietz-Schule, Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 10
16, 20, 21, 22 Fondetter Straße

Saal der ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-
Straße 83
8 Humperdinckstraße

Stadtarchiv, Im Rad 42
4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Carl-v-Linde-Straße
4, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Kleinfeldchen

Stadtteilbistro Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 3
14, 17 Klosterweg

Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34-36
14, 17 Geschwister-Scholl-Straße

Salon Liesel, Goerdelerstraße 47
14, 17 Klosterweg

St. Birgid-Kirche Bierstadt
17, 23, 24, 37 Poststraße

St. Bonifatius-Kirchort Hl. Familie, Lessingstraße 19
5, 15, 48 Langenbeckplatz/St.-Josefs-Hospital

Theodor-Fliedner-Schule, Bierstadt, Biegerstraße 15
17, 23, 24, 37 Poststraße

Treffpunkt aktiv Martin-Hörner-Zentrum, Straße der
Republik 17, Galatea-Anlagen-Biebrich
4, 14, 38, 39 Robert-Krekel-Anlage

Treffpunkt aktiv Adlerstraße, Adlerstraße 19
6 Adlerstraße

vbw Bierstadt, Venatorstraße 10
(ehemalige Robert-Koch-Schule)
23, 24, 37 Venatorstraße

Wilhelm-Leuschner-Schule, Mainz-Kostheim, Steinern Str. 20
56 Steinern Straße/Wilhelm-Leuschner-Schule
28, 56, 57 Paulusplatz

Stand Regelverkehrsangebot: Juli 2024

Datenschutzbestimmungen

Für die im Rahmen einer Anmeldung oder Kontaktaufnahme zu den Veranstalterinnen und Veranstaltern erhobenen Daten gelten die jeweils eigene Datenschutzbestimmungen der Organisationen, die sie dort auf deren Internetseiten oder in den Programmen einsehen können.

Impressum

Das Programm 1–2025 gilt im Zeitraum von Januar bis Juli 2025.

Koordination und Redaktion:

Annika Klein, Heinz Porten, Angelika Schmidt

Titelgestaltung: Andrea Salisch, vhs wiesbaden

Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH

Layout: Birgit Letsch

Druck: RHEINPFALZ Verlag und Druckerei GmbH & Co. KG

Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Direktorin der vhs Wiesbaden: Dr. Stephanie Dreyfürst

Akademie für Ältere

vhs Wiesbaden

**Alcide-de-Gasperi-Straße 4
65197 Wiesbaden**



Mit **uns** zur umwelt- freundlichen Wärmepumpe

Investieren Sie jetzt in eine zukunftsweisende Heiztechnik. Wärmepumpen sind umweltfreundlich und arbeiten ausgesprochen effizient. Sie entlasten damit langfristig auch Ihren Geldbeutel.

Wir wissen, wie's geht.



Alle Informationen unter:
www.eswe-versorgung.de/waerme
oder unter energieberatung@eswe.com





175
JAHRE

Mit  enschen

EVIM

Altenhilfe

Bildung

Jugendhilfe

Teilhabe



**EVIM Evangelischer Verein
für Innere Mission in Nassau**

www.evim.de

MitMenschen

