

GLÜCK IM ALTER

Teilhabe ermöglichen
2025/2



Rosy_Bad Homburg_Germany@pixabay

Akademie
Wiesbaden
für Ältere



Wir engagieren uns!

Alter werden mit *Laune*



conSens

Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr
Erhältlich im Rathaus, in den Ortsverwaltungen und in allen Apotheken
061 31-364579 · consens-medien@t-online.de · www.consens-seniorenmagazin.de

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.

Angebote zum Jahresthema	7	Kultur und Kreativität		Entspannung/Körpererfahrung	56
Auftaktveranstaltung	7	Reisen	32	ZENbo	57
vhs-wissen-live	15	Fahrten	32	Feldenkrais	57
Veranstaltungen Seniorenbeirat	46	Wiesbaden und Umgebung	33	Pilates	58
Gesellschaft		Kultur und Genuss	37	Qigong/Tai Chi	58
Bürgerengagement	12	Konzerte	37	Yoga	59
Ruhestand	12	Musizieren	37	Gymnastik und Fitness	61
Kommunikation	13	Singen	38	Gymnastik für Frauen	62
Polizeiliche Prävention	14	Kunst und Kunstgeschichte	38	Fit für den Alltag	63
Pflege	14	Literatur	39	Sport	63
Nachhaltigkeit	16	Schreibwerkstatt	42	Zumba	64
Neue Technologien	16	Theater/Kabarett	42	Tanzen	64
Politik	16	Malen und Zeichnen	42	Walking/Nordic Walking	65
Geschichte	17	Kunsth Handwerk	44	Wandern und Spaziergänge	66
Philosophie	18	Selbstgemacht	45	Geselligkeit	
Religion	19	Computer und Technik		Gruppen, Treffs	67
Trauer und Abschied	20	Computer & EDV	47	Spiele	67
Recht und Finanzen	22	Künstliche Intelligenz	48	Feste	67
Immobilien	24	Smartphone, Tablet & Co	48	Selbsthilfegruppen	67
Sprachen		iPhone/iPad	49	Allgemeine Hinweise	
Englisch	26	Android	50	Kooperationspartner	5
Französisch	28	Beratung und Unterstützung	50	Förderverein	25
Spanisch	29	Gesundheit		Hochschulen	69
Italienisch	30	Umwelt und Natur	52	Veranstalterinnen / Veranstalter	70
Japanisch	31	Gesundheitsbildung/Prävention	53	Stichworte	72
Arabisch	31	Gedächtnistraining	55	Unterrichtsorte und Buslinien	73
Didaktik	31	Selbstverteidigung	56	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

Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener,

mit dem Jahresthema „Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“ hat sich die Akademie für Ältere für das Programm 2025/26 einen aktuellen und vielseitigen Schwerpunkt gesetzt. In einer immer älter werdenden Gesellschaft ist gelebte Inklusion im engeren Sinne unerlässlich – im weiteren Verständnis brauchen wir aber auch mehr Miteinander in unserer Stadt.

Für ältere Menschen ist Inklusion auf verschiedenen Ebenen ein wichtiges Anliegen: Ich denke dabei zunächst an den zentralen Bereich der Gesundheitsversorgung, der die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben darstellt. Auch die barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raums und privater Wohnräume ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein wichtiges inklusionspolitisches Thema, dem wir uns in Wiesbaden widmen – etwa mit dem Umbau von Straßenkreuzungen oder der Musterausstellung Belle WI.



Foto: Stadt Wiesbaden

Selbstverständlich steht auch die soziale und kulturelle Teilhabe im Fokus. Oft sind es Seniorinnen und Senioren, die sich ehrenamtlich in Vereinen und Organisationen engagieren und sich auf vielfältigste Weise für unsere Stadt einsetzen. Ihnen gebührt unser aller Dank. Gleichzeitig sind sie jedoch auch stärker als andere Altersgruppen von sozialer Isolation und Armut betroffen. Diesem Trend müssen wir entgegensteuern, indem wir die zahlreichen städtischen und zivilgesellschaftlichen Angebote für ältere Menschen sichtbarer machen und ihre Belange stärker ins öffentliche Bewusstsein bringen.

Mit dem facettenreichen Jahresthema „Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“ wird genau dies aufgegriffen und ein Raum für Austausch geschaffen, der die Stadtgesellschaft bereichern wird. Im Namen der Landeshauptstadt Wiesbaden bedanke ich mich herzlich bei Heinz Porten, dem Geschäftsführer der Akademie für Ältere, und seinem gesamten Team für ihre wertvolle Arbeit in der Bildungs- und Kulturarbeit für ältere Menschen.

Ich wünsche allen Beteiligten im kommenden Programmjahr spannende Veranstaltungen und inspirierende Begegnungen. Bewahren Sie sich Ihre Wissbegierde und Ihre Offenheit für neue Impulse!

Herzlichst

Gert-Uwe Mende
Oberbürgermeister

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.

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 – Teilhabe ermöglichen“ 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
- Antoniusheim
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- Baumstark
- ESWE Versorgung
- Fischer & Jost Bestattungen
- Freiwilligen-Zentrum
- HospizPalliativNetz Wiesbaden
- Seniorenbeirat
- Wiesbadener Volksbank
- ZAPV

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 25.

Herzlichen Dank

Hartmut Boger
Vorsitzender Förderverein
Akademie für Ältere e.V.

Heinz Porten
Geschäftsführer
Akademie für Ältere

Angelika Schmidt
Sprecherin
des Beirates

- 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



„Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“

Glück ist für die meisten von uns verbunden mit vielfältigen Möglichkeiten der selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und dem Gefühl der Zugehörigkeit. Die Sicherstellung von Teilhabe und Selbstbestimmung ist also ein Schlüssel zum Glück, sie ist aber mehr noch Voraussetzung zur Sicherung der Menschenrechte aller.

Das sieht auch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) so und erklärt auf seiner Website: „Inklusion bedeutet, die gleichberechtigte Teilhabe eines jeden Menschen am gesellschaftlichen Leben zu sichern. Und zwar vom frühen Lebensbeginn an bis ins hohe Lebensalter, unabhängig vom Grad eines eventuellen Hilfebedarfs.“

Älterwerden hat bekanntermaßen viele Facetten, neben dem Zugewinn an Erfahrung und der Freiheit sich intensiv selbstgewählten Aufgaben zu widmen gehören dazu auch Erfahrungen von Verlust und Einschränkungen. Das kann die Sinnesorgane betreffen, die Einschränkungen körperlicher Beweglichkeit oder kognitive Verluste, wie bei dementiellen Erkrankungen.

Positive Altersbilder setzen auf Erfahrung von Selbstwirksamkeit, statt Defizite zu betonen. Dazu bedarf es gesellschaftlicher Strukturen und Rahmenbedingungen, die barrierefrei gestaltet sind, so dass sie der realen Vielfalt menschlicher Lebenslagen von vornherein und von Anfang angemessen gerecht werden.

Barrierefreiheit meint dabei eben mehr als bauliche Anpassungen oder das Bereitstellen von Hilfsmitteln. Angebote und Prozesse müssen idealerweise so gestaltet werden, dass Teilhabe und Mitwirkung gewährleistet ist.

Das Beispiel Digitalisierung zeigt deutlich, wie Technologie, die geeignet ist in vielen Bereichen Barrieren abzubauen, zur Herausforderung wird. Schulungen und Unterstützung helfen, Berührungspunkten zu begegnen und neue Kompetenzen zu entwickeln.

Derzeit gibt es aber in der Gesellschaft wieder mehr Tendenzen, Menschen mit Einschränkungen auszuschließen oder als störend

zu empfinden. Darüber berichteten wir im letzten Programmheft. Entsolidarisierung, Vereinzelung und eine zunehmende Ich-Bezogenheit gemischt mit dem permanenten Hinweis auf knappe Staatsfinanzen befördern einen negativen Trend, dem es gilt entschieden entgegenzutreten.

Die Akademie für Ältere will mit der Wahl ihres aktuellen Jahres-schwerpunktes darauf aufmerksam machen, dass durch Inklusion Alltagsschwierigkeiten gelöst werden und so eine offene, wertschätzende Kultur gelebt wird, die unsere Gesellschaft stärkt.

Das Programm mit den Angeboten unserer 35 Kooperationspartner*innen zeigt, dass Inklusion und Teilhabe erwünscht und möglich sind. Sowohl mit Gelegenheiten zum aktiven Miteinander als auch mit gezielten Angeboten zu Beratung und Unterstützung, die Betroffenen helfen, auch weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

In unserer Auftaktveranstaltung stellen wir am 20. September unser Jahresthema vor. Im ersten Halbjahr 2026 werden wir es kurz vor der Kommunalwahl in der zweiten Auftaktveranstaltung vertiefen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Programmheft.



Foto © Heinz Porten

Angelika Schmidt
Sprecherin Beirat
Akademie für Ältere

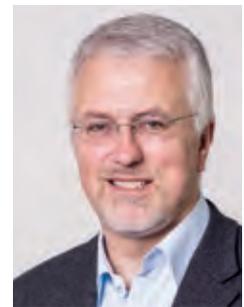


Foto © Heinz Porten

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.

Jahresschwerpunkt

„Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“

Unter diesem Motto beschäftigt sich die Akademie für Ältere im Programmjahr 2025/26 mit Inklusion. Menschen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, meint auch, Menschen mit Beein-

trächtigung einzubeziehen und ihnen zu ermöglichen am vielfältigen Bildungs- und Kulturprogramm teilzuhaben. Anregungen dazu, wie das funktionieren kann, finden Sie in unseren Angeboten, die sich nicht

nur an fitte und agile Senior*innen und Senioren wenden sondern auch an diejenigen, die auch mit Einschränkungen am Miteinander teilhaben möchten und sollen.

Auftakt zum Wintersemester 2025

„Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“

**Samstag, 20.09.2025,
11:00 – 13:00 Uhr,
Festsaal im
Rathaus Wiesbaden.**

Professor Michael May von der Hochschule RheinMain und die Inklusionsbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden Andrea Hausy werden das Jahresthema in einem Dialog vorstellen. Wie hält es Wiesbaden mit der Inklusion? Was klappt, wo gibt es Verbesserungsbedarf?

Programm:

10:30 Uhr Einlass

11:00 Uhr Begrüßung

- Grußworte
- Dialog zur Inklusion in Wiesbaden
- Musikalische Begleitung mit Roman Krupskyy am Piano
- Zeit für Information und Gespräche an den Infoständen der Kooperationspartner*innen

Die Angebote der Akademie für Ältere

Sport & Talk

Leitung: Ute Kern-Müller

Aktivgruppe für Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden Demenz. 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 Mo

Gebühr: 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

Veranstalter: Diakonie Wiesbaden

KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

Leitung: Ute Kern-Müller

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. In gemeinsamen Aktivitäten, kulturellen Erlebnissen und geselligem Austausch stärken die Gruppenteilnehmenden ihre bestehenden Fähigkeiten.

Termin: jeden Mi

Gebühr: 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

Veranstalter: 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**,
1 x monatlich,

Anmeldung, Tel.: 0611 1409 740

Beratungsangebot nach Terminvergabe, Anmeldung unter
Tel. 0611-17453601

Veranstalter: Diakonie Wiesbaden

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Information/Anmeldung:
Tel. 0611 17453601

Ein anregendes, kurzweiliges Programm, begleitet mit Kaffee und Kuchen und netten Leuten. Jeder Gast der Gruppe wird von einer Betreuungsperson (1:1) begleitet. 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: 20 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt

Ort – je nach Wochentag:

Mo: Biebrich (Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum)

Di: Bierstadt und Gräselberg (Anton-Jäger Straße in Bierstadt und Diakoniezentrum Gräselberg)

Mi: Kohlheck (Paul-Gerhard-Gemeindezentrum)

Do: Zietenring (St. Elisabeth)

Veranstalter: Diakonie Wiesbaden

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Angehörigen-Café

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller

Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre kann man sich austauschen und Kraft tanken. Man kann sich informieren über den Umgang und Kommunikationsmöglichkeiten mit den Erkrankten, die Pflege, oder mögliche Entlastungsangebote. Bei Bedarf kann der oder die Erkrankte vor Ort betreut werden.

Termine: Fr, alle 14 Tage,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine. Bei Betreuung des oder der Erkrankten: 10 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

Veranstalter: Diakonie Wiesbaden

Tanz-Café

Leitung: Ute Kern-Müller

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.

Termine: Fr, 1x im Monat,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

Veranstalter: Diakonie Wiesbaden

Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining für Senioren und Junggebliebene

Leitung: Claus Opfermann, ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Der Kurs besteht aus einem Praxis- und einem Theorieteil. Dabei werden Fahrgefühl und Sicherheit aufgefrischt und Fragen beantwortet.

Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges- und verkehrssicheres Fahrrad mit. Bei dem Kurs besteht Helmpflicht.

Kursnummer: 225700

Termin: Fr, 17.10.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 11 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

Ort: Innenhof Reduit, Rheinufer, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

■ WANDERUNG MIT BLINDEN UND SEHENDEN

Vom Römerkastell Zugmantel in Taunusstein-Orlen bis zum Wehener Schloss

Leitung: Dorothea Doehring
Streckenlänge: 7,11 km; 50 Höhenmeter aufwärts, 140 Höhenmeter abwärts
Vom römischen Kastell Zugmantel geht es vorbei an Den Aarseen über den Halberg nach Wehen, wo wir im Wirtshaus im Schloss einkehren.

Termin: Sa, 20.09.2025, 10:00 Uhr

Anmeldung: Bitte anmelden bis Mi, 18.09. Das gilt insbesondere für die, die beim Wandern Unterstützung brauchen. dorothea.doehring@naturfreunde-in-wiesbaden.de, 0611 51840 oder 0162 6765123

Gebühr: keine

Ort: Treffpunkt 1: 09:50 Uhr, Wiesbaden Hbf Bussteig 3 (Bushaltestellen bei Taxistand und Tankstelle); Abfahrt Bus X72 um 10:07 Uhr; Ankunft am Kastell Zugmantel um 10:34 Uhr

Treffpunkt 2: 10:35 Uhr am Kastell Zugmantel

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Vom Dambachtal zum Nerotal

Leitung: Dorothea Doehring
Dies ist die dritte Wanderung mit Blinden und Sehenden in diesem Jahr. Alle sind eingeladen; je mehr Sehende mitkommen, desto niederschwelliger ist die Teilnahme für alle. Wir fahren mit der Linie 8 bis zur Endstation Eigenheim und laufen von dort in den Wald, vorbei an der Melibocuseiche über den Neroberg zum Rabengrund und die Leichweißhöhle bis zur Talstation der Nerobergbahn, wo wir mit der Linie 1 zurück zum Hauptbahnhof fahren können.

Termin: Sa, 30.08.2025, 10:00 Uhr

Anmeldung: Bitte anmelden bis Mi, 27. August. Das gilt insbesondere für die, die beim Wandern Unterstützung brauchen. dorothea.doehring@naturfreunde-in-wiesbaden.de, 0611 51840 oder 0162 6765123

Gebühr: keine

Ort: am Hauptbahnhof, Bussteig B, 10:18 Uhr: Abfahrt Linie 8

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Hilfe beim Helfen: Spezialkurs Demenz für Angehörige

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Angehörige und Zugehörige von Menschen mit Demenz. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Informationen über die Erkrankung und die Lebenswelt von Menschen mit Demenz, Hilfen im Umgang mit schwierigen Betreuungssituationen und Möglichkeiten der Entlastung für die Pflegenden.

Termin: Mo, 22.09., 29.09. und 06.10.2025, jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Am Schlosspark 75 b, 65203 Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter/in: Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

MännerSachen

Ein Gruppenangebot für Männer mit Demenz

Bei MännerSachen treffen sich ausschließlich Männer mit Demenz in lockerer Runde, um zusammen den Nachmittag zu verbringen. Ein paar Stunden ganz ohne „Weiberkram“ und mit lauter Sachen, die Männer gerne machen.

Termin: Do, 2x im Monat,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: Keine. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Ort: Am Schlosspark 75 b, 65203 Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter/in: Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

Gedächtnistests im Memory-Mobil

Mit den Gedächtnistests will die Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V. auf das Problem Demenz aufmerksam machen und einen Beitrag zur Prävention leisten. Diese kurzen Tests ersetzen zwar keine Demenzdiagnostik, können aber Menschen beruhigen, die sich Sorgen um ihre geistige Leistungsfähigkeit machen, und Verdachtsfälle erkennen.

Termin: Sa, 20.09. u. 18.10.2025,
10:00 – 15:00 Uhr (bei Einzelveranstalt.)

Gebühr: keine

Ort: Schlossplatz, 65183 WI-Mitte

Veranstalter/in: Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

Kassentraining in der LAB

Digitale Teilhabe. Dieses Wörterduett meint meist den Umgang mit technischen Geräten oder Medien und umfasst unter anderem Fragen zur Nutzung von Smartphones, Videotelefonie oder schlicht das Internet an sich. Das öffentliche Leben findet schon seit Langem nicht mehr nur im analogen Raum statt und ganz berechtigt bangen die einen oder anderen, ob sie bei diesem schnellen Wandel auch Schritt halten können.

Diese Frage stellte sich auch der LAB e.V. (Leben aktiv bereichern). Der Verein ist in der südlichen Innenstadt Wiesbadens verortet und bietet Kurse, Treffs und Veranstaltungen für Personen ab 55 Jahren – meist sind die Teilnehmenden im Schnitt zwischen 70-80 Jahre alt.

Beim Einkaufen wird die Lebenswelt der Seniorinnen und immer stärker mit der beschleunigten digitalen Veränderung direkt tangiert. Konkret geht es um die sogenannten SB-Kassen. SB steht hierbei für Selbstbedienung. Diese Kassen ohne Personal sind auf dem Vormarsch und finden sich in immer mehr Supermärkten. Das geschieht jedoch so rasant, dass die Bedarfe älterer Menschen kaum berücksichtigt werden. Viele Fragen, etwa zur Datensicherheit, oder zur Bedienbarkeit, stehen im Raum.

Mit einer zweiteiligen Veranstaltung wurden Seniorinnen und Senioren an die neue Technik herangeführt. Im ersten Teil wurden eben jene Fragen in der LAB diskutiert. Der Vortrag um-

fasste nicht nur positive Aspekte, wie das Sammeln von Punkten bei jedem Einkauf oder auch das schnelle Bezahlen. Auch für die Bedenken gegenüber der neuen Technologie gab es genügend Raum, sodass ein durchaus kritischer Blick genommen werden konnte. Eine Teilnehmerin hatte es schön auf den Punkt gebracht: „Egal was man von diesen Kassen hält. Mein Ziel ist es, dass ich flexibler werde.“ Sie möchte selbst entscheiden, ob sie zur Kassiererin geht oder eine SB-Kasse nutzt.

Am Folgetag ging es in die Praxis. In Kooperation mit dem REWE-Markt im Lili (Lilien-Carré) am Wiesbadener Hauptbahnhof, empfingen Filialleiter Sebastian Kirn und eine seiner Mitarbeiterinnen die neugierigen Teilnehmerinnen. An drei SB-Kassen fernab vom täglichen Kundenverkehr konnten die acht Teilnehmerinnen in Ruhe die Funktionen der SB-Kassen testen. Unter professioneller Anleitung wurden zwei Gruppen gebildet und jede der Damen konnte ausgewählte Arti-



Fotos: LAB

kel scannen, suchen, wiegen und sich im teils fremd wirkenden Displayaufbau orientieren. Eine Teilnehmerin hatte die Chance genutzt und im Anschluss direkt ihren Einkauf über die SB-Kasse abgewickelt.

Mit beiden Veranstaltungen wurden viele Barrieren und Ängste abgebaut, aber auch eine gesunde Skepsis beibehalten. Aufgrund der regen Nachfrage wird es wahrscheinlich in der zweiten Jahreshälfte eine weitere Veranstaltung geben, so dass diese Erfahrungen auch andere Personen machen können und sie das Gefühl des „Abgehängt Seins“ nicht mehr so stark begleitet.

Lukas Slodczyk



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.

• Andere 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: 0611 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/freizeit-kultur

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: 0611 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: 0611 31-4676 / -3488

E-Mail: gerenetz@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/gerenetz

Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter

Wir sind da für

- alle Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren
- deren Angehörige und das soziale Umfeld

Wir bieten Ihnen

- eine persönliche Ansprechperson.
- Sprechstunden an verschiedenen Orten im Stadtgebiet.
- kostenfreie und trägerneutrale Beratung.
- Schwerpunktthemen unserer Beratung:
 - Hilfen im Haushalt, bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz
 - Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
 - Begegnung, Geselligkeit, Kultur
 - Wohnen im Alter
 - Rechtliche Vorsorge
 - Schutz bei Unterversorgung

Kontakt und Informationen

Servicetelefon: 0611 31-3487

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

www.wiesbaden.de/beratung-im-alter



Beratungsstellen
für selbständiges Leben im Alter



■ BÜRGER- ENGAGEMENT

KulturBAZAR – Engagement in der Kultur

Leitung: Jörn Dauer

Wir stellen Ihnen digital kurz und knackig eine bunte Auswahl an aktuellen freiwilligen Einsatzmöglichkeiten im Kulturbereich vor.

Kursnummer: FI 5106

Termin: Di, 02.09.2025,

18:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Kursnummer: FI 5107

Termin: ab Di, 25.11.2025,

18:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Ort: Online-Veranstaltung

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

KulturGENUSS! – Engagement in der Kultur

Leitung: Jörn Dauer

Pro Abend öffnet eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor.

Kursnummer: FI 5200

Termin: Do, 23.10.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

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

Veranstalter: vhs 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

Es wird online ein Überblick über die wunderbaren Patenprojekte in Wiesbaden, die grundsätzlichen Aufgaben eines Paten geboten. Beispielhaft erzählen Koordinatoren mit Leidenschaft von ihren Patenprojekten.

Kursnummer: FI 5113

Termin: Mi, 29.10.2025,

17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

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.

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.

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.



Ort: Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

Engagierte Winterzeit Kurzvorstellung von Ehrenämtern zum Jahresende

Leitung: Maria Sattler

Am 13. November werden verschiedene konkrete Kurzzeitengagements in der anstehenden Weihnachts- und Winterzeit durch das Team des Freiwilligen-Zentrums sowie durch Vertreter*innen der jeweiligen Organisationen online vorgestellt.

Termin: Do, 13.11.2025,

17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Ort: Kursort auf <https://www.fwz-wiesbaden.de/aktuelles/>

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

Besuchskreis Biebrich Information und Ehrenamts- beratung:

Peter Funk

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. Interessierte, die gerne aktiv werden wollen, sind herzlich willkommen!

Termine: nach Absprache, ca. alle 2 Monate, Tel.: 0611 96 721-29

Gebühr: keine

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ RUHESTAND

Neustart 50+ für Frauen Perspektiven und Chancen für Frauen im besten Alter

Leitung: Anette Vanderwege

Dieser Workshop richtet sich an Frauen ab 50, die neue Perspektiven und Chancen in dieser spannenden Lebensphase erkun-

den möchten. Der Workshop vermittelt konkrete Werkzeuge, um mit Selbstbewusstsein und Freude die nächsten Schritte zu planen.

Kursnummer: F56031
Termin: ab Sa, 06.09.2025,
 09:30 – 17:00 Uhr
Gebühr: 120 €
Ort: vhs-C-006
Veranstalter: vhs Wiesbaden

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

Leitung: Maria Sattler und Rita Brechtmann
 Unser Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. begleitet Sie als angehende Engagierte beim Einstieg ein Stück in die nachberufliche Phase, schenkt ihnen ein Ohr und klärt mit Ihnen Fragen. 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.

Kursnummer: F15109
Termin: Do, 25.09.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursnummer: F15110
Termin: Do, 11.12.2025, 11:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

„Ruhestand – ein unbekanntes Land?“

5 ZOOM-Abende zur Vorbereitung auf den Ruhestand
Leitung: Fach- und Profilstellen Bildung der EKHN
 Zur Vorbereitung auf diese neue Lebensphase haben Bildungsexpert*innen und Seelsorger*innen aus mehreren Evangelischen Dekanaten der EKHN ein digitales Kursangebot erarbeitet. An fünf Abenden werden Sie angeleitet Schritte auf den Weg in den eigenen Ruhestand zu gehen.
Termine: 27.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2025, jew. 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung: bis 10. 10.2025 bei susanne.claussen@ekhn.de oder petra.debus@ekhn.de, 0611 73 42 42 30 (Di + Do, 08:00 – 12:00 Uhr)
Ort: ZOOM

Veranstalter/in: Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung, und weitere Dekanate der EKHN

Ich gehe in Rente – und freue mich drauf!

Leitung: Anette Vanderwege
 Ziel dieses Workshops ist es, den Teilnehmenden zu helfen, ihre Rente mit Begeisterung und Zuversicht anzutreten. Durch Reflexion, Planung und Tipps sollen sie ermutigt werden, ihre Zeit nach dem Berufsleben aktiv und erfüllend zu gestalten.
Kursnummer: F56032
Termin: Sa, 08.11.2025, 09:30 – 17:00 Uhr
Gebühr: 120 €
Ort: vhs-B-108
Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ **KOMMUNIKATION**

Spot on! Sind Sie bereit, frei zu sprechen?
 Sprech- und Präsentationstraining

Leitung: Helga Liewald
 In der Gruppe testen Sie im Workshop spielerisch in unterschiedlichsten Übungen die Elemente des Sprechens und Präsentierens.
Kursnummer: WI-25.6400
Termin: Fr, 10.10.2025, 16:00 – 19:00 Uhr
Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 02.10.2025
Gebühr: 20 €
Ort: Roncalli-Haus, Saal, Friedrichstr. 26 – 28, 65185 Wiesbaden

– Anzeige –



Baumstark

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

MEHR MEISTERLEISTUNG FÜR IHR BAD.

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

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

So nicht! Vollkommen entspannt Nein sagen

Leitung: Frank Weber
Nein zu sagen, lässt sich lernen. Es ist einfach und hilft sogar den Beziehungen zu anderen.

Kursnummer: F10500

Termin: Mi, 05.11.2025,

18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sag ja zum Streit So gehen Sie im Alltag mit Konflikten um

Leitung: Frank Weber
Ihr Umfeld können Sie sich häufig nicht aussuchen. Hier lernen Sie, wie Sie problemlos streiten. Nicht der Streit ist schlecht, wir streiten schlecht.

Kursnummer: F10400

Termin: Mi, 03.12.2025,

18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Interkulturelle Partnerschaften: Chancen und Herausforderungen

In diesem Kurs geht es um die Besonderheiten und Potenziale von Partnerschaften zwischen Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen.

Kursnummer: F10600

Termin: Mo, 17.11.2025,

17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 29 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Dein Weg – deine Stärke. Entdecke die Heldin in dir!

Leitung: Ute Janik
Im Workshop erfahren Sie, was Sie aus den überlieferten Mustern von Erzählungen und Geschichten für Ihre eigene Lebensreise lernen können. Wie Sie Hindernisse überwinden und zur Heldin ihrer eigenen Geschichte werden. Wir nehmen eine konkrete Herausforderung in den Blick, die sich Ihnen gerade stellt.

Kursnummer: F14710

Termin: Sa, 27.09.2025,

09:30 – 10:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Erzählcafé

Das Erzählcafé findet im Restaurant JohnaGold (vhs Haus B) statt.

F16400 25.10.2025

Gast ist die Mundartkünstlerin, Sängerin und Kabarettistin Ulrike Neradt

Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

F16401 15.11.2025

Gast ist die Flamencotänzerin und Kastagnettenspielerin Gaby Herzog

Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

F16402 13.12.2025

Gast ist die Wiesbadener Fotografin Monika Werneke

Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

F16403 08.11.2025

Europacafé – Spanien

Sa, 10:30 – 13:00 Uhr

Txokowi, Welfenstr. 5

■ AKTUELLE THEMEN

POLIZEILICHE PRÄVENTION

Ob zuhause oder unterwegs oder im Internet, die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen. Sie lassen sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an das Vermögen älterer Menschen zu gelangen. Unsere Referenten sind polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.

Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Leitung: Achim Tepper,

Kursnummer: 252-31001

Termin: Fr, 19.09.2025,

14:00 – 15:00 Uhr

Kursnummer: 252-31002

Termin: Di, 07.10.2025,

10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr: keine, Spende erbeten

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

Leitung: Bernd Geide,

Kriminalbeamter a. D.

Kursnummer: 225702

Termin: Mo, 15.09.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Polizeiliche Prävention unterwegs

Leitung: Bernd Geide,
Kriminalbeamter a. D.

Kursnummer: 225703

Termin: Di, 07.10.2025,

17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

■ PFLEGE

Beratungsabend Pflege

Leitung: Stanimira Stanimirova
Der Abend richtet sich an Angehörige, die neu mit dem Thema der Pflege konfrontiert sind und sich orientieren möchten.

Kursnummer: 22532008

Termin: Do, 11.09.2025,

18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine, Spende zugunsten der vhs Schierstein sind willkommen

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Pflegebrücke – Teil I Abschied und Ankommen – der Weg ins Seniorenheim

Leitung: Günther Henss, Eric Winkler
Der alte Mensch kann nicht mehr allein in der eigenen Wohnung leben, der Umzug in das Seniorenheim steht an. Dieser Kurs soll die nötigen administrativen und rechtlichen Kenntnisse dazu vermitteln. Das Training ist für alle diejenigen gedacht, die den Übergang von Angehörigen in das Seniorenheim vorbereiten möchten und auch für Menschen, die sich in diesem Bereich engagieren möchten

Kursnummer: F15001

Termin: Mi, 01.10.2025,

18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

vhs-wissen-live

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.

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

Leitung: Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Kursnummer: F11415

Termin: Mo, 15.09.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Gefährliche Rivalitäten

Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Leitung: Prof. Dr. Werner Plumpe

Kursnummer: F11416

Termin: Mi, 08.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Hoffnung

Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Leitung: Prof. Dr. Jonas Grethlein

Kursnummer: F11417

Termin: Mi, 22.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Friedenspreisträger*in 2025

Leitung: vhs-wissen-live

Kursnummer: F11418

Termin: Fr, 24.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Leitung: Prof. Dr. Ute Schmid

Kursnummer: F11419

Termin: Mi, 29.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Wie Bilder erzählen:

Storytelling

von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Leitung: Mirjam Neumeister

Kursnummer: F11420

Termin: Do, 11.12.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Zitrusfrüchte Italiens

Leitung: *Online*

Kursnummer: F11421

Termin: Mi, 10.12.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Schönheit der Astronomie II

Leitung: Dr. Andreas Müller

Kursnummer: F11422

Termin: Mo, 03.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Leitung: Lyndal Roper

Kursnummer: F11423

Termin: Mi, 05.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Leitung: Claus Kreß

Kursnummer: F11424

Termin: Do, 06.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr,

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Leitung: Kurt Bayertz

Kursnummer: F11426

Termin: ab Di, 30.09.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Leitung: Raoul Schrott

Kursnummer: F11427

Termin: Do, 16.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Leitung: Jan Mohnhaupt

Kursnummer: F11429

Termin: Mo, 24.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Neue Technologien und Strafrecht: Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Leitung: Susanne Beck

Kursnummer: F11428

Termin: Di, 18.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Innovationen für die Verteidigung

Leitung: Michael Lauster

Kursnummer: F11430

Termin: Di, 25.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Bullshit, Fake News und Manipulation

Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Leitung: Gyburg Uhlmann

Kursnummer: F11431

Termin: Mi, 03.12.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Quantencomputer

Wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Leitung: Heike Riel

Kursnummer: F11432

Termin: Di, 11.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr,

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)

Leitung: Prof. Dr. Barbara Fruth

Kursnummer: F11433

Termin: Do, 13.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Letzte Chance:

Der neue Kanzler und der Kampf um die Demokratie

Leitung: Robin Alexander

Kursnummer: F11434

Termin: Fr, 26.09.2025,
19:30 – 21:00 Uhr

Bilderkult und Bildkritik

Leitung: Dr. Johann Hinrich Claussen

Kursnummer: G11402

Termin: Do, 15.01.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Pflegebrücke – Teil 2 Abschied und Ankommen – der Weg ins Seniorenheim

Leitung: Günther Henss, Eric Winkler
Das Training ist für alle diejenigen gedacht, die den Übergang von Angehörigen in das Seniorenheim vorbereiten möchten und auch für Menschen, die sich in diesem Bereich engagieren möchten.

Kursnummer: FI 5002

Termin: ab Fr, 10.10.2025,
18:30 – 13:00 Uhr, 2x

Gebühr: keine

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ NACHHALTIGKEIT

Plastik sparen im Alltag: Verpackungsmüll reduzieren

Leitung: Eva von Monschaw
Mit unserem Faktencheck Verpackungsmüll zeigen wir, warum Plastikmüll in vielerlei Hinsicht ein Problem ist, wie das mit dem Recycling funktioniert und ob Bioplastik, Karton, Bambus und Glas die besseren Alternativen sind.

Kursnummer: 22532010

Termin: Di, 23.09.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Interaktiver Vortrag: Lebensmit- tel retten – Seien Sie dabei!

Leitung: Carola Beck

Erfahren Sie, warum so viele Lebensmittel im Müll landen und tauschen Sie sich mit anderen aus, wie wir das gemeinsam vermeiden können. Im Kühlschrank-Spiel

lernen Sie, wie Sie Lebensmittel richtig lagern, damit sie länger frisch bleiben.

Termin: Mi, 29.10.2025,
14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldefrist: 28.10.2025

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB – Leben aktiv bereichern in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen und InForm

■ NEUE TECHNOLOGIEN

Elektronische Patientenakte (ePA)

Leitung: Andreas Dittmar
Seit April 2025 gibt es bundesweit die elektronische Patientenakte (ePA). Der Vortrag informiert über die Abläufe und Vorteile des neuen digitalen Angebots und beleuchtet Fragen zum Datenschutz und der Sicherheit der gespeicherten Daten.

Kursnummer: 252-31001N

Termin: Mi, 24.09.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlfverfahren. Im Vortrag wird über Best Practices bei der Nutzung im Alltag gesprochen und Tipps für die unabhängige Unterstützung bei der Einrichtung gegeben.

Kursnummer: 252-31002N

Termin: Mi, 22.10.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ 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. 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: FI 1200

Termin: ab Do, 04.09.2025,
15:15 – 16:45 Uhr, 8x

Gebühr: 48 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Medienkompetenz & Journalismus

Leitung: Ann-Kathrin Hartenbach

Dieser Kurs vermittelt grundlegende journalistische Methoden, die dabei helfen, seriöse Quellen zu erkennen, Desinformation zu entlarven und sich selbst sicher in der digitalen Nachrichtenwelt zu bewegen.

Kursnummer: FI 2300

Termin: Do, 18.09.2025,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die Berichterstattung von Afrika-Korrespondenten deutschsprachiger Medien

Leitung: Dr. Konan Ange Sylvestre Kouakou

Die Veranstaltung nimmt gängige Afrikabilder kritisch unter die Lupe. Sie zeigt, wie koloniale Denkmuster bis heute nachwirken – und afrikanische Perspektiven oft fehlen. Gesucht wird ein Bild Afrikas, das näher an der Realität ist: komplex, widersprüchlich, lebendig.

– Anzeige –



Foto: iStock / Vesnaandjic

**„Mein Nachlass soll zu
Hoffnung reifen“
Gestalten Sie Zukunft mit
einer Nachlassspende**

Kontaktieren Sie mich gerne:
Regionalverband Westhessen
Miriam Grünkemeier
Tel.: (0611) 18 18-180
miriam.gruenkemeier@
asb-westhessen.de
www.asb-westhessen.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Kursnummer: FI2305
Termin: Sa, 13.09.2025,
 10:00 – 13:00 Uhr
Gebühr: 22 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Umfragen: Des Volkes Stimme oder moderne Volksmärchen?

Leitung: Gerold Becker
 Der Blick wird auf die entscheidenden Parameter gelenkt, die es ermöglichen, auch ohne umfangreiche Fachkenntnisse die Qualität einzelner Umfragen zu beurteilen und so die Spreu vom Weizen zu trennen.

Kursnummer: FI0900
Termin: Di, 21.10.2025,
 19:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: 12 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Syrien nach dem Umsturz

Leitung: Ilya Zarrouk
 Der Umsturz in Syrien gegen das Langzeitregime Assads kam zwar überraschend, aber letztendlich auch nicht. Kann dieser Umsturz zu einer demokratischen Veränderung in Syrien führen und welche Folgen kann es für den Nahen Osten haben?

Kursnummer: FI1500
Termin: Fr, 19.09.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: 10 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden

“Tax me, if you can” Gibt es ein gerechtes Steuersystem?

Leitung: Jürgen Drieschmanns
 Im Kurs sollen unterschiedliche Steuersysteme analysiert werden. Kriterien können dabei die sichere Staatsfinanzierung, die Leistungsfähigkeit der Steuerzahler und die gesellschaftliche Ausrichtung sein.

Kursnummer: FI1730
Termin: ab Mo, 08.09.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Zölle und kein Ende – Game over für die Globalisierung?

Leitung: Matthias Endres
 Die Weltwirtschaft stockt, vielmehr dominieren Zölle und andere Themen die Tagesordnung in der Außenwirtschaft. Was bedeutet das für die deutsche Wirtschaft?

Kursnummer: FI8555
Termin: Do, 18.09.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden in Kooperation mit der Bundesbankl

Das Gold der Deutschen Die Goldreserven der Deutschen Bundesbank.

Leitung: Björn Beckmann
 Mit über 3300 Tonnen besitzt die Deutsche Bundesbank, nach der US-Notenbank, die zweitgrößte Menge Gold der Welt. In einem kurzweiligen Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das „Gold der Deutschen“.

Kursnummer: FI8558
Termin: Di, 09.12.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden in Kooperation mit der Bundesbank

■ GESCHICHTE

Die Besatzer als Kuratoren? Die Monuments Men in Wiesbaden

Leitung: Dr. Dr. Tanja Bernsau
 700 000 Kunstwerke wurden ab 1945 im Wiesbadener Museum gelagert – Gemälde, Skulpturen, Münzen und Teppiche, die von US-Kunstschutzoffizieren aus Bergwerken geborgen worden waren. Der Vortrag beleuchtet, wie Werke – darunter die „bunte Königin“ Nofretete – nach Wiesbaden kamen und die Rolle die Kunstschutzoffiziere beim kulturellen Wiederaufbau Deutschlands.

Kursnummer: FI3120
Termin: Mo, 20.10.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden und Stadtarchiv Wiesbaden

Die „Kaukasische Post“ – 120 Jahre deutsche Zeitung aus dem Südkaukasus

Leitung: Dr. Hans-Günther Grigoleit
 Mit dem Beginn der Einwanderung Deutscher in den Südkaukasus ab 1817 ergab sich die Notwendigkeit eines verbindenden Kommunikationsmittels. Im Jahr 1906 wurde die „Kaukasische Post“ von Kurt v. Kutzschenbach und Artur Leist in Tiflis gegründet. Nachfahren des Gründers v. Kutzschenbach leben heute in Wiesbaden. Die den politischen Zwängen folgende Geschichte der Zeitung wird vorgestellt.

Treffpunkt Philosophie

Leitung: Rainer Huthmann
 Der Treffpunkt Philosophie bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge mit anderen auszutauschen. Da dies für alle möglich sein soll, gibt es Verfahrensregeln, die sich an den Gepflogenheiten philosophischer Diskurse orientieren und mit deren Hilfe auch philosophische Denkweisen sich angeeignet werden können. Die Abende haben jeweils ein Thema, zu dem es eine Einführung oder ein Thesenpapier gibt. Sie bieten aber auch Raum, über die jeweiligen Themen hinaus zu schießen. Alle Termine sind unter den angegebenen Kursnummern einzeln buchbar

Bildung und Erziehung

Wir sprechen über Didaktik und Lehrpläne als historischer und aktueller Gegenstand von Philosophie.

Kursnummer: FI4400
Termin: Di, 19.08.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr

Freier Wille

Es geht um die Frage des Freien Willens: Erasmus von Rotterdam kontra Luther. War das ein politischer Streit und was hat das mit Aufklärung und Humanismus zu tun?

Kursnummer: FI4405
Termin: Di, 23.09.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr

Uwe Meyer: „Roth und Habermas über Willensfreiheit“

„Roth und Habermas über Willensfreiheit“ anhand von Auszügen.

Kursnummer: FI4410
Termin: Di, 28.10.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr

Pragmatismus

Ist eine pragmatische Grundhaltung der Ausweg aus einem überideologisierenden weltanschaulichen Defaitismus oder führt er durch Willkür und Prinzipienlosigkeit in die Sackgasse?

Kursnummer: FI4415
Termin: Di, 09.12.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: jeweils 9 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: FI 3400

Termin: Do, 24.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 9 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden und Stadtarchiv Wiesbaden

1945 – ein „demokratischer“ Neubeginn?

Ein Vergleich von Herrschaft und Vergangenheitspolitik am Beispiel Wiesbadens in den Jahren 1945 und 1955

Leitung: Dr. Philipp Kratz

Vor 80 Jahre endete der Zweite Weltkrieg und die nationalsozialistische Herrschaft in Deutschland. Im Vortrag wird jedoch am Beispiel Wiesbadens dargelegt, dass die Zeit nach dem Kriegsende zunächst alles andere als demokratisch war. Dies wird besonders deutlich, wenn die Herrschaftsverhältnisse und die Vergangenheitspolitik im Jahr 1945 mit jenen aus dem Jahr 1955 verglichen werden.

Kursnummer: FI 3130

Termin: Do, 23.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden und Stadtarchiv Wiesbaden

Wegbereiterinnen der Wissenschaft

Frauen, die die Welt veränderten Von der Unsichtbarkeit zur Anerkennung

Leitung: Matthias Brust-Braun

Trotz gesellschaftlicher Widerstände waren es auch Frauen, die über Jahrhunderte hinweg mit ihren Entdeckungen und Ideen die Wissenschaft prägten. Hildegard von Bingen war im Mittelalter eine Pionierin der Naturheilkunde. Lise Meitner entschlüsselte die physikalischen Grundlagen der Kernspaltung. Das Seminar stellt die faszinierenden Geschichten dieser und weiterer außergewöhnlicher Frauen vor, deren Erkenntnisse die Welt veränderten – von den Anfängen der Wissenschaft bis in die Moderne.

Kursnummer: FI 1280

Termin: Sa, 13.12.2025,

10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ PHILOSOPHIE

Über Vernunft und Unfreiheit – zu Horkheimer und Adorno Dialektik der Aufklärung (1944)

Leitung: Jürgen Striebinger

Schlägt die Herrschaft der Vernunft, die zur Befreiung führen sollte, in Unfreiheit um – oder gibt es doch einen Ausweg?

Kursnummer: FI 4450

Termin: ab Mo, 22.09.2025,

19:00 – 20:30 Uhr, 5x

Gebühr: 54 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einführung in die Philosophie 6: Die Renaissance Teil 2

Leitung: Rainer Huthmann

Der zweite Teil des Renaissance-Kurses, für den die Teilnahme am ersten Teil keine Voraussetzung ist, beschäftigt sich mit den Philosophen John Locke, Francis Bacon und Baruch Spinoza unter anderem, die sowohl einen Renaissance-Höhepunkt darstellen als auch über diese Epoche hinausweisen.

– Anzeige –

Gut umsorgt bei schwerer Erkrankung

- in Wiesbaden und Umgebung

Die Broschüre vom HospizPalliativNetz

... ist ein Wegweiser zur Orientierung und Unterstützung bei einer schwerwiegenden Diagnose, im Erkrankungsverlauf, bei existentiellen Lebensfragen und am Lebensende.

Sie finden diese Broschüre bei Apotheken, Ärzten, Heimen, Beratungsstellen der Stadt Wiesbaden und als Download auf unserer Internetseite:

www.palliativnetz-wiesbaden.de

Zusendung der Broschüre gegen einen frankierten Umschlag (1,80 €) an:
HospizPalliativNetz Wiesbaden, Langenbeckstraße 9, 65189 Wiesbaden



Mit Unterstützung
der Stadt Wiesbaden

www.palliativnetz-wiesbaden.de



Kursnummer: FI 4452
Termin: ab Di, 11.11.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr, 4x
Gebühr: 38 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die Philosophie des Lebens und des Todes

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann
 Wer den Tod verdrängt, lebt nicht wirklich. Existenzialisten sehen im Bewusstsein der Endlichkeit den Schlüssel zu echter Freiheit und moralischem Handeln. Die angewandte Ethik beschäftigt sich mit der Frage, was dies in der Praxis bedeutet, etwa in der Medizin.
 Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: FI 4600
Termin: Di, 16.12.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 16 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einhörner! Tierrechte & Ethik

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann
 Diese Veranstaltung lädt dazu ein, über unseren moralischen Umgang mit Tieren nachzudenken. Wir diskutieren, wie sich eine Ethik des Lebendigen entwickeln lässt, die vielleicht weniger flüchtig ist, als das Einhorn. Dabei geht es nicht nur um Rechte, sondern auch um Verantwortung. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: FI 1230
Termin: Mo, 24.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 16 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Marc Aurel: Selbstbetrachtungen

Leitung: Dr. Matthias Vollet
 Zeit seines Lebens war Marc Aurel der stoischen Philosophie verbunden. Die „Selbstbetrachtungen“, sind eine Sammlung von persönlichen Reflexionen und philosophischen Gedanken, die er selbst verfasste.

Kursnummer: FI 4710
Termin: ab Fr, 26.09.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr, 9x
Gebühr: 105 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Idealismus und Materialismus im historischen Wechselspiel

Leitung: Rainer Huthmann
 Philosophiegeschichte ist mehr als die Auseinandersetzung zwischen Idealismus und Materialismus, auch wenn dies anders

behauptet wird. Oft entwickelt sich einer der beiden Ismen ohne jeden Bezug auf den anderen. Dennoch ist es spannend zu verfolgen, wie sich beide über die Jahrhunderte hinweg als Schwerpunktthemen abwechseln, regional verlagern, wechselseitig beeinflussen oder kalt lassen und welche Modifikationen sie entwickeln.

Kursnummer: 252-33004N
Termin: ab Mo, 17.11.2025,
 19:45 – 21:15 Uhr, 5x
Gebühr: 60 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
 Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

■ RELIGION

Lesung und Gespräch: Roger von Taizé (1915-2005) – Anstifter einer Kirche für alle

Leitung: Klaus Hamburger,
 Lesung und Gespräch über den Gründer der Communauté de Taizé: Gottsucher, der zweifelt und vertraut, Einsamer mit Sinn für Gemeinschaft, Liebender, der im Innersten verwundet ist: Frère Roger trifft den Nerv hunderttausender junger und weniger junger Leute. Er empfängt sie mit bloßen Händen, zu „Kampf und Kontemplation“. Vor zwanzig Jahren fand er dort den Tod.

Termin: Sa, 27.09.2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde, Wenzel-Jaksch-Straße 3-5, 65199 Wiesbaden
Veranstalter: Evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde, Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung & Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus & Rheingau

Lesung und Gespräch: Welträtzel und Smalltalk

Leitung: Pfarrer Thomas Hartmann und Dr. Susanne Claußen
 Manuela und Clemens begegnen sich zufällig während einer Auszeit im Kloster. An drei Abenden entspinnt sich ein Dialog zwischen beiden, der die großen Fragen des Lebens betrifft. Ludwig Franke aus Sonnenberg hat den Dialog geschrieben, aus dem am Abend Auszüge gelesen werden.

Termin: Mi, 01.10.2025, 19.30 – 21:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Evangelische Thalkirchengemeinde, Gemeindehaus, Kreuzbergstraße 9, 65193 Wiesbaden
Veranstalter/in: Evangelische Thalkirchengemeinde Wiesbaden und Evangelisches Dekanat Wiesbaden.

Theologischer Tee-Salon

Frühling/Sommer 2025

Leitung: Dr. Susanne Claußen
 Theologischer Salon – das heißt: Gesprächskultur in offener, ungezwungener Atmosphäre, Zuhören, mitreden, abwägen, nachdenken: „Über Gott und die Welt“, ausgehend vom Christentum, aber nicht auf dieses beschränkt. Dr. Susanne Claußen, Fachstelle Bildung am Evangelischen Dekanat Wiesbaden, führt mit kurzen Impulsen in das jeweilige Thema ein und diskutiert dann einfach mit.

Der erste hessische Christ?

2024 gelang die sensationelle Entzifferung der sogenannten „Frankfurter Silberinschrift“, in der Christus angerufen und aus dem Brief des Paulus an die Philipper zitiert wird. Sie ist in die erste Hälfte des 3. Jahrhunderts n.Chr. zu datieren und könnte damit das älteste nördlich der Alpen erhaltene Textzeugnis für das Neue Testament sein. In der Öffentlichkeit wurde aus dem Toten, dem sie mit ins Grab gegeben wurde, auch schon mal der „erste hessische Christ“. Wie tief reichen unsere Wurzeln in die Vergangenheit?

Kursnummer: FI 7401
Termin: ab Mi, 10.09.2025,
 15:00 – 17:00 Uhr

Wie bewahrt man Gutes?

Zum Jahresende hin nehmen wir die Jahreslosung 'Prüfet alles und behaltet das Gute!' (1.Thess 5,21) in den Blick und fragen: Was bedeutet es, Gutes zu behalten? Kann oder muss das Behalten einen gewissen Wandel einschließen, um die Essenz des Guten zu bewahren? Mit anderen Worten: Was ist konservativ?

Kursnummer: FI 7402
Termin: ab Mi, 26.11.2025,
 15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Oasentag im Kloster Jakobsberg

Leitung: C. Böttcher, D. Sattler, M. Hartmann, S. Flore, S. Fichtl

Das Kirchenfenster Schwalbe 6 lädt wieder zu einem Tag der inneren Einkehr und Ruhe unter dem Thema „Ernte“ ins Kloster Jakobsberg ein. Es gibt die Möglichkeit, sich einer Fahrgemeinschaft anzuschließen.

Termin: Sa, 11.10.2025, 09:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: Der Teilnehmerbeitrag inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie aller Materialien beträgt 30 €.

Ort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Pilgern auf dem Hildegardisweg

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

Strecke: ca. 14 Kilometer. Weitere Informationen unter www.schwalbe6.de. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Termin: Sa, 11.10.2025

Gebühr: bitte erfragen

Ort: Hildegardisweg

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

■ TRAUER UND ABSCHIED

Trauerseminar „Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen scheint die Welt still zu stehen. An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was in diesem individuellen Trauerprozess helfen kann. Sie lernen einige Trauermodelle kennen, die Halt und Orientierung

– Anzeige –

geben können. Dabei bleibt auch Raum für eigene Erfahrungen und den Austausch untereinander. Anmeldeschluss: 20.11.2025

Kursnummer: 252-31029N

Termin: ab Fr, 28.11.2025, 14:30 – 16:00 Uhr, 2x

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Offenes Trauercafé

Das Trauercafé wird von Mitarbeitenden des Wiesbadener Trauernetzwerks (<http://trauerseelsorge-wiesbaden.de>) geleitet, die zuhören, ein gemeinsames Gespräch mit anderen Betroffenen ermöglichen und Informationen zu Angeboten der Trauerbegleitung geben.

Termine: jeden 1. Do im Monat, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6 in Kooperation mit dem Hospizverein Auxilium

Geschlossene Trauergruppe „Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

An vier aufeinanderfolgenden Terminen soll es um die Frage gehen, was in einem individuellen Trauerprozess helfen kann. Orientiert an verschiedenen Trauermode-llen kann die eigene Trauer gedeutet und neue Ressourcen entwickelt werden.

Termine: Mi. 19. u. 26.11. sowie 10. u. 17.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

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

Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

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

Leitung: Simone Raha

Das Qualifizierungsangebot wendet sich an interessierte Menschen, die sich mit den Themen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer näher beschäftigen möchten. Teilnehmer*innen werden in diesem Seminar auf das Ehrenamt in der Hospizarbeit und zur Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen vorbereitet.

Beginn: Januar 2026

Kosten: Mitglieder 200 €/ Nichtmitglieder 300 €

Informationen:

Tel: 0155 6885 9414 oder E-Mail an: s.raha@hospizverein-auxilium.de
Details zur Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung finden Sie auch auf unserer Homepage www.hospizverein-auxilium.de

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.



Bei schwerer, unheilbarer Krankheit möchte ich in vertrauter Umgebung versorgt werden: Was kann ich tun?

ZAPV Palliative Care Team Wiesbaden und Umgebung – mit palliativer Beratung und Versorgung (SAPV) an Ihrer Seite, als Ergänzung zu Hausarzt und Pflegedienst. Unsere Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

- › Vermeidung unnötiger Krankenhausaufenthalte
- › individuelle und effektive Schmerztherapie
- › Unterstützung für Sie und Ihre Angehörigen zu Hause, im Heim oder im Hospiz
- › 24 Stunden Erreichbarkeit in Form von Ruf- und Einsatzbereitschaft

All dies für Sie bei schwerer Krankheit – für eine bestmögliche Lebensqualität

ZAPV · Zentrum für ambulante Palliativversorgung
Palliative Care Team Wiesbaden und Umgebung (SAPV)
Langenbeckstraße 9 · 65189 Wiesbaden · info@zapv.de · Tel. 06 11 – 44 75 44 70
www.zapv.de · Fax 06 11 – 44 75 44 71 · www.facebook.com/zapv.wiesbaden



ZAPV
ZENTRUM FÜR AMBULANTE
PALLIATIVVERSORGUNG
In Würde · Ein Leben lang

Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Vortragsreihe „Hospiz im Dialog“

Vorträge für die interessierte Öffentlichkeit

Manchmal kommt es kurzfristig zu Planänderungen. Informieren Sie sich bitte deshalb vorab auf unserer Homepage, um Details einzusehen.
www.hospizverein-auxilium.de

Termine:

25.08.2025

Seelisch gesund bleiben in herausfordernden Zeiten: Eine wissenschaftliche Perspektive

Referent: Prof. Dr. Dieter F. Braus
Resilienz, soziale Unterstützung, Achtsamkeit, körperliche Gesundheit und kognitive Techniken bieten wichtige Ansätze zur Bewältigung von Stress und Krisen.

29.09.2025

Lebensende und Organspende

Referentin: Dr. med. Gertrud Greif-Higer

Die Entwicklungen in der modernen Medizin haben dazu geführt, dass am Lebensende komplexe Entscheidungen getroffen werden müssen. Diese betreffen den Umfang medizinischer Leistungen ebenso wie deren Begrenzung. Das Thema der Organspende zum Wohle schwer kranker Menschen. Dies ist aber nach dem Versterben nur unter ganz bestimmten Bedingungen möglich. Diese Zusammenhänge werden verständlich dargestellt in der Diskussion vertieft.

27.10.2025

Psychologische Begleitung in schwierigen Krankheitssituationen

Referentin: Alexandra Knobloch
Gerade in angespannten Zeiten, bei schweren Erkrankungen oder bei existenziellen Fragen bis hin zur Todesangst, geraten wir Menschen in Stress. Und im Stress greifen wir auf alte Verhaltensmuster und Strukturen zurück. Auf pragmatische und alltagstaugliche Weise wird das ein oder andere merk-

würdig anmutende Verhalten erklärt und Tipps für den Umgang damit angeboten.

Ab 24.11.2025

Der Wunsch nach Assistierter Selbsttötung Rechtslage nach dem Bundesverfassungsgericht und Gesprächsangebote des Hospizvereins Auxilium für ältere Menschen

Referentin: Claudia Brillmann

Nach der Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts 2020 hat jeder Mensch in freier Selbstbestimmung das Recht darauf, sein Leben alters- und krankheitsunabhängig zu beenden. Wenn sich Menschen mit dem Ende ihres Lebens beschäftigen – benötigen sie einen offenen Gesprächsraum. Der Hospizverein Auxilium hat sich dazu entschieden, Menschen auch in diesen Situationen nicht allein zu lassen.

Beginn: jeweils Mo, 19:30 – 21:00 Uhr,
Einlass ab 19:00 Uhr

Ort: Hospizverein Auxilium,
Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein
Wiesbaden Auxilium e.V.,

Trauerbegleitung

Begleitung für trauernde Menschen

Sie finden einen geschützten Rahmen und Unterstützung, um in Ihrem eigenen Tempo Ihren persönlichen Umgang mit der Trauer zu entwickeln.

Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

Im Gespräch mit einer Trauerbegleiterin können Sie erfahren, dass alles, was Sie fühlen und denken, da sein darf.

Geschlossene Trauergruppe

In einer Gruppe von maximal 8 Erwachsenen haben Schmerz und Hoffnung, Erinnerungen und Zukunftsaussichten nebeneinander Platz.

Eine Anmeldung und ein persönliches Erstgespräch sind hierbei erforderlich.

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. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. www.hospizverein-auxilium.de

Offener Trauertreff

Fortgeschrittene Trauernde haben hierbei die Gelegenheit Menschen kennenzulernen, die aus eigener Erfahrung wissen, was der Verlust eines geliebten Menschen bedeutet.

I x monatlich

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage oder in der Geschäftsstelle über die aktuellen Termine. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Information und Anmeldung:

Tel. 0611 408080

E-Mail: trauerangebote@hospizverein-auxilium.de

Ort: Hospizverein Auxilium,
Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein
Wiesbaden Auxilium e.V.,

Letzte Hilfe Kurs – Das kleine I x I des Sterbens

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

Nachbarschaftshaus Biebrich:

Termin: Mi, 29.10. u. 05.11.2025,
16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung: Nachbarschaftshaus
Biebrich, Tel.: 0611-967210

VHS Wiesbaden:

Kursnummer: F33540

Termin: Do, 06.11. u. 13.11.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung: VHS Wiesbaden,
Tel.: 0611/9889-147

Endlich leben, um endlich zu leben – Besuch im Bestattungsinstitut

Leitung: Stephan Hoffmann, Stefanie Jost und Philipp Gawron
Es gehört viel Mut dazu, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen – ohne Zweifel. Der Lohn für den klaren Blick auf das Ende dieses Lebens ist ein bewussterer, ist große Dankbarkeit für jeden Tag mit seinen tausend kleinen Wundern und Begegnungen.

Kursnummer: 22532002

Termin: Do, 20.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten

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

Veranstalter: vhs Schierstein

■ RECHT UND FINANZEN

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Bianca Bernhardt

Der Informationsabend soll auf Grundlage der aktuellen Rechtslage helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen. Hospiz-Mainspitze e.V. bietet darüber hinaus kostenlose Beratungen durch fachkundige und entsprechend geschulte Mitarbeiter. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: 225112

Termin: Mi, 10.09.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

– 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

Gebühr: 19,50 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

Ort: Hospiz Mainspitze e.V., Ginsheim-Gustavsburg

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 Patientenverfügung oder auch Vorsorgevollmacht sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist.

Kursnummer: 252-31003N

Termin: Mi, 29.10.2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Palliativpass – wozu?

Leitung: Dr. med. Thomas Nolte

Eine Ethische Beratung – ein gemeinsames Gespräch mit Betroffenen* und allen Beteiligten – hilft Schwerkranken und Angehörigen bei allen schwerwiegenden Entscheidungen in gesundheitlichen Fragen und komplexen weitreichenden Therapieentscheidungen sowie der Auslegung von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und der Ausstellung eines Palliativpasses.

Termin: Do, 20.11.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, 65185 Wiesbaden, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

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

Leitung: Susanne Anger

Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ möchte Menschen bei dem Vorhaben unterstützen, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Dazu bietet sie im Rahmen des Vortrags Rat bei der Nachlassgestaltung für den guten Zweck, sowie Hilfestellungen bei der Testamentsgestaltung im Allgemeinen.

Kursnummer: F18853

Termin: Do, 20.11.2025, 18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Online-Angebot / Internet

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Leitung: Ellen Weinges

Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen.

Kursnummer: F18300

Termin: ab Mi, 05.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, 2x

Gebühr: 38 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

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: 252-31004N

Termin: Mi, 05.11.2025,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht

Leitung: Paul Offenberg

Durch die sogenannte vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden – etwa Immobilien, Geld oder Firmenanteile. In dem Vortrag werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftsteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann.

Termine: Fr, 10.10.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden,
Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Finanzen für Anfänger*innen

Leitung: Leonie Rudolf

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.

Kursnummer: F18470

Termin: Do, 13.11.2025,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die Börse – Chancen und Risiken

Leitung: Evangelos Vlastarakis

Der Boom an den Märkten und der einfache Zugang über Onlinebroker machen es heute so leicht wie nie, selbst mit dem Smartphone zu investieren. Doch gerade der schnelle Einstieg birgt auch Risiken – die oft im Totalverlust enden. Nutzen sie die Gelegenheit, fundiertes Börsenwissen aus erster Hand zu erhalten – verständlich, praxisnah und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Kursnummer: F18400

Termin: ab Mi, 19.11.2025,
18:00 – 20:00 Uhr, 3x

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nachhaltige Geldanlagen

Leitung: Evangelos Vlastarakis

In dieser Veranstaltung werden wir reflektieren, welche Kriterien entscheiden, ob eine Geldanlage nachhaltig ist. Von wesentlicher Bedeutung ist es, zu berücksichtigen, welche Chancen dadurch für den Anleger entstehen.

Kursnummer: F18450

Termin: Mo, 01.12.2025,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Energiekosten senken – Energieschulden vermeiden

Leitung: Nicole Hensel

Hier wird erklärt, wie die Energieabrechnung zu lesen ist, wie die Rechnung aufgebaut ist und was zu tun ist, wenn die Rechnung sehr hoch erscheint oder nicht plausibel ist.

Termin: Mi, 19.11.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

Leitung: Marcus Göbel

Wie sich die Schenker – meistens die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können, klärt dieser Vortrag. Ferner geht es auch um Fragen, wie die erbschaftsteuerrechtlichen Freibeträge möglichst optimal und gegebenenfalls auch mehrfach genutzt werden können.

Kursnummer: 252-31005N

Termin: Mi, 17.09.2025,
18:30 – 20:30 Uhr

Kursnummer: 252-31006N

Termin: Mi, 26.11.2025,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

– Anzeige –

Genossenschaftlich heißt, Verantwortung für unsere Region zu tragen.

www.vwb.de

Wiesbadener Volksbank

■ IMMOBILIEN

Leben im Eigenheim oder zur Miete? Lebensqualität durch kluge Planung

Leitung: Siegfried Müßig

Sowohl Miete als auch Eigentum erfordern einen angemessenen Anteil des Einkommens, dabei liegen die Möglichkeiten der Kapitalbildung gar nicht weit auseinander. An vier Seminartagen werden Sie sich intensiv mit den unterschiedlichen Aspekten sowie den Vor- und Nachteilen beider Wohnformen beschäftigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer: F18800

Termin: ab Sa, 18.10.2025,

10:30 – 13:00 Uhr, 4x

Gebühr: 79 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Baufinanzierung –

Finanzierung von Wohneigentum

Leitung: Helmut Weigt

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und

Käufer. Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten, Immobilienanbietern und Verkäufern oder Maklern.

Kursnummer: F18750

Termin: Mo, 06.10.2025,

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, wie Sie als Privatverkäufer mit einem durchdachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind.

Kursnummer: F18700

Termin: Mi, 22.10.2025,

18:30 – 21:00 Uhr,

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

Leitung: Harald Stender

In diesem Workshop geht es um Fragen nach dem aktuellen Marktwert und üblichen Berechnungs-Methoden hierfür, Informationen aus dem Grundbuch, den professionellen Akteuren im Immobilienmarkt und deren Aufgaben.

Kursnummer: 252-31008N

Termin: Mo, 10.11.2025,

19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Auskunft über ihre Qualifikation erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

40 Jahre Volkshochschule Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.!

Am 3. Juni 1985 wurde das Volkshochschulwerk durch einige engagierte Bürger aus Nordenstadt und den angrenzenden Vororten gegründet. Damals schloss sich eine Lücke im Angebot zur Erwachsenenbildung in den östlichen Vororten.

Die Gründungsmitglieder mussten unter provisorischen Bedingungen mit technischer Unterstützung der Ortsverwaltung die Geschäfte aufnehmen. Es wurde sogleich für das 2. Halbjahr 1985 ein Programm aufgestellt mit allen Tätigkeiten, die dazu gehörten, das 29 Kurse enthielt. Im Vergleich dazu waren es 2024 schon über 200 Kurse und Veranstaltungen durchgeführt.

Der 1. Vorsitzende war Andreas Gehring, der ab 1986 die Geschäftsführung übernahm. In dieser Funktion war er 30 Jahre für das Volkshochschulwerk tätig und verkörperte das vbw. Im Laufe der Zeit wurden die Fachbereiche immer weiter ausgebaut und die Kurs- und Teilnehmerzahlen

stiegen. Zeitweise war das vbw das größte Vorortbildungswerk in Wiesbaden.

Weitere Mitarbeiter kamen dazu, die mittlerweile ebenfalls seit 20 bis fast 30 Jahren für das vbw tätig sind. Eine sehr erfahrene und kompetente Truppe. In all den Jahren war jeweils ein wechselnder (von der Mitgliederversammlung gewählter) Vorstand mit großem Engagement für das vbw ehrenamtlich tätig.

Ohne die vielen freiberuflich tätigen Dozenten wäre das breite Kursangebot nicht möglich. Pro Semester sind es zurzeit rund 100 Dozenten. Ab 2003 gab es eine Kooperation mit dem Volkshochschulwerk Bierstadt bezüglich des mittlerweile sehr umfangreichen Programmdruckes und der Homepage. Seit 2021 gehen beide Volkshochschulwerke in diesen Bereichen wieder eigene Wege.

Von 2017 bis 2022 fungierte Gabriele Weis als Geschäftsführerin. Sie musste in dieser



Zeit die Auswirkungen der Coronakrise bewältigen, die das vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim auch nicht zuletzt durch die finanzielle Unterstützung des Kulturamtes der Stadt Wiesbaden überlebte.

Anfang 2023 hat Mareike Schieferstein erfolgreich das Ruder als Geschäftsführerin übernommen. Damit verbunden war unter anderem ein Ausbau der Kurse für Familien und Kinder und unser Eintritt in die Sozialen Medien, was beides frischen Wind in das Angebot des Volkshochschulwerkes gebracht hat und auch jüngere Zielgruppen besser erreicht.

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer ist mittlerweile etwas gesunken. Das Volkshochschulwerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim schaut zuversichtlich in die Zukunft.

*„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)



Dr. 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.

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

■ ENGLISCH

Englisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Lehrbuch: Great A1 – second edition (Klett)
Kursnummer: 2255 | 108
Termin: ab Mo, 01.09. – 01.12.2025, 15:00 – 16:30 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch A1 Anfängerkurs

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-21 | 102
Termin: ab Mi, 10.09.2025, 09:00 – 10:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A1.3 Auffrischkurs

Leitung: Jennifer Koepf
Kursnummer: 252-21 | 103
Termin: ab Do, 11.09.2025, 09:00 – 10:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Kursnummer: 2255 | 101
Termin: ab Mi, 03.09. – 03.12.2025, 10:45 – 12:15 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

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.



Foto: VIVIANE6276

English Circle A2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-61 | 18N
Termin: ab Do, 11.09.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 180 €
Ort: Nordenstadt, Grundschule, Eingang seitlich „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Englisch A2.1 Für den Urlaub

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-21 | 130
Termin: ab Di, 09.09.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B1

Leitung: Silvija Ribaric
Lehrbuch: Next B1, Hueber, ISBN: 978-3-19-002934-1
Kursnummer: 252-21201
Termin: ab Do, 28.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 15x

Gebühr: 165 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Brush up English with Fun B1

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-61 | 15N
Termin: ab Mi, 10.09.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 180 €
Ort: Nordenstadt, Grundschule, Eingang seitlich „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Englisch B1.2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-21202
Termin: ab Di, 09.09.2025, 09:00 – 10:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Englisch B1/B2**Konversationskurs****Leitung:** Jo-Ann Meyer**Kursnummer:** 252-21401**Termin:** ab Do, 04.09.2025,

10:40 – 12:10 Uhr, 13x

Gebühr: 145 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Learning to the Hits:****Cyndi Lauper, Gordon Lightfoot, Tom Waits, Simon & Garfunkel and more**

(B1- B2)

Leitung: W. Dallman Ross**Kursnummer:** 252-61121N**Termin:** ab Do, 18.09.2025,

18:00 – 19:30 Uhr, 8x

Gebühr: 99 €**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Fit for Conversation:
English Intermediate B2****Leitung:** Jennifer Koepp**Kursnummer:** 252-61113N**Termin:** ab Mo, 08.09.2025,

10:00 – 11:30 Uhr, 15x

Gebühr: 186 €**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Englisch B2.1 für Teilnehmer
mit guten Grundkenntnissen****Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez**Kursnummer:** 22551103**Termin:** ab Mo, 01.09. – 01.12.2025,

18:45 – 20:15 Uhr, 12x

Gebühr: 114 €**Ort:** Rathaus Schierstein**Veranstalter:** vhs Schierstein**Englisch B2.1 am Vormittag****Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez**Kursnummer:** 22551105**Termin:** ab Mi, 03.09. – 03.12.2025,

09:15 – 10:45 Uhr, 12x

Gebühr: 114 €**Ort:** Rathaus Schierstein**Veranstalter:** vhs Schierstein**Sprachkurse der Akademie für Ältere an der vhs Wiesbaden****■ ENGLISCH****Englisch A2 –****The Refresher Course****Leitung:** Irene Gersdorf**Kursnummer:** F406-400**Termin:** ab Fr, 05.09.2025,

09:15 – 10:45 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-214**Englisch A2/B1****Reading and Discussion****Leitung:** Uta Will**Kursnummer:** F406-450**Termin:** ab Di, 09.09.2025,

12:00 – 13:30 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-113**Englisch B1****Reading and Discussion****Leitung:** Uta Will**Kursnummer:** F406-605**Termin:** ab Di, 09.09.2025,

13:45 – 15:15 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-113**Englisch B1.2****Leitung:** Irene Gersdorf**Kursnummer:** F406-530**Termin:** ab Fr, 05.09.2025,

11:00 – 12:30 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-214**Englisch B1.4+****Leitung:** Keike Barth**Kursnummer:** F406-570**Termin:** ab Do, 18.09.2025,

09:30 – 11:00 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-B-110**Englisch B1/B2**Update your English Skills with
Up-to-Date English Practice**Leitung:** Gabriele Zahrt**Kursnummer:** F406-651**Termin:** ab Di, 09.09.2025,

09:30 – 11:00 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 13**Englisch B2.1****mit Zeit und Muße****Leitung:** Virginia Hock-Miller**Kursnummer:** F406-710**Termin:** ab Mi, 10.09.2025,

11:00 – 12:30 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-116**Englisch B2/C1****Reading and Discussion****Leitung:** Sima Farshid**Kursnummer:** F406-855**Termin:** ab Mi, 10.09.2025,

10:45 – 12:15 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-113**■ FRANZÖSISCH****Französisch B1**Pratique du français en B1 Atelier
de conversation et
de communication**Leitung:** Anne Lzazrides**Kursnummer:** F408-600**Termin:** ab Fr, 05.09.2025,

10:45 – 12:15 Uhr, 12x

Gebühr: 150 €**Ort:** vhs-A-213**Französisch B2+****Leitung:** Anne Lzazrides**Kursnummer:** F408-600**Termin:** ab Fr, 05.09.2025,

09:00 – 10:30 Uhr, 12x

Gebühr: 150 €**Ort:** vhs-A-213**■ ITALIENISCH****Italienisch B2 Conversazione****Leitung:** dott. Simona Giannecchini**Kursnummer:** F409-800**Termin:** ab Mo, 01.09.2025,

10:45 – 12:15 Uhr, 12x

Gebühr: 168 €**Ort:** vhs-A-113**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

Englisch B2.2 für fortgeschrittene Teilnehmer

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Kursnummer: 22551107
Termin: ab Mo, 01.09. – 01.12.2025, 17:00 – 18:30 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch B2.2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 252-21205
Termin: ab Mi, 10.09.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Coffee Circle B2-C1

Leitung: W. Dallman Ross
Kursnummer: 252-61120N
Termin: ab Do, 18.09.2025, 16:15 – 17:45 Uhr, 10x
Gebühr: 131 €
Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Helga Pawlik
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen, die Spaß an der englischen Sprache haben und ohne Druck etwas über Land und Leute, Grammatik und alltagstauglichen Wortschatz lernen möchten.

Kursnummer: S-25-3-302
Termin: ab Fr, 29.08. – 26.09.2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 4x
Gebühr: 34 €

Kursnummer: S-25-4-302
Termin: ab Fr, 24.10. – 12.12.2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 8x
Gebühr: 68 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Englisch für Fortgeschrittene I

Leitung: Helga Pawlik
Erlernen Sie die englische Sprache mit Freude und ohne Leistungsdruck in einer Gruppe mit netten fortgeschrittenen Teilnehmer*innen.



Foto: Pixabay

Kursnummer: S-25-3-301
Termin: ab Di, 26.08. – 23.09.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 4x
Gebühr: 34 €

Kursnummer: S-25-4-301
Termin: ab Di, 21.10 – 09.12.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 8x
Gebühr: 68 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Teatime (Konversationsgruppe Englisch)

Leitung: Walter Bender
Termine: Fr 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Young @ Heart – Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Dallman Ross
Termin: jeden 1. und 3. Mo im Monat, 14:00 – 15:30 Uhr.

Laufender Einstieg möglich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

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
Termin: jeden 1. und 3. Mo im Monat, 15:45 – 17:15 Uhr. Laufender Einstieg möglich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/ 19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

■ FANZÖSISCH

Französisch A1 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born
Kursnummer: 252-22404
Termin: ab Fr, 29.08.2025, 09:15 – 10:45 Uhr, 11x
Gebühr: 120 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Französisch A2

Leitung: Christel Böger
Kursnummer: 22552001
Termin: ab Mi, 03.09. – 03.12.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Leitung: Feryal Bisso
Kursnummer: 252-22406
Termin: ab Di, 02.09.2025, 11:00 – 12:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt



Französisch am Vormittag BI-B2

Leitung: Irene Müller

Kursnummer: 252-62105N

Termin: ab Do, 11.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 12x

Gebühr: 147 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Französisch B2/C1 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born

Kursnummer: 252-22409

Termin: ab Fr, 29.08.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 11x

Gebühr: 120 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ SPANISCH

Wochenend-Intensivkurs: Spanisch für Reise und Urlaub A1 ohne Vorkenntnisse

Leitung: Graciela Romiti-Biernat

Kursnummer: 22553004

Termin: Sa, 30.08. und 31.08.2025,
09:30 – 16:15 Uhr

Gebühr: 94 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A 1.3

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-64116N

Termin: ab Di, 02.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 15x

Gebühr: 186 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Spanisch A1.3

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24105

Termin: ab Fr, 05.09.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

„Das kommt mir Spanisch vor“ A1.4 für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk

Kursnummer: 252-64108N

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
18:30 – 20:00 Uhr, 14x

Gebühr: 171 €

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

Veranstalter: vbw NED

Spanisch A2.2

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24112

Termin: ab Mo, 01.09.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2.4

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk

Kursnummer: 252-64109N

Termin: ab Do, 04.09.2025,
17:45 – 19:15 Uhr, 14x

Gebühr: 171 €

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

Veranstalter: vbw NED

Spanisch B1

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24210

Termin: ab Do, 21.08.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch B1 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24402

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch B1/B2 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24410

Termin: ab Mo, 01.09.2025,
09:30 – 11 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer C102, Biegerstraße 17

Kursnummer: 252-24411

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 12x

Gebühr: 165 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Lectura, conversación y repaso gramatical B1-B2

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk

Kursnummer: 252-64110N

Termin: ab Do, 04.09.2025,
19:20 – 20:50 Uhr, 14x

Gebühr: 171 €

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

Veranstalter: vbw NED

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Spanisch – Sprachtraining BI – B2

Leitung: Marta Orri Delicado

Termin: ab Mo, 08.09.2025,
17:55 – 19:25 Uhr, 12x

Kursnummer: 252-64111N

Gebühr: 150 €

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

Veranstalter: vbw NED

Spanisch B2 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-24415

Termin: ab Di, 02.09.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Kursnummer: 252-24416

Termin: ab Di, 02.09.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Kursnummer: 252-24419

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 12x

Gebühr: 200 €

Kursnummer: 252-24420

Termin: ab Do, 04.09.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch Konversationskurs B2 und höher

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 252-64114N

Termin: ab Do, 04.09.2025,
09:15 – 10:45 Uhr, 15x

Gebühr: 201 €

Ort: Nordenstadt, Musikverein,
Vereinsheim, Oppelner Str.

Veranstalter: vbw NED

Curso intensivo de conversación en español para niveles A2-B1

(Fin de semana)

Leitung: Graciela Romiti-Biernat

Kursnummer: 22553005

Termin: Sa, 23.08. und 24.08.2025,
09:30 – 16:15 Uhr, 2 Tage

Gebühr: 94 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

Spanisch und Landeskunde

Leitung: Isabel Sandra Córdova
de Maier

Termin: jeden 2. und 4. Do im Monat,
16:00 – 17:30 Uhr

Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

■ ITALIENISCH

Italienisch A1.2

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi

Kursnummer: 252-23101

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
17:00 – 18:30 Uhr, 13x

Gebühr: 145 €

Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.2 für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Leitung: Lidia Perla

Kursnummer: 22551409

Termin: ab Do, 04.09.2025,
09:00 – 10:30 Uhr, 10x

Gebühr: 95 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A1.2

Leitung: Maria Antonella Pappalardo

Kursnummer: 252-23102

Termin: ab Do, 04.09.2025,
15:30 – 17:00 Uhr, 12x

Gebühr: 165 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3

Leitung: Isa von Schutterstein

Kursnummer: 252-23103

Termin: ab Do, 28.08.2025,
12:15 – 13:45 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3

Leitung: Maria Antonella Pappalardo

Kursnummer: 252-63101N

Termin: ab Di, 16.09.2025,
17:00 – 18:30 Uhr, 12x

Gebühr: 144 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Italienisch für die Reise A2

Leitung: Isa von Schutterstein

Kursnummer: 252-23104

Termin: ab Di, 26.08.2025,
12:30 – 14:00 Uhr, 12x

Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
Biegerstraße 15

Kursnummer: 252-23106

Termin: ab Di, 26.08.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 12x

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

Gebühr: 135 €

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch Aufbaukurs A2

Leitung: Isa von Schutterstein

Kursnummer: 252-23108

Termin: ab Do, 28.08.2025,
13:45 – 15:15 Uhr, 12x

Gebühr: 135 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Kursnummer: 252-23109
Termin: ab Mi, 03.09.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr, 13x
Gebühr: 145 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch am Vormittag A2

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Kursnummer: 22551405
Termin: ab Mi, 03.09. – 03.12.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A2 für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 22551410
Termin: ab Do, 04.09. – 20.11.2025,
 10:45 – 12:15 Uhr, 10x
Gebühr: 95 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch A2.2

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 252-23113
Termin: ab Do, 04.09.2025,
 17:30 – 19:00 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B1

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 252-23114
Termin: ab Mi, 27.08.2025,
 19:00 – 20:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B2

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 252-23210
Termin: ab Mo, 25.08.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B2 Konversationskurs

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 252-23412
Termin: ab Mo, 01.09.2025,
 11:15 – 12:45 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B2/CI Konversationskurs

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 252-23414
Termin: ab Mi, 27.08.2025,
 17:30 – 19:00 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch Konversationskurs CI

Leitung: Dr. Andreas Karachalios
Kursnummer: 252-63104N
Termin: ab Mi, 03.09.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr, 15x
Gebühr: 150 €
Ort: Nordenstadt, Grundschule,
 Eingang seitlich „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Italienisch: Conversazione e lettura

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Kursnummer: 22551404
Termin: ab Di, 02.09. – 02.12.2025,
 10:30 – 12:00 Uhr, 12x
Gebühr: 114 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

JAPANISCH**Japanisch Anfänger-Schnupperkurs**

Leitung: Keiko Steenpaß
Kursnummer: 252-25110
Termin: ab Do, 04.09.2025,
 17:15 – 18:15 Uhr, 5x
Kursnummer: 252-25111
Termin: ab Do, 13.11.2025,
 17:15 – 18:15 Uhr, 5x
Gebühr: 60 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Japanisch A1.3 Kleingruppe

Leitung: Keiko Steenpaß
Kursnummer: 252-25112
Termin: ab Do, 28.08.2025,
 18:30 – 20:00 Uhr, 10x
Gebühr: 185 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Japanisch B1 Kleingruppe

Leitung: Keiko Steenpaß
Kursnummer: 252-25210
Termin: ab Mi, 20.08.2025,
 15:00 – 16:30 Uhr, 12x
Gebühr: 185 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

ARABISCH**Arabisch Anfänger-Schnupperkurs**

Leitung: Alia Steinmann
Kursnummer: 252-27110
Termin: ab Di, 21.10.2025,
 18:00 – 19:00 Uhr, 6x
Gebühr: 60 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

DIDAKTIK**Sprachen lernen – aber wie?**

Leitung: Werner Krag
 Dieser Kurs bietet Ihnen eine Hilfestellung, um eine Fremdsprache effektiv und mit bestehender Freude zu erlernen. Alle Kursinhalte stehen in Ergänzung zu Sprachkursen und ersetzen diese nicht.

Kursnummer: 252-20011

Termin: ab Mo, 15.09.2025,
 18:00 – 19:30 Uhr, 3x

Gebühr: 35 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Aktuelle Informationen
 im Netz unter
www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

■ REISEN

Sächsisches Vogtland

Leitung: Uwe Christmann

Termin: So, 19.10. – Do, 23.10.2025

Nähere Informationen: VHS AKK,
Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Veranstalterin: VHS-AKK

Kunstgenuss vom Feinsten

Winterliche Stippvisiten in Wien

Leitung: Dr. Gabriel Hefele und
Dr. Simone Husemann

Kursnummer: WI-25.4616

Termin: Do, 29.01. – So, 01.02.2026

Anmeldeschluss: 15.10.2025

Anmeldung und Information: ECC-
Studienreisen GmbH, Frau Brita Langen,
Tel. 069 921879-0, b.langen@ecc-
studienreisen.de

Veranstalter: Kath. Erwachsenen-
bildung Wiesbaden-Untertaunus und
Rheingau in Kooperation mit ECC-
Studienreisen GmbH

Málaga und die Höhepunkte der Costa del Sol – Gruppenreise vom 1. – 8. Februar 2026

Ausführliche Reiseinformationen bei
den genannten Veranstaltern.
Anmeldeschluss: 28.11.2025.

Kursnummer: 252-20011N

Veranstalter: vbw NED in Kooperation
mit dem Reiseunternehmen vivahola

Kursnummer: 22520002

Veranstalter: vhs Schierstein

Infoabend: Kostenfreie Vorstellung
der Reise

Kursnummer: 252-20010N

Termin: Di, 16.09.2025,
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Nordenstadt, vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED in Kooperation
mit dem Reiseunternehmen vivahola

Kursnummer: 22520001

Termin: Do, 25.09.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Reise-Vorankündigung: Flandern im Herbst 2026

Im Herbst 2026 laden wir Sie herzlich
ein, gemeinsam auf einer ca. einwöchigen
Weiteren Informationen folgen bald durch
den Veranstalter. Interessierte können
sich bereits jetzt vormerken lassen, um
sich einen Platz für die Reise zu sichern.

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.



Kursnummer: 252-20003N

Termin: Herbst 2026

Veranstalter: vbw NED

Kursnummer: 22520005

Veranstalter: vhs Schierstein

■ FAHRTEN

Ausflug: Waldhof Wagner – Natur, Tiere & Genuss erleben

Die LAB bietet in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus wieder einen Tagesausflug an. Der liebevoll geführte Bauernhof gibt bei einer spannenden Führung Einblicke in die traditionelle Viehzucht und die besondere Haltung von Wasserbüffeln sowie die Herstellung von Wurst, Seifen und Lederwaren.

Termin: Mi, 24.09.2025,
10:00 – 17:30 Uhr

Anmeldefrist: 19.09.2025

Gebühr: 23 € für Busfahrt und
Hofführung, exklusive Verpflegung

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

Veranstalter: LAB – Leben aktiv
bereichern

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Von barocker Pracht und zeitge- nössischer Kunst – Schloss Weil- burg und Rosenhangmuseum

Leitung: Eva Richter

Am Vormittag besuchen wir eine der bedeutendsten barocken Schlossanlagen in Hessen. Nach einem geführten Streifzug durch den prachtvollen Barockgarten mit seinen einzigartigen Terrassen bleibt Zeit für eine individuelle Erkundung der Stadt. Am Nachmittag erwartet uns eine zusätzliche Führung im Rosenhangmuseum. Nicht barrierefrei. Mittagessen nicht im Preis inbegriffen. Um verbindliche Anmeldung bis 11.09.2025 wird gebeten.

Kursnummer: 22521002

Termin: Di, 30.09.2025,
09:15 – 18:30 Uhr

Gebühr: 77 €

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese,
Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Würzburg – Weihnachtsmarkt

Erleben Sie einen der stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte Deutschlands.

Termin: Di, 02.12.2025

Kostenbeitrag: 22 € | ermäßigt 10 €
(inkl. Busfahrt – ohne Verpflegung)

Anmeldung: ab Fr, 24.10.2025,
09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 27.10. oder
Mi, 29.10., 09:30 – 12:00 Uhr,
Zimmer 2.169

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502
/ freizeit-kultur@wiesbaden.de

Tagesfahrt nach Baden-Baden – Kunstgenuss & Weihnachtszauber

Leitung: Peter Offermanns
Erleben Sie einen inspirierenden Tag im
weihnachtlichen Baden-Baden mit einer
exklusiven Führung durch die Ausstellung
„Impressionismus in Deutschland – Max
Liebermann und seine Zeit“ und einem
anschließenden Bummel über den stimmungs-
vollen Weihnachtsmarkt
Wir bitten um verbindliche Anmeldung
bis 19. November 2025.

Kursnummer: 22521004

Termin: Do, 11.12.2025,
11:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 70 € (inkl. Fahrt im Reisebus,
Eintritt und Führung im Museum)

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese,
Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

St. Wendel Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt in St. Wendel
zählt zu den Top 10 der attraktivsten
Weihnachtsmärkte im deutschsprachigen
Raum. Die Kosten für die Bahnfahrt sind
im Preis **nicht** enthalten, gerne organi-
sieren wir Tickets für Sie.

Kursnummer: 225005

Termin: Do, 11.12.2025, 12:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

Ort: Hauptbahnhof Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

■ WIESBADEN UND UMGEBUNG

Bücherwelt und mehr

Ein Blick hinter die Kulissen der
Landesbibliothek

Leitung: Hochschul- und
Landesbibliothek

Lernen Sie den Standort Rheinstraße der
Hochschul- und Landesbibliothek Rhein-
Main kennen. Im Rahmen einer Führung
stellen wir die Serviceangebote und die
umfangreichen Bestände vor. Eine Anmel-
dung ist nicht erforderlich.

Kursnummer: F15300V

Termin: Mi, 20.08.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: F15400V

Termin: ab Do, 18.09.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: F15500V

Termin: ab Mo, 20.10.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: F15600V

Termin: ab Di, 11.11.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: F15700V

Termin: ab Mi, 10.12.2025,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Stadtteil-Spaziergang

Bei den Spaziergängen durch Wiesba-
dens südliche Innenstadt machen wir an
verschiedenen Stationen Halt, um über
besondere Einrichtungen und Projekte in
unserem Viertel zu informieren. Nähere
Informationen zu beiden Stadtteilspa-
ziergängen folgen im Außenschaukasten
am Gebäude der LAB oder auf unserer
Homepage (www.lab-wiesbaden.de)
ab August 2025

Termin: Mi, 10.09.2025,
14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldefrist: 09.09.2025

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB – Leben aktiv
bereichern / Arbeitskreis Altenarbeit in
der südlichen Innenstadt

Die Russische Kirche und der Friedhof auf dem Neroberg

Leitung: Dr. Olga Funke

Während der Führung in der Kirche und
auf dem angrenzenden Friedhof macht
man am Beispiel der Lebensgeschichten
von hier bestatteten russischen Künst-
lern, Militärs, Aristokraten, orthodoxen
Geistlichen und Flüchtlingen einen Streif-
zug durch die Geschichte Russlands.

Diese Führung ist barrierefrei.

Kursnummer: 252-21025N

Termin: So, 14.09.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 10 €, Kinder bis
14 J.: kostenfrei (zzgl. 2 € Kircheneintritt)

Ort: Neroberg, vor der Russischen
Kirche, Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED in Koopera-
tion mit Geographie für Alle e.V.

Carillonführung mit Turmbesteigung

Leitung: Dr. Thomas J. Frank

Weit über Dernsches Gelände und
Marktplatz hinweg ist es regelmäßig zu
hören: das Carillon. Kantor Dr. Thomas
Frank nimmt Sie mit zur Turmbestei-
gung und demonstriert anschaulich
Funktionsweise und Spielmöglichkeiten
des Wiesbadener Carillons. (Bei der
Turmbesteigung sind 280 Treppenstufen
zu bewältigen.)

Kursnummer: 22523000

Termin: Sa, 20.09.2025,
12:30 – 14:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Treffpunkt: 12:15 Uhr am
Haupteingang der Marktkirche
Veranstalter: vhs Schierstein

Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

Leitung: Anjali Pujari

Akten 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. Eine Führung durch die Magazine
und ein Blick auf ausgewählte historische
Dokumente runden den Abend ab.

Kursnummer: F15100

Termin: Di, 30.09.2025,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kriminalmuseum im Polizeipräsidium Westhessen

Leitung: Laura Hafner

Das Kriminalmuseum im Polizeipräsidium
Westhessen bietet interessante Einblicke
in die Geschichte der Polizei. Auf ca. 274
qm finden sich mehr als 500 Exponate
aus den verschiedensten Themenberei-
chen der Polizei. Darüber hinaus gibt
die Ausstellung einen Überblick über die
Polizeigeschichte der Landeshauptstadt.

Kursnummer: 22523090

Termin: Mi, 29.10.2025,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: Foyer des Haupteingangs.
Polizeipräsidium Westhessen, Konrad-
Adenauer-Ring 51, 65187 Wiesbaden
Veranstalter: vhs Schierstein

„Eat and Go“ – Wiesbadens Stadtgeschichte mit allen Sinnen genießen

Leitung: Michaela Hoffmann
Lassen Sie sich mit vier verschiedenen Kostproben im Rahmen einer unterhalt-samen Stadtführung durch Wiesbaden führen und überraschen. Der geführte Stadtrundgang beinhaltet 4 bis 5 Kostproben und ein Glas 0,1l Sekt bzw. Prosecco.

Kursnummer: 252-72001

Termin: Do, 20.11.2025,
14:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 46 €

Ort: Chocolateria Kunder,
Wilhelmstraße 12, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: vbw Bierstadt

Stadtrundgang Wiesbaden mit Wiener Kaffeehausflair

Leitung: Michaela Hoffmann
Erfahren Sie, was es mit der mondänen Weltkurstadt des 19. und anfänglichen 20. Jahrhunderts, dem Herzogtum zu Nassau und dem Historismus auf sich hat. Bei Kaffee und Kuchen im Café Maldaner können Sie im Anschluss Ihre Eindrücke in der Gruppe austauschen. Die Kosten für den Kaffeebesuch sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kursnummer: 252-72002

Termin: Do, 11.12.2025,
15:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 18 €

Ort: Vor dem Schillerdenkmal,
Am Warmen Damm

Veranstalter: vbw Bierstadt

Historischer Rundgang durch Bierstadt

Leitung: Peter Riese
Der Rundgang startet und endet an der evangel. Kirche. Sie erfahren interessante Geschichten zu Bierstadt mit den historischen Gebäuden im Vergleich von früher und heute. Bitte beachten: Die Führung geht auf verschiedenen Wegen durch Bierstadt – Sie sollten gut zu Fuß sein.

Kursnummer: 252-71001

Termin: Sa, 11.10.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 10 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Besichtigung Biebricher Schloss

Leitung: Manfred Stern
Das direkt am Rheinufer errichtete Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Ba-

rockbau, war Residenz der Herzöge von Nassau. Die Rotunde und die Galerien dienen heute als Repräsentationsräume für den hessischen Ministerpräsidenten.

Kursnummer: 252-71002

Termin: Do, 09.10.2025,
14:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 252-71003

Termin: Sa, 18.10.2025,
14:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: je 12 €

Treffpunkt: jeweils 10 Minuten vor Beginn der Führung am Biebricher Schloss, Rotunde auf der Parkseite, Rheingaus-trasse 140, 65203 Wiesbaden, Parkmöglich-keit in der Straße „Am Parkfeld“, westlich des Schlosses

Veranstalter: vbw Bierstadt

Redaktionsbesuch beim Erbenheimer Anzeiger

Leitung: Redaktionsteam
Erbenheimer Anzeiger
Vor Ort erhalten Sie Einblicke in die Produktion einer wöchentlichen von der Planung über Berichterstattung, Layout, Druck bis zur Auslieferung.

Kursnummer: 252-21029N

Termin: Di, 28.10.2025,
18:30 – 19:15 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforder-lich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Ort: Ländches Verlag, Wandersmann-straße 15, Erbenheim

Veranstalter: vbw NED

Raum geben für das Sein Nicole Ahlands künstlerische Gestal- tung des Andachtsraums der HSK

Leitung: Dr. Christiane Morsbach
und Nicole Ahland
Der von der Wiesbadener Fotokünst-lerin Nicole Ahland gestaltete neue ökumenische Andachtsraum der Wiesba-dener Horst Schmidt Kliniken ist Tag und Nacht geöffnet und lädt zum Verweilen ein. Direkt daneben befindet sich der muslimische Gebetsraum, der von dem Verein MUSE, Muslimische Seelsorge in Wiesbaden, betreut wird.

Kursnummer: WI-25.4028

Termin: Mo, 03.11.2025,
16:00 – 17:30 Uhr

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

bis zum 27.10.2025

Gebühr: 5 €

Ort: Ökumenischer Andachtsraum der Helios HSK, Ludwig-Erhard-Straße 100, 65199 Wiesbaden

Veranstalter: Kath. Erwachsenen-
bildung Wiesbaden-Untertaunus und
Rheingau

Glanzvolle Geschichte & interessante Einblicke: Führung durch das Hotel Nassauer Hof

Leitung: Peter Offermanns
Erleben Sie bei dieser exklusiven Führung die faszinierende Geschichte des Hauses, das weit mehr ist als nur ein Hotel: ein Ort gelebter Gastlichkeit, historischer Architektur und zeitloser Eleganz. Sie erhalten Einblicke in die prunkvollen Meistersäle, sowie in die stilvolle Hotel-bar mit ihrem klassischen Ambiente. Ein besonderer Höhepunkt ist der Blick hinter die Kulissen des renommierten Gourmetrestaurants „Ente“.

Kursnummer: 22521007

Termin: Mo, 01.12.2025,
11:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Treffpunkt: Eingang Hotel
Nassauer Hof, Kaiser-Friedrich-Platz,
65183 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Schierstein in den 1920er Jahren Vortrag von Walter Richters

Wie sah Schierstein vor 100 Jahren aus? In einem bebilderten Vortrag unternimmt Walter Richters einen Streifzug durch das Schierstein der Zwanzigerjahre, als noch die Straßenbahnlinie 9 von Biebrich verkehrte, es nicht ungewöhnlich war, dass der Rhein zufror – und in der Politik heftig das Für und Wider einer Eingemeindung nach Wiesbaden diskutiert wurde.

Kursnummer: 22523003

Termin: So, 23.11.2025,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erbeten,
Spenden willkommen

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Derix Glasstudios Taunusstein

Leitung: Peter Offermanns
Als eines der ältesten und renommier-testen Glasstudios kombiniert Derix seit 1866 traditionelles Handwerk mit modernster Technologie, um atemberaubende Kunstwerke zu schaffen, die in Kirchen, Museen, öffentlichen Räumen und modernen Gebäuden auf der ganzen Welt zu finden sind.

Kursnummer: 22521005

Termin: Di, 11.11.2025,
11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Derix Glasstudios, Platter Str. 94, 65232 Taunusstein, Führung vor Ort mit selbstständiger Anreise.

Veranstalter: vhs Schierstein

Führung durch Mainz – Kästrich & Altstadt

Leitung: Peter Beckhaus
Historie und Histörchen aus zweitausend Jahren, kurzweilig und unterhaltsam präsentiert. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Kursnummer: 252-21021N

Termin: Sa, 04.10.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Gautor, Mainz

Veranstalter: vbw NED

Die Mainzer Neustadt erleben

Leitung: Ingrid Kues
Von Anfang an war die Neustadt durch Gegensätze geprägt. Wo sich einst Friedhöfe und Schrebergärten befanden, entwickelt sich heute ein vielfältiges Szeneviertel zwischen Hipster, Gentrifi-

zierung und Sozialer Stadt. Die Führung ist barrierefrei und für Rollstuhlfahrer geeignet und dauert ca. 1,5 Stunden.

Kursnummer: 225009

Termin: Sa, 04.10.2025, 14:45 Uhr

Gebühr: 15 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: Gartenfeldplatz, neben Spielplatz, Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

Isis Tempel – Das Heiligtum

Leitung: Karl-Heinz Kues
Das Heiligtum der Isis und Mater Magna entstand im römischen Mogontiacum im 1. Jahrhundert und bestand bis in das 3. Jahrhundert. Der Tempel in Mainz ist das einzig ausgegrabene, der Isis geweihte Bauwerk dieser Art in Deutschland. Die Überreste des Heiligtums bilden eine der Hauptattraktionen des römischen Mainz.

Kursnummer: 225008

Termin: Mi, 29.10.2025, 15:45 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

Ort: Römerpassage Mainz, Adolf-Kolping-Str. 4, Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

Die dunklen Seiten von Mainz – Worüber man in Mainz nur selten spricht

Leitung: Geographie für Alle e.V.
Berichtet wird, wie Kriege, Krankheiten und Katastrophen die Bevölkerung plagten und das Stadtbild veränderten. Die Schicksale von verfolgten Mainzer:innen kommen ebenso zur Sprache wie Missetaten, drakonische Strafmaßnahmen und vieles mehr. Diese Führung ist nicht barrierefrei.

Kursnummer: 252-21031N

Termin: Sa, 13.12.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 10 €, Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

Anmeldung: Tel. 06122 12918, info@vbw-ned.de, www.ned.de

Ort: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen, Mainz

Veranstalter: vbw NED in Kooperation mit Geographie für Alle e.V.

– Anzeige –

#ehrensache

freiwillig-in-wiesbaden.de

WIESBADEN

BEGINNE DEIN EHRENAMT JETZT!



Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden
wi-do-it®

Friedrichstraße 32 | 65185 Wiesbaden
0611 60977695 | info@fwz-wiesbaden.de



Beratung & Information

Mainzer Trinkwasser – Betriebsführung im Wasserwerk Hof Schönau

Leitung: Marianne Melchior
Während unserer Führung erfahren wir, wie Wasserwerke arbeiten, wie Trinkwasser aufbereitet wird und wie es über 4.000 Mal im Jahr kontrolliert wird, bevor es aus dem Wasserhahn kommt. Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden.

Kursnummer: 225004

Termin: Do, 27.11.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

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. Die Führung beginnt mit der Kasteler Kirchengeschichte und endet am Geschichtsbrunnen.

Kursnummer: 225103

Termin: Sa, 05.09.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Kasteler Flure, Ochsenbrunnenquelle und Geschichte

Leitung: Klaus Lehne
Bei einer zweistündigen Wanderung wollen wir den Teilnehmenden die Natur, die Ochsenbrunnenquelle, den Ochsenbrunnenbach und die Felder, sowie die historischen Gegebenheiten unserer Heimat vermitteln. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk und Rucksackverpflegung! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Kursnummer: 225104

Termin: Sa, 20.09.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

Ort: Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring

Veranstalterin: VHS-AKK

Über die „Alte Römerstraße“ zur Königsfloßquelle

Bei dieser 2-stündigen Rundwanderung erfahren sie unterwegs vieles über die Geschichte und die Natur. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk und Rucksackverpflegung! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Kursnummer: 225105

Termin: Fr, 26.09.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: Steinern Straße Krautgartenschule, vor dem Bahnübergang, Mainz-Kostheim

Veranstalterin: VHS-AKK

Historische Museumsuferführung

Leitung: Klaus Lehne
Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte, die sich unmittelbar am Kasteler Rheinufer abspielte. Themen der 90-minütigen Führung sind das Flößerdenkmal mit dem Flößerhandwerk, die Bastion von Schönborn, der Kasteler Bahnhof und die Taunuseisenbahn, die Schiffsbrücke des Mainzer Kurfürsten und das Messerschmitt-Gelände u.a. Anschließend kann das Flößerzimmer in der Bastion von Schönborn besichtigt werden.

Kursnummer: 225106

Termin: Sa, 27.09.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: Flößerdenkmal Rheinufer vor Terrassenhaus

Veranstalterin: VHS-AKK

Von Fischbachs Kreuz zur Platzer Madonna Bildstöcke und Heiligenhäuschen in Rüdesheim entdecken

Leitung: Barbara Reichwein
Ein fast überwuchertes Kreuz von 1715, ein alter Bildstock als Wegweiser, ein Heiligenhäuschen, dessen Herkunft im Dunkeln liegt, und eine anmutige Madonna mit Kind mitten in den Weinbergen: In Rüdesheim finden sich viele „Heiligtümchen“, die oft mit spannenden Geschichten verbunden sind.

Kursnummer: WI-25.4497

Termin: Sa, 20.09.2025,

10:15 – 12:15 Uhr

Treffpunkt: Rüdesheim, Parkplatz P2 – „An der Ringmauer/Seilbahn“

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 12.09.2025

Gebühr: 8 €

Ort: Treffpunkt: Rüdesheim, Parkplatz P2 – „An der Ringmauer/Seilbahn“

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Barocke Pfarrkirche St. Gallus Flörsheim

Leitung: Ingrid Kues
Die barocke Pfarrkirche St. Gallus ist das Wahrzeichen Flörsheims. Bei einem interessanten Rundgang durch die Kirche haben die Teilnehmenden auch die Möglichkeit den Glockenturm zu besteigen und die herrliche Aussicht auf Flörsheim zu genießen. Die Fahrtkosten sind im Preis nicht enthalten

Kursnummer: 225006

Termin: Mi, 05.11.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Sonderführung durch die Ginsheimer Rheinschiffsmühle

Leitung: Mareike Schieferstein
Die authentische Rekonstruktion der letzten produktiven Rheinschiffsmühle bietet interessante und spannende Einblicke in die Technik und die Arbeitsbedingungen vergangener Zeiten. Nach unserer Sonderführung lohnt sich ein individueller Spaziergang zum Ginsheimer Hafen.

Kursnummer: 252-21026N

Termin: Sa, 27.09.2025,

11:00 – ca. 12:00 Uhr

Gebühr: Erwachsene: 10 €, Kinder bis 6 Jahre: kostenfrei, Kinder ab 6 Jahre: 5 € (Eintritt inkl. Führung)

Ort: 10:45 Uhr, Liegeplatz Schiffsmühle, An der Schiffsmühle I, Ginsheim

Veranstalter: vbw NED

UNESCO Welterbe Grube Messel – Familienführung

Leitung: Team Grube Messel
Die Familienführung wurde speziell für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren entwickelt. Gemeinsam mit ihren Eltern / Großeltern erfahren sie spielerisch, wie die Grube funktioniert.

Anmeldeschluss: 01.10.2025

Kursnummer: 252-82005N

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Termin: Sa, 25.10.2025,
14:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: 14:15 Uhr an der Kasse des Besucherzentrums, Welterbe Grube Messel

Veranstalter: vbw NED

Rhein-Main-Wellpappe: Vom Bappedeggel zum Kaddong

Leitung: Hans-Herbert Knigge

1957 siedelte sich die Rhein-Main-Wellpappe GmbH in unmittelbarer Nähe zum Hattersheimer Bahnhof an und produzierte bis 1997 neben der bekannten Wellpappe u.a. Verpackungskartons für Lebensmittel-, Getränke- und Spirituosenhersteller.

Kursnummer: 252-21033N

Termin: So, 09.11.2025,
11:00 – ca. 12:00 Uhr

Gebühr: 9 €

Ort: 10:45 Uhr, Stadtmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, Hattersheim

Veranstalter: vbw NED

■ KULTUR UND GENUSS

Sissinghurst Garden – Gärten, Literatur und mehr Literatur & Kulinarik

Leitung: Keike Barth

Der Garten von Sissinghurst Castle in Kent ist sicherlich der berühmteste englischen Gärten des 20. Jahrhunderts. Die Schriftstellerin Vita Sackville-West und ihr Mann, der Diplomat und Journalist Harold Nicolson, haben ihn in den 1930er Jahren entworfen und jahrzehntelang weiterentwickelt. Der Garten ist das gelungene Spiegelbild des Lebens, der Kreativität und der Liebe zweier außergewöhnlicher Menschen. Im stillvollen Ambiente wollen wir echten „English High Tea“ mit hauchdünnen Sandwiches, Scones und anderen Leckereien zelebrieren und genießen

Kursnummer: F 20155

Termin: So, 16.11.2025,
17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 52 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24,
Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Prickelnd & Süß: Sekt- und Schoko bei Henkell Freixenet

Sekt-Seminar mit Verkostung

Leitung: Henkell & Co. Sektkellerei
Bei unserem Tasting in der Sektmanu-



Foto: sweetlouise Pixabay

faktur Wiesbaden zeigen wir, wie unsere Sekt- und Weine von Henkell Freixenet mit edler Schokolade der Schokoladenmanufaktur Schell harmonisieren. Bitte beachten Sie, dass der Veranstaltungsort nicht barrierefrei ist.

Kursnummer: F27480R

Termin: Sa, 22.11.2025,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: Henkell, Biebricher Allee 142

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pearls of Europe

Sektseminar mit Verkostung

Leitung: Henkell & Co. Sektkellerei

Bei unserem „Pearls of Europe“-Tasting präsentiert Henkell die besten Schaumweine Europas in seiner Sektmanufaktur in Wiesbaden. Bitte beachten Sie, dass der Veranstaltungsort nicht barrierefrei ist.

Kursnummer: F27490R

Termin: Sa, 29.11.2025,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: Henkell, Biebricher Allee 142

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ KONZERTE

Be Three (and Friends), Funk, Jazz, Bebop

Ganz in der Tradition von Jimmy Smith spielt „Be Three“ ohne Bassisten, nur mit Orgel, Gitarre und Drums. Treibende Beats, groovige Basslinien und eine funky Gitarre, mit etwas Glück bereichert ein Saxofon die Band und den Abend.

Termin: Mi, 03.09.2025, 19:30 Uhr,
Einlass 19 Uhr

Eintritt: 15 € (zahlbar an Abendkasse)

Reservierung: waldbuehne@naturfreunde-in-wiesbaden.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen

Veranstalter: NaturFreunde in
Wiesbaden e.V.

Klassisches Konzert für die LAB

Koreanische Musiker*innen spielen klassische Highlights in diesem Benefizkonzert für die LAB. Nähere Infos unter www.lab-wiesbaden.de

Termin: Sa, 15.11.2025,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden willkommen

Ort: Rinkirche Wiesbaden

Veranstalter: LAB Wiesbaden

■ MUSIZIEREN

Bluesharp – Grundkurs I Diatonische Mundharmonika für Anfänger

Leitung: Linda Krieg

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß: die Mundharmonika, auch Bluesharp genannt. In diesem Kurs wird vermittelt, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika in der Tonart C

Kursnummer: G24393

Termin: ab Mi, 21.01.2026,
18:30 – 20:00 Uhr, 5x

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Bluesharp – Grundkurs 2 Diatonische Mundharmonika für Wiedereinsteiger

Leitung: Linda Krieg

Sie lernen Techniken, die für viele Stile, z. B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

Kursnummer: F24392

Termin: ab Mi, 03.09.2026,
18:30 – 20:00 Uhr, 5x

Gebühr: 79 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Trommel Schnupperkurs – Djembe für Anfänger

Leitung: Ulrich Brähler

In diesem Trommel-Schnupperkurs für Einsteiger tauchen Sie in die Welt des Rhythmus ein und erleben die Begeisterung an der Musik. Neben der grundlegenden Koordination und Technik, schnuppern Sie in die ersten afrikanischen

schen Rhythmen an der Djembe rein. Für die Kurstage werden die benötigten Trommeln bereitgestellt.

Kursnummer: 252-41001N

Termin: ab Sa, 13.09.2025, 15:00 – 16:30 Uhr, 2x

Gebühr: 38 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ SINGEN

Singkreis

Leitung: Leo Heidingsfelder

Termin: jeden Mo, 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

Lieder der Naturfreunde kennen lernen und mitsingen

Leitung: Dorothea Doehring

Wir singen alte und neue, bekannte und weniger bekannte Lieder über Freiheit, Solidarität, Mitmenschlichkeit, Ökologie und Frieden. Wir sind eine kleine fröhliche offene Gruppe, singen zwanglos zu akustischer Gitarrenbegleitung. Über jede singende Stimme freuen wir uns.

Termine: Sa, 06.09., 11.10., 08.11. u. 06.12.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linie 23

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

■ KUNST UND KUNSTGESCHICHTE

Streifzug durch die Kunstgeschichte II

Leitung: Sabine Siemer

In dem Kurs wird anhand von ausgewählten Kunstwerken ein Überblick über die europäische Malerei von 1800 bis heute erarbeitet. Ziel ist es, die einzelnen Stilepochen mit ihren wichtigsten Künstlern im jeweiligen Umfeld kennenzulernen und Freude an der gemeinsamen Beschäftigung mit besonderen Werken der Malerei zu vermitteln.

Kursnummer: 252-33003

Termin: ab Mo, 08.09.2025, 13:30 – 15:00 Uhr, 10x

Gebühr: 90 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Die Kunst der Unvollständigkeit – Lebensfülle und Kreativität Forum für Frauen

Leitung: Katharina Jäschke mit Beiträgen von Dr. Simone Husemann und Dr. Doris Weipert

Das „Forum für Frauen“ möchte einen Raum für offene Kommunikation unter Frauen schaffen. Gemeinsam werden Themen mit aktuellem gesellschaftspolitischem Bezug diskutiert, wobei gegenseitiger Respekt selbstverständlich ist. An diesem ersten Nachmittag des neuen halbjährlichen Veranstaltungsformats wenden wir uns der „Kunst der Unvollständigkeit – Lebensfülle und Kreativität“ zu. Zwei Impulsvorträge werden uns Fakten und Denkanstöße geben: Zunächst geht es um Unvollständigkeit in der Kunst, ein weiterer Vortrag beleuchtet das Thema aus psychologischer Sicht.

Kursnummer: WI-25.2000

Termin: Sa, 13.09.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 05.09.25

Gebühr: 36 € inkl. Getränken/Gebäck

Ort: Altes Gericht Wiesbaden, Civilkammersaal, Gerichtsstr. 2, 65185 WI

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Führung im Städel Museum: Max Beckmann

Leitung: Mareike Schieferstein

Das Städel Museum besitzt heute eine der bedeutendsten Beckmann-Sammlungen weltweit. Im Winter 2025 richtet das Städel Museum nun den Fokus auf den Zeichner Max Beckmann (1884-1950). Rund 80 Arbeiten – viele davon erstmals öffentlich zu sehen – dokumentieren die Entwicklung seines zeichnerischen Schaffens von frühen Skizzen bis zu späten bildhaften Meisterwerken.

Kursnummer: 252-21027N

Termin: Do, 11.12.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 30 € (inkl. Eintritt und -Führung; eigene Anfahrt)

Ort: 14:45 Uhr, Städel Museum, Schaumainkai 63, Frankfurt

Veranstalter: vbw NED

Helen Frankenthaler – Move and Make

Kunstgenuss total

Leitung: Dr. Christiane Morsbach

Das Museum Reinhard Ernst zeigt die eindrucksvollen Farbwelten der Malerin Helen Frankenthaler (1928–2011) in einer großen Einzelausstellung. Die großformatigen Leinwände voller Strahlkraft, die noch bis Ende September in Wiesbaden zu sehen sein werden, lassen Sie mit den Augen gleich der Farbe, in die Bildwelten eintauchen.

Kursnummer: WI-25.4026

Termin: Mi, 17.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 17 €

Treffpunkt: Foyer des Museums

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 10.09.2025

Ort: museum reinhard ernst, Wilhelmstraße 1, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Museum Reinhardt Ernst – Führung „Helen Frankenthaler – Move and Make“

Leitung: Frank Porten

Die New Yorker Malerin (1928-2011) zählt zu den einflussreichsten Vertreterinnen des Abstrakten Expressionismus, und sie gilt weithin als Begründerin der Farbfeldmalerei. Zu sehen gibt es 32 von Frankenthalers Leinwandarbeiten, wie sie seit über zwei Jahrzehnten nicht mehr in Deutschland zu sehen waren.

Kursnummer: 225003

Termin: Sa, 06.09.2025, 13:40 Uhr

Gebühr: 32,50 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

Ort: Museum Reinhardt Ernst mre, Wilhelmstraße 1, Wiesbaden

Veranstalterin: VHS-AKK

Blick auf ... Albrecht Dürer Dürers Druckgrafiken unter der Lupe

Leitung: Dr. Sabine Siemer

Albrecht Dürer (1471–1528) ist der wohl berühmteste deutsche Künstler der beginnenden Neuzeit. In seinem großen Gesamtwerk haben nicht nur seine Gemälde, sondern vor allem auch seine

Druckgrafiken für Furore gesorgt
In drei Kurseinheiten werden wir uns ausgewählte Druckgrafiken Dürers genauer anschauen und im Gespräch gemeinsam auf Spurensuche gehen, um die Bedeutung und die Botschaft der einzelnen Darstellungen zu erforschen. Der letzte Kurstermin findet in der Grafiksammlung des Frankfurter Städel statt, um die besprochenen und nun bekannten Druckgrafiken im Original betrachten und bewundern zu können.

Kursnummer: WI-25.4100

Termin: Di, 21.10. + Do, 23.10.2025, 17:30 – 19:00 Uhr im Roncalli-Haus und Do, 06.11.2025, 17:00 – 19:00 Uhr
Besuch der Grafiksammlung im Frankfurter Städel, 3 Termine
Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 14.10.2025

Gebühr: 15 €

Ort: Roncalli-Haus, Raum 312, Friedrichstraße 26 – 28, 65185 Wiesbaden und Frankfurt, Städel

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Kunst, die schmeckt – eine süße Reise durch die Sinne

Ein multisensorisches Erlebnis im Museum Wiesbaden

Leitung: Nihan Baser, Dr. Simone Husemann, Dr. Stefan Scholz
Mit allen Sinnen Kunst erfahren – das ist das erklärte Ziel des Abends. Verschiedene Kunstgeschichten hören, etwas über den philosophisch-historischen Background erfahren und das Dargestellte schmecken, geht das? Selbstverständlich! Denn auch die alten wie die neuen Meister sind alles andere, aber nicht staubtrocken. Gemeinsam betrachten und erörtern wir vier ausgewählte Werke im Museum Wiesbaden und entwickeln dabei durchaus Appetit auf das Gesehene.

Kursnummer: WI-25.4144

Termin: Do, 30.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 23.10.2025

Gebühr: 5 € zzgl. ermäßigtem Eintritt ins Museum

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

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau



Foto: NWImagesbySabrinaE Pixabay

Kirchner, Lehbruck, Nolde – Geschichten des Expressionismus Tagesfahrt in die Kunsthalle Mannheim

Leitung: Dr. Rainer Schmitt
Die Kunsthalle Mannheim verfügte bis zum Jahr 1937 über eine Expressionisten-Sammlung, die zu den ersten in deutschen Museen zählte. Mit der großen Sonderausstellung wird erstmals ein umfassender Fokus auf das für die Geschichte des Museums wichtige Kapitel Expressionismus gelegt.

Kursnummer: F29090R

Termin: Sa, 18.10.2025, 09:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 90 €

Ort: Mannheim

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Impressionismus in Deutschland – Max Liebermann und seine Zeit Tagesfahrt ins Museum Frieder Burda nach Baden-Baden

Leitung: Dr. Rainer Schmitt
Die farbstarke Bildwelten des Impressionismus faszinieren auch heute noch wie kaum eine andere Kunstrichtung. Mit Max Liebermann (1847–1935) als ihrem Vorreiter wurde die revolutionär neue Strömung auch im deutschen Kaiserreich früh zur tonangebenden Avantgarde.

Kursnummer: F29095R

Termin: Sa, 29.11.2025, 08:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 95 €

Ort: Baden-Baden

Veranstalter: vhs Wiesbaden

VERNISSAGE

Fotografin: Ingrid Hirsmüller
Die Fotografin Ingrid Hirsmüller aus Darmstadt präsentiert Ausschnitte aus ihrem vielfältigen Oeuvre. Der Schwerpunkt liegt auf Blüten, die sie zu malerischen, grafischen bis zu abstrakten

Bildern verwandelt hat. Weitere Inhalte sind auch Bäume, Landschaften und der morbide Charme verfallener Gebäude. Lassen Sie sich überraschen, und besuchen sie die Vernissage um sich mit ihr über die Ergebnisse auszutauschen, und eine angenehme Zeit mit anderen Interessierten bei Getränken und kleinen Snacks zu verbringen.

Termin: Mi, 17.09.2025,

14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldefrist: 15.09.2025

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB – Leben aktiv bereichern

■ LITERATUR

Gesprächskreis Poesie – Gedichte als Lebensbegleiter

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 anders nach 24 Themenbereichen, 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. Achtung: Die Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“ von Dirk von Petersdorff ist Grundlage des Gesprächskreises und muss von den Teilnehmenden im Vorfeld über den Buchhandel selbstständig erworben werden.

(ISBN-13: 978-3-406-67642-0, 28 €)

Kursnummer: S-25-3-304

Termin: Do, 28.08. – 25.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr, 3x

Gebühr: 24,00 €

Kursnummer: S-25-4-304

Termin: Do, 23.10. – 04.12.2025, 15:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 32,00 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Biebricher Lesefest

Claus Flemming

Claus Flemming liest Gedichte aus der eigenen Feder, in der Poesie des Alltags, entstanden in den lichten Momenten der Inspiration und aus deren Existenz heraus...

Termin: Di, 18.11.2025, 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Raum 30

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Märchennachmittag mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen

Wir laden herzlich ein zu einem Nachmittag für Jung und Alt mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen. Lassen Sie sich verzaubern von lebendig erzählten Märchen aus vielen verschiedenen Ländern

Termin: Fr, 14.11.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Literatur als Hobby Italienische Literatur – Altes und Neues

Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Das Seminar wird eine Zeitreise durch die vielfältige italienische Erzählliteratur der letzten zwei Jahrhunderte unternehmen, in denen die Kultur unseres Nachbarlandes auch für andere Teile Europas einflussreich und stilbildend war.

Kursnummer: F20120

Termin: ab Di, 23.09.2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Kursnummer: F20130

Termin: ab Do, 25.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 10x

Gebühr: 108 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Reiselust – Reisefrust

Lesung mit Wein und kleinem Imbiss

Leitung: Sönke Knickrehm

Eine Urlaubsreise ist eigentlich immer ein Grund zur Freude – weg aus dem All-

tag, neue Länder und Städte erleben, vielleicht neue Menschen kennenlernen. Aber manchmal passiert auf der Reise nicht nur das, was man sich erhofft und erwünscht hat, sondern Abenteuer – erfreulicher und unerfreulicher Natur –, die man sich nicht hätte erträumen können. Aber im Nachhinein ist Vieles dann doch nur halb so schlimm.

Kursnummer: F20195

Termin: Sa, 18.10.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 17 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: Jüdisches Lehrhaus und vhs Wiesbaden

„Der Tod ist ein Meister aus Deutschland“

Paul Celan (1920 – 1970)

Leitung: Hartmut Boger

Paul Celan hat sein Gedicht „Todesfuge“ (1944/45) ab den 60er-Jahren bei Lesungen nicht mehr rezitiert, da es „lesebuchreif gedroschen“ sei. Er hatte auch zunehmend den Eindruck, dass das Gedicht mehr wegen seiner „Musikalität“ und „Schönheit“ geschätzt werde als wegen seines grauenvollen Inhalts. 80 Jahre nach seiner Entstehung und angesichts eines bedrohlich anwachsenden Antisemitismus wird dieses Gedicht, das die furchtbare Realität der Shoah zum Gegenstand hat, wieder ins Gedächtnis gerufen und im historischen wie aktuellen Kontext interpretiert.

Kursnummer: F20136

Termin: Di, 28.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: Jüdisches Lehrhaus und vhs Wiesbaden

Schnee, Eis und Finsternis – eine literarische Reise zu Nord- und Südpol

Leitung: Dr. Karsten Eichner

Die Polarregionen haben die Menschen seit Generationen fasziniert – davon zeugen unzählige Forschungs- und Entdeckungsreisen. Der Kulturhistoriker und Schifffahrtsexperte berichtet von entbehrungsreichen Reisen in Arktis und Antarktis, liest aus Expeditionstagebüchern wie auch aus modernen literarischen Adaptionen und stellt aktuelle Bücher zum Thema vor.

Kursnummer: F20192

Termin: Di, 09.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: Jüdisches Lehrhaus und vhs Wiesbaden

Carl Zuckmayer

Rhein Hessischer Heimatdichter und „verbrannter“ Dichter

Leitung: Karin Wilhelm

Carl Zuckmayer erlebte in den 1930er Jahren des 20. Jahrhunderts eine Zeit des Umbruchs und der Herausforderung. Warum er von den Nationalsozialisten von Beginn an zum Feind erklärt worden war, was das für sein Leben in dieser Zeit und in den folgenden Jahren bedeutet hat, wird Thema dieses Abends sein.

Kursnummer: F20140

Termin: Di, 11.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Mythos Südsee:

Auf den Spuren von Captain Cook und Fletcher Christian Literarisch-historische Reise zu einem Sehnsuchtsort

Leitung: Dr. Eva Wodarz-Eichner

Die Kursteilnehmer machen eine kurzweilige Zeitreise zum Mythos Südsee. Sie erfahren, warum vor allem britische Entdecker in See stachen, um neue Inseln zu entdecken. Die Kulturhistorikerin Dr. Eva Wodarz-Eichner vermittelt nicht nur historische Zusammenhänge eines spannenden Kapitels der Seefahrtsgeschichte, sondern liest auch aus historischen Quellen.

Kursnummer: F20191

Termin: So, 23.11.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Navid Kermani:

Ungläubiges Staunen

St. Birgid liest ...

Leitung: Marianne Blumbach und Dr. Simone Husemann

Navid Kermani, Schriftsteller, Orientalist und Philosoph hat sich intensiv mit den verschiedenen Religionen befasst und auseinandergesetzt, ist selbst Muslim und schaut auf das Christentum mit dem Blick von außen. Sein Werk, Ungläubiges Staunen – Über das Christentum aus dem Jahr 2015, das sich der christlichen Religion auf dem ästhetischen Weg nähert, besticht durch eindrucksvolle

Bildbetrachtungen verschiedener christlicher Künstler, insbesondere aus dem italienischen Barock.

An zwei Abenden wird aus diesem bemerkenswerten Buch gelesen, Kunst betrachtet und darüber diskutiert.

Kursnummer: WI-25.4792

Termine: Do., 04.12.2025, 19:00 Uhr und 04.12.2025, 20:30 Uhr

Ort: St. Birgid, großer Saal, Birgidstraße 2 A, 65191 Wiesbaden

Gebühr: kostenfrei

Veranstalter: Pfarrei St. Birgid, Wiesbaden in Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Unter-taunus und Rheingau

Merry Christmas – A Christmas Carol Literatur & Kulinarik

Charles Dickens weltberühmte Weihnachtsgeschichte

Leitung: Keike Barth & Carola Friedrich
Im weihnachtlichen Ambiente der Bibliothek der Villa Schnitzler hören wir die Geschichte vom geizigen, griesgrämigen Ebenezer Scrooge, für den Weihnachten nur ein Ärgernis und eine Verschwendung von Zeit und vor allem Geld ist. Während der Geizhals Scrooge sich nur ein Weihnachtsmal aus Grütze erlaubt, wollen wir den Abend mit Weihnachtsleckereien aus England stilvoll genießen. Passend zu der Erzählung lernen wir typische englische Weihnachtsbräuche und -dekorationen kennen.

Kursnummer: F20160

Termin: Sa., 13.12.2025, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr,

Gebühr: 52 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Shared Reading

Leitung: Angelika Gellrich
Shared Reading ist eine besondere Art des Lesens: Wir lesen gemeinsam eine Kurzgeschichte und ein Gedicht laut vor und sprechen darüber, was die Texte in uns auslösen – ohne Druck, ohne Vorbereitung, einfach so, wie es kommt. Es gibt keine festen Voraussetzungen.

Termine: 20.10., 17.11., 15.12.2025, 19.01. + 16.03.2026, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr. Die Termine sind einzeln buchbar!

Gebühr: keine

Anmeldung: bis jeweils 1 Woche vorher bei susanne.claussen@ekhn.de oder petra.debus@ekhn.de, 0611 73 42 42 30 (Di + Do 08:00 – 12:00 Uhr)

Ort: „Wohnzimmer“ der Evangelischen Familienbildung, Haus an der Marktkirche, Schloßplatz 4, 65183 Wiesbaden, 4. OG (Aufzug vorhanden)

Veranstalter/in: Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung & Evangelische Familienbildung Wiesbaden

Lesecafé am Freitagnachmittag: „Kairos“ von Jenny Erpenbeck

Leitung: W. Dallman Ross

Unser Roman dieses Mal: „Kairos“ von Jenny Erpenbeck: Übersetzt von Michael Hofmann, er hat den International Booker Prize 2024 gewonnen. Er erzählt die Geschichte einer Liebesbeziehung in Ost-Berlin und bietet eine tiefgründige

Erzählung über die Zeit und das Schicksal. Als Gesprächsgrundlage sollte man vor dem ersten Mal etwa ein Viertel des Buchs gelesen haben und danach je noch ein Viertel bis zum Schluss.

Kursnummer: 252-33000N

Termin: ab Fr, 28.11.2025, 15:15 – 16:45 Uhr, 4x

Gebühr: 48 € (zzgl. Verzeehr und Buch)

Ort: Erbenheim, Café Sonne, Berliner Str. 265

Veranstalter: vbw NED

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Pluspunktbühne

Brüder Löwenherz

Ein interaktives Live-Hörspiel

Das Buch „Die Brüder Löwenherz“ von Astrid Lindgren erzählt eine fesselnde Geschichte über Liebe und Tod, über Angst und Mut, die Menschen jeden Alters bewegt. Mit dem etwa 2-stündigen interaktiven Live-Hörspiel tauchen die Zuhörenden ganz in die Welt von „Brüder Löwenherz“ ein. Mit ihren vielseitigen Stimmen erwecken die drei Schauspielerinnen Claudia Behr, Carolin Dörmbach, Melanie Wierum die Figuren einer Geschichte zum Leben.

Termin: Sa, 25.10.2025, 19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Gebühr: 15 €

Kambodscha – im Reich der Khmer

Fotografien und Geschichten aus einem fernen Land

Vortrag von Werner Helbig

Werner Helbig ist seit 2016 jährlich 5-6 Wochen in Kambodscha unterwegs. Von Phnom Penh und Siem Reap aus nimmt er die Zuschauer mit in die nähere und weitere Umgebung der beiden Städte. Angkor war im 13. Jahrhundert mit einer Million Einwohnern eine der größten Städte der Welt. Mit ihren unzähligen Tempeln, allen voran Angkor Wat, ist sie Kambodschas größter Touristenmagnet. Werner Helbig besuchte Menschen am Tonle Sap, dem größten Süßwassersee Südostasiens, in den Dörfern auf dem Land und war im Norden des Landes, wo bis

1998 zwischen den Roten Khmer und den vietnamesischen Invasionstruppen Krieg herrschte.

Termin: Fr, 31.10.2025, 19:00 Uhr (Einlass: ab 18:00 Uhr)

Gebühr: 15 €

Impro-Theater mit IMPROFIL

„Alles kann passieren ...“

Bei Improfil wird jede Szene improvisiert, es gibt keinen Text – alles ist möglich. Doch die Akteure agieren nicht nur spontan untereinander auf der Bühne, sondern nehmen Anregungen des Publikums auf und arbeiten diese in Blitzeseile in die Spielszenen ein. Improfil erfreut Sie mit verschiedenen Formaten:

Impro-Games

Hier müssen sich die Spielenden an abstruse Regeln halten.

Termin: Sa, 20.09.2025, 19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Gebühr: 10 €

„Dates Deluxe“

In der Datingshow werden aus sechs wild zusammen-gestellten Charakteren drei skurrile Paarungen ins Rennen geschickt.

Termin: Sa, 29. Nov. 2025, 19:30 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Gebühr: 10 €

Ort: Pluspunkt-Bühne, Lilienthalstraße 15, 65203 Erbenheim

Veranstalter: Pluspunkt Erbenheim

Literatur-Gesprächskreis

Leitung: Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

Termin: jeden 1. und 3. Di,
14:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine, eine Spende erbeten

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Gedichte von Rilke – Lesung untermalt vom Duo Contraverso

Elke Weber-Boger, Duo Contraverso (Cornelia Thorspecken, Querflöte, Hartmut Boger, Kontrabass)

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“ Literarisch-musikalischer Nachmittag zu Rainer Maria Rilkes 150. Geburtstag. Rainer Maria Rilke (1875 Prag – 1926 Valmont) war einer der populärsten Dichter des 20. Jahrhundert. Seine dichterische Reflexionen über das menschliche Leben, die Formen der Liebe und verschiedene Gottesbilder sind auch heute noch lesenswert und regen zu eigener Beschäftigung mit diesen Grundfragen der *Conditio Humana* an.

Termin: Fr, 21.11.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ SCHREIBWERKSTATT

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. Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir unsere Fantasie sprudeln, schreiben Szenen und Geschichten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für Mittagspause.

Kursnummer: F20352

Termin: Sa, 25.10.2025,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 63 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

An die Stifte. Fertig. Los.

Workshop Kreatives Schreiben

Leitung: Susanne Kronenberg

Beim Kreativen Schreiben bringen wir die Stifte in Bewegung und lassen uns

von uns selbst überraschen. Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund, wenn wir anhand von Schreibspielen unsere Inspirationsquellen aufspüren und Themen entdecken, die uns bewegen. Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursnummer: F20353

Termin: Sa, 15.11.2025,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 63 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ THEATER/ KABARETT

Agathe geht voran – Agathe und die Boy-Group im Nachbarschaftshaus



Wer hätte gedacht, dass Agathe – die ältere Dame aus dem Stift – in ihrem fortgeschrittenen Alter mit einer „Zeitenwende“ konfrontiert wird. Vor allem der leidige Fachkräftemangel und Medikamentennotstand im Stift machen Probleme. Aber natürlich lässt Agathe sich nicht unterkriegen. Musikalisch begleitet wird Agathe von der legendären Boy-Group der Akademie für Ältere.

Agathe (Maria Honrath) / Boygroup (Hartmut Boger, Peter Kahlenberg, Michael Linemann, Günter Steppich)

Termin: Fr, 31.10.2025, 15:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

ImproTheater

Leitung: Silvia Cavallaro

Termin: jeden Do, 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

Chinesische Kalligraphie

Kunst und Kultur des „Schönen Schreibens“ für Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Leitung: Chen-Hsiu Reschke

Wegen ihrer Bedeutung als Kunst- und im Alltag gebrauchte Schriftform spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Anfänger und Fortgeschrittene befruchten sich dabei gegenseitig.

Kursnummer: F21635

Termin: ab Mo, 22.09.2025,

18:45 – 20:15 Uhr, 6x

Kursnummer: F21636

Termin: ab Mo, 29.09.2025,

18:45 – 20:15 Uhr, 6x

Gebühr: 93 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Chinesische Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Chen-Hsiu Reschke

Die chinesische Kalligraphie ist eine besondere Kunst. Durch ihren meditativen Charakter fördert sie innere Balance und Ruhe. Der Reiz dieses Kurses liegt in seiner Zusammensetzung: für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursnummer: 252-42023N

Termin: ab Mi, 03.09.2025,

19:00 – 20:30 Uhr, 5x

Kursnummer: 252-42025N

Termin: ab Mi, 29.10.2025,

19:00 – 20:30 Uhr, 5x

Gebühr: 79 € (inkl. 10 € für Material)

Ort: Nordenstadt, Grundschule,

Eingang seitlich „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

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.

Dieser Kurs richtet sich an Schreibinteressierte, die unter Anleitung und mit gezielten Übungen ein neues Schreibgefühl (wieder) entdecken möchten.

Kursnummer: 22562400

Termin: Sa, 22.11.2025,

12:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 42 € (zzgl. 15 € Materialkost.)

Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo
 Wir arbeiten mit Acryl, Pastell, Wachs und weiteren spannenden Materialien. Am Ende nimmst du ein Werk mit nach Hause, das dich stolz macht und deinen inneren Künstler zum Leben erweckt.

Kursnummer: F21584
Termin: Mi, 22.10.2025,
 09:30 – 11:45 Uhr, 8x
Gebühr: 109 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13
Kursnummer: F21586
Termin: ab Do, 13.11.2025,
 19:15 – 21:30 Uhr, 5x
Gebühr: 69 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Vom Gegenständlichen zur Abstraktion – Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Shagane Nersesyan
 In diesem Kurs soll den Teilnehmern Mut gemacht werden, mit der vielfältigen Sprache der Abstraktion zu arbeiten und so eine unerschöpfliche Bandbreite an Emotionen, Motiven und eigenen Ideen in abstrakter Sprache zu verwirklichen.

Kursnummer: F21199
Termin: ab Fr, 24.10.2025,
 10:15 – 12:30 Uhr, 4x
Gebühr: 72 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Farben. Freiheit. Freude. Ein Workshop für abstraktes Malen und kreative Entfaltung

Leitung: Petra Landau
 Tauche ein in die Welt des abstrakten Malens – mit verschiedenen Materialien, freiem Ausdruck und ganz viel Raum zum Ausprobieren. In diesem zweiteiligen Workshop im September lassen wir Intuition und Farbe fließen, ohne Druck.

Kursnummer: S-25-3-723
Termin: Di, 16.09.u. 30.09.2025,
 14:00 – 18:00 Uhr, 2x
Gebühr: 65 € (inklusive Materialien!)
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.



Foto: Pexels Pixabay

Montags-/Donnerstagsmalen

Leitung: Gudo Knabjohann
Termin:
 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

Portrait – Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Marion Thomas
 In diesem Kurs geht es zunächst um das Begreifen der Proportionen des menschlichen Kopfes. Nach verschiedenen Proportionsschemata, unter anderem von Leonardo da Vinci, werden Sie Schritt für Schritt an die Darstellung eines eigenen Portraits herangeführt.

Kursnummer: F21280
Termin: ab Di, 21.10.2025,
 17:00 – 19:15 Uhr, 8x
Gebühr: 112 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 13
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Freude am Malen – Die Kopie als Einstieg in die klassische Ölmalerei

Leitung: Michael Schubert
 Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben.

Kursnummer: F 21525
Termin: Sa u. So, 06. + 07.12.2025,
 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 86 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ölmalerei-Wochenendseminar Für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Michael Schubert
 Auf einfache Weise werden in diesem Kurs die Grundlagen der Ölmalerei anhand eines einfachen Stilllebens und einer kleinen Landschaft (nach Foto) aufgezeigt.

Kursnummer: F 21530
Termin: Sa u. So, 11. + 12.12.2025,
 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 86 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 13
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei

Leitung: Gudo Knabjohann
 Die Öl- und Acryl-Malerei zeichnet sich durch ihre ursprünglich ruhige Maltechnik aus. Eine kostenlose Schnupperstunde ist möglich, melden Sie sich gerne an! Bitte mitbringen: Aquarell,-Öl und/oder Acrylausstattung

Kursnummer: S-25-3-303
Termin: Mo, 25.08. – 29.09.2025,
 14:00 – 16:30 Uhr, 6x
Kursnummer: S-25-4-303
Termin: Mo, 20.10. – 24.11.2025,
 14:00 – 16:30 Uhr, 6x
Gebühr: 68 €
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Acrylmalerei Einstieg und Perspektiven

Leitung: Marion Thomas
 Acrylfarben bieten eine Vielfalt kreativer Einsatzmöglichkeiten. Grundprinzipien wie Farbe, Linie, Form und Bildaufbau werden in anfänglichen Kurzübungen gemeinsam gezeichnet oder gemalt. Die Teilnehmer*innen probieren verschiedene Malweisen aus und finden so eigene Ideen.

Kursnummer: F21559
Termin: Di, 26.08.2025,
 14:00 – 16:15 Uhr, 6x
Gebühr: 89 €
Kursnummer: F21560
Termin: ab Di, 21.10.2025,
 14:00 – 16:15 Uhr, 8x
Gebühr: 108 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 13
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pleinair-Malerei am Rhein

Auf den Spuren von Monet und Van Gogh

Leitung: Marion Thomas

Mit Staffelei, Klappstuhl, Farben und Leinwand ziehen wir los auf den Spuren von van Gogh und Monet. Wir lassen uns nieder und malen inspiriert von der Natur, die uns umgibt.

Kursnummer: F21550

Termin: Sa, 06.09.2025,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Treffpunkt: Tamara Anlegestelle Biebrich (Reingaustraße)

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pouring – Fließtechniken mit Acrylfarben

Wochenendworkshop

Leitung: Claudia Stöber

Der englische Begriff „pouring“ bedeutet übersetzt gießen oder schütten. Bei dieser Technik werden die Farben also nicht mit dem Pinsel oder Spachtel aufgetragen, sondern auf die Leinwand geschüttet. Durch das Ineinanderfließen mehrerer Farben ergeben sich interessante Marmoriereffekte.

Kursnummer: F 21570

Termin: Sa u. So, 06. & 07.12.2025,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 88 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acryl & Aquarellmalerei

Leitung: Qudsia Musart Baig

Dieser Kurs führt in die Grundtechniken der Aquarellmalerei auf trockenem und nassem Papier ein und vermittelt zudem wichtige Grundlagen der Farbmischung in Acryl. An jedem Kurstreffen wird eines der vier Motive gemalt, das eigene Kunstwerk kann direkt mit nach Hause genommen werden.

Kursnummer: 252-42038N

Termin: ab Mo, 08.09.2025,
17:30 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 96 €

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

Veranstalter: vbw NED

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



Foto: Elisabeth Erbe_pixelio.de

Aquarellmalerei Intensiv-Wochenende

Leitung: Claudia Stöber

Dem Aquarell als Medium zum Skizzieren und Festhalten von Stimmungen in seiner Lockerheit und Spontaneität wird genauso Platz eingeräumt wie dem etwas genaueren „durchgearbeiteten“ Aquarell. Wetterabhängig malen wir am 2. Tag im Freien.

Kursnummer: F 21380

Termin: Sa u. So, 27. + 28.09.2025,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 83 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aquarell-Schnupperworkshop

Leitung: Jasmin Martina Seib

Gemeinsam werden wir uns einige Techniken der Aquarellmalerei anschauen und dabei unterschiedliche Materialien, Farben und Pinsel kennenlernen. Bitte mitbringen: zwei Wassergläser/ Pappbecher.

Kursnummer: 22562300

Termin: Sa, 27.09.2025,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 34 € inkl. Material zum Ausprobieren

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Aquarell-Themenworkshop: Winterliche Häuser

Leitung: Jasmin Martina Seib

In diesem Workshop malen wir gemeinsam idyllische Winterhäuschen in Aquarell. Unter Anleitung lernen Sie, einfache Strukturen von Häusern zu skizzieren. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineal/Geodreieck, Wasserglas, Tuch/ Küchentuch

Kursnummer: 22562350

Termin: Sa, 15.11.2025,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Herbstlicher Zentangle® – Workshop

Leitung: Simone Rose

Im Kurs wird die Zentangle®-Methode vermittelt und wie durch Zeichnen einfacher Formen kleine Kunstwerke auf Papier „kacheln“ (Zendala) entstehen.

Kursnummer: 252-42022N

Termin: So, 07.09.2025,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Papier)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Weihnachtlicher Zentangle® – Workshop

Leitung: Simone Rose

Nach dem Kennenlernen der Grundlagen der Zentangle®-Methode tanglen wir gemeinsam ein weihnachtliches Motiv für Weihnachtskarten oder -geschenke.

Kursnummer: 252-42024N

Termin: So, 09.11.2025,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Papier)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ KUNSTHANDWERK

Steinbildhauerei

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: F23140

Termin: ab Fr, 29.08.2025,
16:00 – 19:00 Uhr, 4x

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: F23160

Termin: ab Fr, 24.10.2025,
16:00 – 19:00 Uhr, 6x

Gebühr: 125 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: F23170

Termin: ab Sa, 25.10.2025,
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.

Kursnummer: F23180

Termin: Fr, 19.09.2025,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 129 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Silberschmiede-Workshop

Leitung: Fred Struben

In entspannter Atmosphäre fertigen Sie nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe passgenau an.

Kursnummer: 252-44105N

Termin: Sa, 01.11.2025,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 85 € (inkl. Kosten für
Materialien und Werkzeuge)

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Spinnkurs

Leitung: Margit Kopf

Spinnen ist eine alte Kulturtechnik der Menschheit. 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 und dauert etwa 3 bis 4 Stunden.

Kursnummer: 22563600

Termin: So, 16.11.2025,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 50 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Tagesworkshop: Buchbinden

Leitung: Ludger Maria Kochinke

Wie ist ein Buch aufgebaut? Welche Materialien kann ich zum Buchbinden verwenden? Die Antworten erhalten Sie in diesem Kleingruppenkurs mit einer Einführung in das Handwerk des Buchbindens. Am Ende werden Sie stolz mit einem selbstgebundenen Buch nach Hause gehen: einem fadengehefteten (genähten) Buch mit festem Leineneinband bezogen. In der Kursgebühr sind alle Materialkosten bereits enthalten. Um verbindliche Anmeldung bis 19. November 2025 wird gebeten.

Kursnummer: 22562040

Termin: Sa, 29.11.2025,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 94 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ SELBSTGEMACHT

Deo selber machen – natürlich, umweltfreundlich und individuell

Leitung: Fatiha Boudraa

In unserem Workshop stellen wir drei verschiedene Deo-Varianten her:

Deocreme, Deospray und Deopuder

In der Gebühr sind bereits alle Kosten für Material und Gefäße enthalten.

Bitte mitbringen: zwei kleine Schalen, einen Löffel, ein kleines Sieb

Kursnummer: 22563203

Termin: Fr, 12.09.2025,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Dekorative Kürbisgestecke

Leitung: Marlies Erler

Bitte mitbringen: Messer, Schere und (falls vorhanden) eine Klebepistole

Kursnummer: 22563402

Termin: Fr, 26.09.2025,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 € (zzgl. Materialkosten)

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Floristisches zur Weihnachtszeit Adventskränze binden und gestalten

Leitung: Marlies Erler

Kursnummer: 22563404

Termin: Fr, 21.11.2025,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 € (zzgl. Materialkosten)

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Einleitung ins Stricken Wir stricken Mützen für Kinder

Leitung: Heike Roider

Dieser Kurs zeigt Dir vom Maschenanschlagen, rechten und linken Maschen, Zu- und Abnehmen bis zu einfachen Mustern alles, was Du für ein eigenes kleines Projekt wissen musst. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte Wolle und Stricknadeln in der passenden Nadelstärke mitbringen.

Kursnummer: F22210

Termin: ab Mi, 15.10.2025,
10:00 – 12:30 Uhr, 2x

Gebühr: 49 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Näh-Café – gemeinsam kreativ sein

Leitung: Jutta Busch

Im Näh-Café treffen sich Nähbegeisterte jeden Alters, um in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam an ihren Projekten zu arbeiten, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Alle Zutaten zur Fertigstellung des Projektes müssen mitgebracht werden.

Grundausstattung: Schere, Maßband und Stecknadeln und eigene Nähmaschine (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

Kursnummer: 225402

Termin: Sa, 27.09.2025,
10:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 225403

Termin: Sa, 10.10.2025,
10:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 225404

Termin: Sa, 15.11.2025,
10:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 53 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK



Veranstaltungen des Seniorenbeirats in der Landeshauptstadt Wiesbaden

31. Seniorenwoche vom 15. bis 20. September 2025

Information im Rathaus

- Mo, 01.09.2025, 15:00 Uhr
Bewegt und fit bis ins Alter
- Mo, 03.11.2025, 15:00 Uhr
Brandschutz im Haushalt
- Mo, 01.12.2025, 15:00 Uhr
Palliative Versorgung in Wiesbaden

Gebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Ort: Rathaus

Museums Senioren

- 20.08.2024 **Jawlensky und sein künstlerisches Umfeld**
- 17.09.2024 **Der Jugendstil und seine Plakatkunst**
- 15.10.2024 **Alison Knowles – Retrospektive**
- 19.11.2024 **Früher war das Wetter besser**
- 17.12.2024 **Hans Christian- sen – Gekommen um zu bleiben**

Anmeldung: erforderlich

Beginn: jeweils 15:00 Uhr

Eintritt: 4 € inklusive Führung

Ort: Museum Wiesbaden

Klassiker des deutschen Films

- Mi, 02.07.2025
Freddy, die Gitarre und das Meer
- Mi, 03.09.2025
Lauter Lügen
- Mi, 01.10.2025
Freitag, der 13.
- Mi, 05.11.2025
Circus Renz
- Mi, 03.12.2025
Lauter Liebe

Beginn: jeweils 15:30 Uhr

Eintritt: 6 €

Ort: Murnau Filmtheater

Programm:

Mo – 15.09.2025, 15:00 Uhr

Auftakt zur 31. Seniorenwoche

Begrüßung durch Angelika Dortmann, Vorsitzende des Seniorenbeirates in der Landeshauptstadt Wiesbaden, Oberbürgermeister Gert-Uwe Mende, Stadtverordnetenvorsteher Dr. Gerhard Obermayr und Stadträtin Dr. Patricia Becher

Musikalische Leitung: Gabriel Des-sauer; Anna Muth, Kontrabass, Jens Bastian, Fagott, Köstliches Buffet und Getränke

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Schlossplatz 6, großer Festsaal

Dienstag – 16.09.2025

- 14:00 – 16:00 Uhr. **Bingo mit Helga Ohlemacher** Mit Kaffee und Kuchen

- 17:00 – 19:00 Uhr. **Weinprobe und Rebsortenkunde mit Weinakademikerin Silvia Miebach** Gemütlicher Abschluss mit Snack

Ort: Altes Rathaus, Gut Stubb, Römergasse 13, 65199 Wiesbaden-Dotzheim

Im Eingangsbereich sind vier und zur Toilette sechs Stufen zu überwinden. Nicht barrierefrei. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch – 17.09.2025

- 09:00 – 17:00 Uhr **Fahrt in den Hessenpark**, Abfahrt: 09:00 Uhr, HBF Bussteig 2

4 Führungen je 90 Min. wählbar:

- Jubiläumsführung
- Weibermacht & Schlüsselgewalt
- Küche, Stube, Nachttopf
- Führung barrierefrei

Mittag im Restaurant auf eigene Rechnung. Eingeschränkt barrierefrei. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag – 18.09.2025

Führung durch den Stadtwald des Jahres 2025 mit Revierförsterin Karin Bender & Revierförster Matthias Lemcke

- 15:00 – 18:00 Uhr, Berg & Talfahrt mit der Nerobergbahn
- 16:15 Uhr Einkehr im TURM mit Kuchen und Heißgetränk.

Eingeschränkt barrierefrei. Anmeldung erforderlich.

Freitag – 19.09.2025

16:00 – 18:00 Uhr, **Konzert – Boys of 69**, Bürgerhaus Sonnenberg

„Boys of 69“ – der Name der Band um den charismatischen Bandleader Eddy Joseph ist Programm: Mit purer Leidenschaft und unbändiger Spielfreude covern sich die erfahrenen Musiker hauptsächlich durch Rock- und Popklassiker der Flower-Power Zeit. Mitsingen, Tanzen, in Erinnerungen schwelgen ist erwünscht. Eintritt frei – Getränke auf eigene Rechnung.

Ort: Kaisersaal König-Adolf-Straße 6, erreichbar mit der Buslinie 16, Haltestelle „Hofgartenplatz“. Kein Behinderten-WC. Anmeldung erforderlich.

Samstag – 20.09.2025

11 Uhr **Auftaktveranstaltung Akademie für Ältere**

Großer Festsaal, Schlossplatz 6
Keine Anmeldung erforderlich

Anmeldung erst ab Montag – 18. August 2025!

Geschäftsstelle Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden, Friedrichstraße 32, 65185 Wiesbaden
Claudia Engelmann, 0611 31 2631 u. Susanne Schmerbach, 0611 31 2612
E-Mail: seniorenbeirat@wiesbaden.de
Pro Person kann nur eine kostenfreie Veranstaltung gebucht werden.

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.



COMPUTER & EDV

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: F53505

Termin: ab Di, 02.09.2025,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-209, 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 Ge-
lerntes und bauen die bereits vorhande-

nen Kenntnisse weiter aus. Insbesondere der Windows Explorer, das wichtigste Verwaltungstool zum Speichern und Finden von Dateien lernen Sie kennen. Auch Fragen und Übungen im Umgang mit dem Internet sind Bestandteil des Kurses. Von den Grundlagen des Computers und Windows, über die Texterstellung bis hin zum Internet werden verschiedene Themen behandelt. Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch den Einsteigerkurs „Erste Schritte am PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: F53510

Termin: ab Di, 07.10.2025,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 3: Computerwissen 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 erwei-

tern wollen und ggf. die Themen eines Einführungskurses wiederholen und ergänzen möchten. Mittels verständlicher Erklärungen und praktischer Übungen lernen und wiederholen Sie beispielsweise die Funktion von Windows, mit Texten umzugehen, Dateien zu ordnen, E-Mails zu schreiben und die Angebote des Internets zu nutzen. Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: F53511

Termin: ab Di, 18.11.2025,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Computer-Grundlagen – Schritt für Schritt am Laptop mit Windows 11

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe und Schritt für Schritt den Umgang mit dem Laptop. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sicher mit dem Computer arbeiten können – ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

Kursnummer: 252-60100

Termin: ab Di, 28.10.2025,
15:00 – 17:15 Uhr

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Excel: Grundkurs

Leitung: Bea Krebs

In einer Kleingruppe von maximal fünf Teilnehmenden machen Sie sich mit der Arbeitsoberfläche und den Grundfunktionen vertraut. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit. Eine MS-Excel-Version muss bereits auf Ihrem Laptop installiert sein.

Kursnummer: 252-61102

Termin: Sa, 01.11.2025,
10:00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 100 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Detaillierte Beschreibungen
unter [www.akademie-
fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

Excel: Aufbaukurs

Leitung: Bea Krebs

In einer Kleingruppe von maximal fünf Teilnehmenden vertiefen Sie Ihre im Grundkurs erworbenen Kenntnisse. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit. Eine MS-Excel-Version muss bereits auf Ihrem Laptop installiert sein.

Kursnummer: 252-61202

Termin: Sa, 22.11.2025,

10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 100 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

3D-Druck in der Hochschul- und Landesbibliothek!

Leitung: Hochschul- und Landesbibliothek

Unsere Einführungsworkshops in den 3D-Druck: In insgesamt 1,5 Stunden bekommen Sie eine kurze theoretische Einführung in die Technik des 3D-Drucks, machen erste eigene Schritte im 3D-Modellieren mit der Software TinkerCAD und starten dann auch schon Ihren ersten Druck. Nur mit vorheriger Anmeldung. Die Anmeldung läuft ausschließlich über die Hochschulbibliothek.

Kursnummer: F15870V

Termin: ab Mo, 22.09.2025,

15:00 – 16:30 Uhr

Kursnummer: F15880V

Termin: Do, 27.11.2025,

15:00 – 16:30 Uhr,

Gebühr: keine

Anmeldung: hs-rm.de/hlb

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

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 Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf iOS in der aktuellen Version. Er richtet sich an Anwender*innen, die wenig oder noch keine Erfahrung in der PC-Nutzung haben.

Kursnummer: F53722

Termin: ab Di, 07.10.2025,

16:00 – 19:00 Uhr, 4x

Gebühr: 155 €

Ort: vhs-B-215, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

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: Vorstellung und Funktionsweise von KI-Tools (inklusive Prompting), Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von KI-Tools, Übungen und Tipps für den Einsatz im Alltag. Eine Anmeldung ist notwendig.

Kursnummer: F15820V

Termin: Di, 30.09.2025,

17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: F15840V

Termin: Do, 27.11.2025,

17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Künstliche Intelligenz – Einstieg und Sensibilisierung mit praktischen Beispielen

Leitung: Birgitta Tümmler

In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg, gemeinsam erkunden Sie in diesem Modul die Möglichkeiten und Herausforderungen des Chatbots ChatGPT und bekommen einen Überblick über die Chancen und Risiken. Künstliche Intelligenz betrifft uns alle – Zeit, sie kennenzulernen! Sie benötigen keine Vorkenntnisse und keinen eigenen PC – Sie testen gemeinsam die Möglichkeiten mit ChatGPT.

Kursnummer: 225252

Termin: Fr, 12.09.2025,

16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300,

www.vhs-akk.de

Ort: VHS-AKK II, Steinern Straße 65 D

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 225253

Termin: Fr, 26.09.2025,

16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 35 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300, www.vhs-akk.de

Ort: VHS-AKK II, Steinern Straße 65 D

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 252-70019

Termin: Mo, 20.10.2025,

18:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 252-70020

Termin: Do, 13.11.2025,

18:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 60 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Workshop: Digitale Bildung

Leitung: Thomas Stemmler

Künstliche Intelligenz (KI) – Chance und Risiko zugleich. Wir wissen: Der Nutzen dieser Technologie kann enorm sein. Doch kennen wir auch die beträchtlichen Risiken, die KI-Systeme mit sich bringen können? Zur Aufklärung soll dieser Workshop beitragen. Ziel ist es, ein Gefühl zu entwickeln für potenziell schädliche Vorgänge. Wir lernen, kritisch zu denken, zu hinterfragen und – auch ohne Fachkenntnisse – umsichtig zu handeln.

Kursnummer: 252-70005N

Termin: Fr, 24.10.2025,

10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ SMARTPHONE, TABLET & CO.

Nützliche Apps für iPhone und Android

Leitung: Ursula Bräunig

Mit raffinierten Apps können Sie das Beste aus Ihrem Smartphone herausholen und es ideal an Ihre Bedürfnisse anpassen. Da bei der großen Auswahl 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. Anmeldeschluss: 07.11.2025

Kursnummer: 252-70026N

Termin: Fr, 14.11.2025,

14:00 – 15:30 Uhr

Foto: Lupo_pixelio.de



Gebühr: 28 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

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.

Hinweis: Geeignet für Android-Smartphones und iPhone von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

Kursnummer: 225713

Termin: Di 18.11.2025, 16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 252-62304

Termin: Mo, 01.12.2025, 15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 252-62305

Termin: Mo, 08.12.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Alle Kurse auch im Internet

Mit dem Smartphone unterwegs

Leitung: Michael Hellmund

Ein Smartphone ist auch unterwegs immer ein wertvoller Begleiter. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten. Neben einer Einführung in gängige Navigations-Apps wie Google Maps liegt der Schwerpunkt auf informativen Apps, die zur Suche nach Bus- oder Bahnverbindungen oder nach günstigen Tankstellen genutzt werden können. Auch werden beliebte Wetter- und Wander-Apps vorgestellt, und schließlich machen wir uns mit dem Smartphone auf die Suche nach Restaurants und Apotheken. Die kostenlosen Apps werden im Kurs installiert und ausprobiert. Geeignet für Android- und Apple-Geräte. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

Kursnummer: 225714

Termin: Di, 09.09.2025, 16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Sicherheit am Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Das Smartphone ist überall dabei. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass Daten ohne unser Einverständnis gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Auf was muss man achten, um dies zu verhindern? Über welche Sicherheitseinstellungen verfügt das Smartphone? Was ist, wenn es verloren geht? Wie kann ich Fotos, Videos und Nachrichten sichern? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs.

Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Für Apple-Geräte (iPhone) ist dieser Kurs nicht geeignet.

Kursnummer: 225712

Termine: Di, 02.12.2025, 16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

■ IPHONE/IPAD

iPhone von Apple: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. 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: 252-62101

Termin: ab Mo, 15.09.2025, 15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 225715

Termine: ab Di, 23.09.2025, 16:00 – 18:15 Uhr, 3x

Gebühr: 59 €

Anmeldung: Tel. 06134/729300, www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

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.

Kursnummer: F53721

Termin: ab Do, 18.09.2025, 17:00 – 20:15 Uhr, 4x

Gebühr: 155 €

Ort: vhs-B-213, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

iPhone Workshop

Leitung: Herbert Naumann

In dieser individuellen Schulung werden die Grundfunktionen erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Individuelle Fragen werden – soweit möglich – gerne beantwortet. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

Kursnummer: 252-70024N

Termin: ab Mo, 22.09.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 58 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

iPad Workshop

Leitung: Herbert Naumann

Das iPad, ist es ein PC oder doch mehr ein großes iPhone? Auf dem Sofa im Wohnzimmer oder auch unterwegs auf Reisen Bilder betrachten, Filme ansehen, Bücher lesen, Musik hören, Präsentationen erstellen und vorführen und vieles mehr ist mit dem iPad möglich. 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: 252-70025N

Termin: Mo, 27.10. u. Mi, 29.10.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 58 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ 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. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was man(n)/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

Kursnummer: F53720

Termin: ab Do, 09.10.2025,
14:30 – 17:00 Uhr, 5x

Gebühr: 130 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Android-Smartphone: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. 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: 252-62102

Termin: ab Mo, 27.10.2025,
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Smartphone und Senioren

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Smartphone die ersten Schritte in die digitale Welt erlernen. Im Mittelpunkt steht immer der Nutzen im Alltag. In diesem Kleingruppenseminar werden langsam und sorgfältig die Inhalte bearbeitet. Die Teilnehmenden sollen ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

Kursnummer: 225711

Termine: ab Fr, 07.11.2025,
16:00 – 18:15 Uhr, 3x

Gebühr: 59 €

Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Sicherheit am Android-Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Unser Smartphone begleitet uns überall. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass Daten ohne Ihr Einverständnis gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Worauf müssen Sie achten, um dies zu verhindern? Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android-

Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Kursnummer: 252-62301

Termin: Mo, 17.11.2025,
15:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 252-62302

Termin: Mo, 24.11.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 20 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

Leitung: Walter Richters

Kennen Sie das? Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop streikt. Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? 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. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Geschäftliche Interessen können nicht berücksichtigt werden.

Termine: In der Regel am 1. Mi im Monat (außer in den Schulferien). Aktuelle Informationen: www.schiersteiner-nachbarschaftshilfe.de

Kursnummer: 22580001

Termin: Mi, 20.08.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22580002

Termin: Mi, 03.09.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22580003

Termin: Mi, 01.10.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22580004

Termin: Mi, 05.11.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22580005

Termin: Mi, 03.12.2025,
14:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Ev. Auferstehungsgemeinde Schierstein-Nord

Veranstalter: vhs Schierstein



Foto: Van3ssa @Pixabay

Technikprechstunde elektronische Patientenakte / eRezept

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von der elektronischen Patientenakte (ePA) und der Gematik eRezept-App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Zugangsdaten für das Gerät, den Google-/Apple-Account, Ihre Krankenkassen-App sowie ggf. Gesundheitskarte inkl. PIN mit. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

Kursnummer: 252-70002N

Termin: Fr, 26.09.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine, Spenden erbeten

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Technikprechstunde mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von mobilen Bezahlverfahren auf Ihrem Smartphone / Ihrer Smartwatch. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account und ggf. ihre Online-Banking-Zugangsdaten. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

Kursnummer: 252-70006N

Termin: Fr, 24.10.2025,
15:00- 16:30 Uhr

Gebühr: keine, Spenden erbeten

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Digi-Sprechstunde / Digi-Snacks

Termin: 30min Einzeltermine / Feste Zeitfenster / Anmeldung erforderlich / jeden Mo und Fr

Gebühr: keine, Spende erbeten

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlst. 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 n.Vereinbarung

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Digitalcafé mit den Digital-Lotsen

Kontakt: Peter Funk

Am zweiten Freitag im Monat, ergänzend zur Technikprechstunde findet 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? Keine Anmeldung erforderlich, jedoch rufen Sie uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen.

Termine: jeden zweiten Fr im Monat

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Unsere Digital-Lotsen helfen gerne weiter!

Wir sind ein Team aus ehrenamtlich Engagierten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, älteren Menschen in digitalen Fragestellungen zu helfen. Sie haben

keine oder nur geringe Kenntnisse in Sachen Handy, Computer und Internet? Mit uns gelingt Ihnen der Einstieg in die digitale Welt. Die Beratung ist Individuell. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit. PCs und ein Drucker stehen zur Verfügung.

Kursnummer: 251 SEN 19

Termin:

Do 11:30 – 13:00 Uhr Bewegungscafé u.

Do 14:00 – 15:30 Uhr Stadtteilcafé

Gebühr: keine

Ort: Bewegungscafé, Hermann Brill Str 4,
WI Klarenthal und Stadtteilcafé,
Hermann Brill Str. 1 WI Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal e.V.

Unterstützung bei Notebook und Smartphone

Leitung: Walter Richters

Sie haben ein Smartphone und brauchen Unterstützung bei der Benutzung? Sie haben ein Notebook und Ihnen stellen sich viele Fragen? 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.

Kursnummer: 22582005

Termin: August bis Dezember 2025,
Termine nach Bedarf

Gebühr: variabel auf Stundenbasis

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Digitale Sprechstunde

Leitung: Dieter Suppes,

Herr Lindhauer

Hier werden Fragen zur Nutzung Smartphone, iPad und Notebooks von Herrn Lindhauer, beantwortet und mögliche Probleme zur Nutzung gelöst.

Herr Lindhauer war beruflich in der digitalen Systemwartung aktiv, hat sich während seines Ruhestandes zum ehrenamtlichen Digital-Berater für digitale Laien ausbilden lassen und ist in dieser Kompetenz u.a. im Nachbarschaftshaus Biebrich und in Klarenthal aktiv.

Termin: jeden 1. Mo im Monat,
ab 13:00 Uhr

Anmeldung: dietersupes@web.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen,
Freudenbergstr. 241, Haltestelle
Märchenland, Linie 23

Veranstalter: NaturFreunde in
Wiesbaden e.V.

■ UMWELT UND NATUR

Mini-Solaranlage: Energiesparen auf dem Balkon

Leitung: Robert Heine

Die Photovoltaik-Module, die den Strom über eine Steckdose direkt ins Hausnetz einspeisen, können auf kleinem Raum genutzt werden. In dieser Veranstaltung werden die wichtigsten Fragen beantwortet.

Kursnummer: F30350

Termin: Mi, 27.08.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 24 €

Ort: vhs-B-007

Veranstalter: vhs Wiesbaden

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: F30110

Termin: Mi, 24.09.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wildlife Gardening

Leitung: Claudia Gallikowski

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: F30150

Termin: Mi, 05.11.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

Leitung: Claudia Gallikowski

Balkons und Dachterrassen mitten in der Stadt können bienen- und vogelfreundlich gestaltet werden. Durch geschickte Auswahl der Bepflanzung sowie die Bereitstellung von Trinkwasser und Nisthilfen werden sogar kleinste Flächen attraktiv für blütenbesuchende Insekten und für Vögel.

Kursnummer: F30160

Termin: Mi, 19.11.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

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

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Obstbaumpflege und -schnitt

Theoretische Einführung

Leitung: Claudia Gallikowski

Wir beschäftigen uns mit dem Pflanz-, Erziehungs- und Entlastungsschnitt. Zudem gibt es wertvolle Hinweise zum richtigen Werkzeug, zur Sortenwahl und einen kurzen Blick auf die ökologische Bedeutung von Streuobst.

Kursnummer: F30180

Termin: Mi, 22.10.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Gartengehölzschnitt erstaunlich einfach – Für die pflanzliche Bestform

Leitung: Christof Sandt

In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Fr) und Praxis (Sa). Das Kursangebot beinhaltet ein etwa 40-seitiges Begleitbuch. Die Kosten hierfür in Höhe von 10 € sind beim Kursleiter zu zahlen.

Kursnummer: 252-31020N

Termin: Fr, 12.12.2025, 19:00 – 21:30 Uhr

und Sa, 13.12.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 69 € zzgl. 10 € für Begleitbuch

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Erst der Kurs und dann der Hund

Leitung: Stefan Weisbach

Das Seminar vermittelt angehenden Hundehalter*innen erste Grundkenntnisse für einen möglichst entspannten und konfliktfreien Start im Umgang mit dem eigenen Hund.

Kursnummer: F30200

Termin: ab Di, 19.08.2025,

19:30 – 21:00 Uhr, 4x

Kursnummer: F30201

Termin: ab Di, 18.11.2025,

19:30 – 21:00 Uhr, 4x

Gebühr: 60 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Achtsamer Spaziergang

Koordination: Dr. Cristina González Martínez

Gemeinsamer Spaziergang durch den Schlosspark in Biebrich unter Anleitung einer erfahrenen Biologin und Umweltpädagogin. Bei gemächlichem Tempo nehmen wir alle Regungen der Natur achtsam wahr.

Termin: Mi, 20.08.2025, 15:00 Uhr

Anmeldefrist: 18.08.2025

Gebühr: keine

Ort: 15:00 Uhr im Innenhof von Schloss Biebrich (Nähe vom Springbrunnen)

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern und Ateneo Latino e.V.

Bäume im Biebricher Schlosspark – Ökologischer und literarischer Abendspaziergang

Leitung: Elke Schwarz u.

Wolfgang Münzinger

Führung zu ausgesuchten Bäumen, Bäume erzählen Unterhaltsames zu Besonderheiten im Park.

Termin: Di, 26.08.2025, 17:00 Uhr

Info: Wolfgang Münzinger, w.muenzinger@t-online.de

Ort: Nordeingang Schlosspark Biebrich (an der Äppelallee)

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Baumführung am Nordfriedhof

Leitung: Judith Klare

Für die Kelten waren Bäume Beschützer, Heiler und Lehrer. Wir beschäftigen uns mit 5 bis 7 Bäumen und lernen deren Heilwirkung und Besonderheiten kennen.

Kursnummer: 252-22015N

Termin: Sa, 06.09.2025,

14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Endhaltestelle der Linien 3 u. 6, Nordfriedhof, Hellkundweg, Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Einblicke in das geheimnisvolle Reich der Pilze

Leitung: Claudia Gallikowski

Pilze sind die lebensnotwendigen verborgenen Kräfte im Untergrund. Ohne Pilze gäbe es viele Nahrungsmittel und Medikamente nicht.

Kursnummer: F30140

Termin: Mo, 22.09.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pilzexkursion: Pilze! Essbar oder nicht?

Leitung: Thomas Lamberty

Welcher Pilz darf in die Pfanne und später auf den Teller? Thomas Lamberty überprüft Ihre Pilzfunde, gibt Tipps zum Sammeln, Zubereiten und Aufbewahren

von Pilzen und klärt über Risiken auf.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte dazu folgendes Material mitbringen: Pilzkorb, Pilzmesser, wenn möglich Bürste, kleine Gemüse- oder Obstschälchen

Kursnummer: 22533200

Termin: Sa, 01.11.2025,

10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Treffpunkt: Dotzheimer Waldfriedhof, Parkplatz

Veranstalter: vhs Schierstein

Pilzexkursion

Leitung: Thomas Lamberty

Kursnummer: 252-71010

Termin: Sa, 08.11.2025,

10:00 – 14:00 Uhr

Kursnummer: 252-71011

Termin: Sa, 15.11.2025,

10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof

Dotzheim, Frauensteiner Straße

Veranstalter: vbw Bierstadt

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: 22533501

Termin: Sa, 30.08.2025,

14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Treffpunkt: Schiersteiner Hafen, Wilhelm-Loos-Anlage

Veranstalter: vhs Schierstein

Wildkräuterspaziergang

Leitung: Margot Roth

Bei dieser Kräuterwanderung erfahren Sie, welche kostbaren Schätze man im September sammeln kann. Sie lernen die entsprechenden Pflanzen kennen, erfahren, was und wie man erntet, wie man sie zubereitet und welche Heilwirkungen sie haben.

Kursnummer: 252-71015

Termin: 20 €

Gebühr: Sa, 13.09.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bushaltestelle Linie 21 – Am Weinberg, Alt Auringen 74

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ GESUNDHEITSBILDUNG / PRÄVENTION

Erste Hilfe am Kind – für Großeltern

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Großeltern sind heute viel mehr in die Betreuung von Kindern eingebunden. Um im entscheidenden Moment möglichst ruhig handeln zu können, brauchen Sie die richtige Information und geeignete Handgriffe. Themen sind richtiges Verhalten bei alltäglichen Notsituationen.

Kursnummer: 252-50401N

Termin: Mo, 15.09.2025,

09:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Erste Hilfe am Kind – für Oma und Opa

Leitung: Chrisula Varvara

Großeltern übernehmen heute eine bedeutende Rolle in der Betreuung ihrer Enkelkinder. Um in Notfallsituationen ruhig und sicher reagieren zu können, vermittelt diese Veranstaltung wertvolles Wissen und hilfreiche praktische Hinweise.

Kursnummer: 252-10091

Termin: Di, 09.09.2025,

13:00 – 16:00 Uhr

Kursnummer: 252-10092

Termin: Sa, 15.11.2025,

10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sicherheit geben im Notfall Erste Hilfe bei älteren Menschen

Leitung: Chrisula Varvara

Hier erfahren Sie, worauf es ankommt, wenn Sie Erste Hilfe bei älteren Menschen leisten – sei es im familiären Umfeld, im Freundeskreis oder im Alltag. Die Veranstaltung findet in einer angenehmen Atmosphäre statt. Es bleibt genügend Zeit, um eigene Fragen zu stellen, Erfahrungen zu teilen und Unsicherheiten anzusprechen.

Kursnummer: 252-10080

Termin: Sa, 13.09.2025,

10:00 – 13:00 Uhr

Kursnummer: 252-10081

Termin: Mo, 27.10.2025,

13:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Vortrag zum Thema Ernährung:

Wasser: Pure Energie, Lebenselixier & Medizin

Leitung: Axel-Michael Möller

Termine: Mo, 20.10.2025,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Leitung: Karin Wilhelm

Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst. Mit entsprechenden Haltungsübungen können Beschwerden reduziert werden.

Kursnummer: 252-50414N

Termin: ab Di, 09.09.2025,

15:15 – 16:15 Uhr, 12x

Gebühr: 70 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

Leitung: Lydia Snethlage

Finden Sie Ihre starke Mitte. Ein kräftiger und zugleich entspannter Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei. Sie lernen eine wirkungsvolle und doch einfache Übungsabfolge kennen, die Sie auch nach dem Kurs ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen.

Kursnummer: 252-12020

Termin: ab Mo, 01.09.2025,

16:00 – 17:00 Uhr, 4x

Kursnummer: 252-12021

Termin: ab Mo, 03.11.2025,

16:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 21,43 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

Leitung: Elisabeth Schmees-Haidegger
Gymnastik im Sitzen und Stehen in jedem Alter, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Mit speziellen Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Kursnummer: 252-50406N

Termin: ab Mo, 15.09.2025,

14:00 – 14:45 Uhr, 11x

Kursnummer: 252-50407N

Termin: ab Mo, 15.09.2025,

14:45 – 15:30 Uhr, 11x

Gebühr: 52 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

– Anzeige –



Antoniusheim 
Zentrum für Wohnen und Pflege

Rundum gut versorgt

- Senioren-Wohnen
- Pflegeheim mit eingestreuter Kurzzeitpflege

Antoniusheim Altenzentrum
Idsteiner Straße 109-111 · 65193 Wiesbaden
Telefon 0611 54 20
info@antoniusheim-altenzentrum.de

antoniusheim-altenzentrum.de

Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

Leitung: Monika Richter

Termin: jeden Mo, 12:30 – 13:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

Leitung: Katrin Scheder

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie noch in der Lage sind, für eine gewisse Zeit frei und ohne Hilfsmittel zu stehen.

Kursnummer: 252-12007

Termin: ab Mo, 25.08.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 15x

Kursnummer: 252-12009

Termin: ab Mi, 27.08.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 15x

Gebühr: 99 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ GEDÄCHTNIS- TRAINING

Gedächtnistraining für Menschen ab 55 Jahren

Wahrnehmung – Merkfähigkeit –
Konzentration

Leitung: Frauke Kieckhäfer

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Spaß und lernen Sie nebenbei Merktechniken. Es geht in diesem Kurs nicht um Können oder Wissen, sondern darum, sich gezielt mit unterschiedlichen Übungen und kurzweiligen Aufgaben, Merktechniken anzueignen und dem Gehirn „Arbeit“ zu geben.

Kursnummer: S-25-3-307

Termin: ab Mi, 27.08. – 24.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 5x

Gebühr: 49 €

Kursnummer: S-25-4-307

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 7x

Gebühr: 68 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden 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: 252-31022N

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 5x

Gebühr: 48 €

Kursnummer: 252-31023N

Termin: ab Mi, 03.09.2025,
11:15 – 12:15 Uhr, 5x

Gebühr: 48 €

Kursnummer: 252-31025N

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 76 €

Kursnummer: 252-31026N

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
11:15 – 12:15 Uhr, 8x

Gebühr: 76 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Gedächtnistraining mit Musik

Leitung: Margot Roth

In diesem Kurs erleben Sie, wie Musik Körper, Geist und Seele in Schwung bringt. Mit viel Freude „tanzen“ wir im Sitzen zu ausgewählten Choreografien. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe und ein Getränk mitbringen.

Schnuppertermin

Kursnummer: 252-12100

Termin: Di, 09.09.2025,
11:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 10 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kurs

Kursnummer: 252-12101

Termin: ab Di, 16.09.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 5x

Gebühr: 25 €

Kursnummer: 252-12102

Termin: ab Di, 04.11.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gedächtnistraining früh beginnen

Konzentrations- und
Gedächtnistraining mit Spaß

Leitung: Sumi Krupp

Kursnummer: F33520

Termin: Sa, 22.11.2025,
15:00 – 17:00 Uhr,

Gebühr: 24 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Leitung: Ute Krey

Termin: jeden Di, 10:30 – 11:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Körper und Geist

Leitung: Ute Krey

Denkeregungen in Verbindung mit Sitzgymnastik bringen Spaß, aktivieren und steigern die kognitive Leistungsfähigkeit. Spielerisch ohne Leistungsdruck fördert das Ihre persönliche Merkfähigkeit und das Wohlbefinden.

Termin: jeden Di, 12:00 – 13:00 Uhr
(ab September / schnuppern möglich!)

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Impulsvortrag: Gedächtnis- erfolge selbst beeinflussen

Leitung: Sumi Krupp

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an ungeahnten Überraschungen und liefert alltagstaugliche Ergebnisse. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erwiesen haben

Kursnummer: 252-31040N

Termin: Do, 04.12.2025,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Gemeindezentrum Hessenring 46,
Sitzungsraum I

Veranstalter: vbw NED

SELBST- VERTEIDIGUNG

Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall

Fortgeschrittene

Leitung: Volker Kunkel

Der Kurs ist für alle geeignet, die schon Vorkenntnisse haben, auch Jugendliche ab 16 J., sowie auch für Senioren geeignet.

Kursnummer: 252-50305N

Termin: ab Do, 23.10.2025,
20:00 – 21:30 Uhr, 7x

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

ENTSPANNUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

Glücks-Meditation „Erfahre inneres Glück“

In dieser geführten Meditation kann man ohne Anstrengung eine wunderbare Reise zu einem glücklicheren und fröhlicheren Gemütszustand erleben.

Im Anschluss folgen wertvolle Impulse

mit Hintergrundwissen über die Wirksamkeit von Meditationen in jedem Alter und ein finaler gemeinsamer Austausch. Die Meditation findet im Stehen und Sitzen statt – es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Mi, 29.10.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 6 € | ermäßigt 3 €

Kartenabholung: Mo, 29.09. oder Mi, 01.10., 09:30 – 12:00 Uhr, Zimmer 2.169

Ort: Treffpunkt aktiv, Adlerstraße 19

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 / freizeit-kultur@wiesbaden.de

Erdbeertorte, der barmherzige Samariter und die goldene Stadtplakette

EVIM feiert 175. Gründungsjubiläum mit Gottesdienst, Ausstellung, Chronik und Kaffeetafel im Herzen von Wiesbaden



Mit einem festlichen Gottesdienst in der Wiesbadener Marktkirche wurde das 175-jährige EVIM-Jubiläum am 1. Juli eingeleitet. Der Vorsitzende des EVIM-Verwaltungsrates, Philipp Baum, begrüßte sie Dekanin Arami Neumann, Pfarrer Matthias Loyal und sein EVIM-Vorstandskollege Jörg Wiegand sowie Dr. Walter Bechinger, ehemaliger Vorsitzender des Verwaltungsrats, gestalteten den Gottesdienst. Bechinger hielt eine Predigt mit dem Leitmotiv des Barmherzigen Samariters. Ist wirklich „jeder seines Glückes Schmied“, wie ein Sprichwort besagt? Er verdeutlichte, dass man sehr vieles doch nicht selbst beeinflussen könne. Doch niemand wolle sich eingestehen, dass eben doch Abhängigkeiten bestehen. Bechinger belegte mit dem Gleichnis vom barmherzigen Samariter,

dass selbstlose Hilfe eine der menschlichsten Eigenschaften ist. Dass institutionalisierte Hilfe, wie sie Organisationen wie EVIM oder auch der Sozialstaat betreiben, unerlässlich für die moderne Gesellschaft ist, zeigte er eindrucksvoll und schlug den Bogen vom biblischen Wort zur aktuellen Praxis. Dass man die „Tür aufmacht, noch bevor einer anknöpft“, sei eine wichtige Maxime.

Ein Jubiläumsfilm zeigte die ganze Vielfalt von EVIM. Vom Malatelier über inklusive Theaterprojekte bis zur Arbeit der Werkstätten, von der Gärtnerei über eine Kita im Altenheim, von Mitarbeitenden aus über 100 Nationen, Ehrenamtlichen, der Schule für Kinder beruflich Reisender, Campus Klarenthal, der Arbeit in der Pandemie, den vielen Tieren,

die zu EVIM gehören, von 2000 Solarmodulen auf EVIM-Dächern und von vielem mehr war die Rede.

Vor der Kirche war unter weißen Zelten eine lange Tafel aufgebaut mit einer mehrstöckigen Jubiläumstorte. Dazu meterweise Erdbeerkuchen – wirklich lecker und erfrischend für die vielen geladenen Gäste. Enthüllt wurde auch die Jubiläumsausstellung, die anhand von 20 „MitMenschen“ die ganze Vielfalt von EVIM zeigte: Mitarbeiter*innen, Klient*innen aus allen Bereichen werden in dieser Ausstellung in Wort und Bild vorgestellt und sprechen über ihre Erfahrungen bei und mit EVIM. Oberbürgermeister Gert-Uwe Mende verlieh EVIM bei dieser Gelegenheit die Goldene Stadtplakette.



Fotos: evim/ruí camilo

Autogenes Training für Beginnende

Leitung: Andrea Althen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J. H. Schultz ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Es ist geeignet für alle, die stressigen Situationen die Spitze nehmen und zur Ruhe kommen wollen.

Kursnummer: F35141

Termin: ab Mi, 23.09.2025,
18:15 – 19:15 Uhr, 8x

Gebühr: 72 €

Ort: vhs-A-303

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Progressive Muskelentspannung

Leitung: Dorothe Schierz

Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Kursnummer: F35141

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: vhs-A-303

Veranstalter: vhs Wiesbaden

ZENBO

ZENbo-Balance-Training

ZENbo Balance ist ein sanftes Bewegungstraining – ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi, bewegter Entspannung aus Progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training. ZENbo eignet sich für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

Entspannt in die Woche mit dem ZENbo-Balance Training

Leitung: Ute Paul

Kursnummer: 252-50026N

Termin: ab Di, 23.09.2025,
16:30 – 18:00 Uhr, 8x

Schnuppertermin: Di, 16.09.2025,
16:30 – 18:00 Uhr, 1x möglich, 5 €

Gebühr: 68 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

ZENbo Balance®

Leitung: Ute Paul

Kursnummer: S-25-3-309

Termin: ab Fr, 29.08.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 5x

Gebühr: 33,00 €

Kursnummer: S-25-4-309

Termin: ab Fr, 24.10.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 52 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

FELDENKRAIS

Feldenkrais®

Feldenkrais® ist eine Methode, mehr Beweglichkeit für sich selbst im Alltag zu entdecken. Die Bewegungslektionen sind für jede/n machbar, manchmal ungewohnt, verbessern die eigene Beweglichkeit und können beginnende Bewegungseinschränkungen wieder lösen.

Leitung: Andrea Hüllenhütter

Kursnummer: F36270

Termin: ab Fr, 22.08.2025,
17:00 – 18:15 Uhr, 5x

Gebühr: 43 €

Ort: vhs-A-208

Kursnummer: F36271

Termin: ab Fr, 24.10.2025,
17:00 – 18:15 Uhr, 6x

Gebühr: 51 €

Ort: vhs-A-112

Leitung: Ursula Herth

Kursnummer: F36275

Termin: ab Mi, 20.08.2025,
11:15 – 12:30 Uhr, 6x

Gebühr: 51 €

Ort: vhs-A-112

Kursnummer: F36276

Termin: ab Mi, 29.10.2025,
11:15 – 12:30 Uhr, 7x

Gebühr: 60 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

HYBRID – Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Beate Uray

Die Feldenkrais Methode eröffnet einen Weg durch Selbstwahrnehmung und Sensibilität die individuelle Bewegungsmöglichkeit zu entdecken und zu verändern.

Kursnummer: 2025_6502

Termin: ab Di, 19.08.2025,
09:45 – 10:45 Uhr, 7x

Gebühr: 50,05 – 60 €, n. eigen. Ermessen

Kursnummer: 2025_6503

Termin: ab Di, 21.10.2025,
09:45 – 10:45 Uhr, 8x

Gebühr: 57,20 – 67 €, n. eigen. Ermessen

– Anzeige –

**Leben im Alter
Ich lebe Zuhause!
Mein ASB unterstützt mich dabei.**

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tages-
pflege | 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 / Photographica.eu

Kursnummer: 2025_6506

Termin: Di, 19.08.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

Gebühr: 50,05 – 60 €, n. eigen. Ermessen

Kursnummer: 2025_6507

Termin: ab Di, 21.10.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57,20 – 67 €, n. eigen. Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat Wiesbaden

Neue Beweglichkeit durch be- wusstes Bewegen (Feldenkrais)

Leitung: Anette Gladis-Schäfer

Termin: jeden Di, 12:30 – 13:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

■ PILATES

Pilates sanft

Leitung: Annette Burkhardt,
Anette Maiberger

Pilates ist ein Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates. Mit fließenden Bewegungsabläufen im Stehen, Sitzen, mit oder ohne Stuhl, werden die Körperwahrnehmung geschult, die Koordination gefördert, der Rumpf stabilisiert sowie Flexibilität und Gleichgewicht verbessert.

Kursnummer: 252-10515

Termin: ab Mi, 20.08.2025,
10:30 – 11:30 Uhr, 16x

Gebühr: 109 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ QI GONG / TAI CHI

Qi Gong

Im Chinesischen bedeutet „Qi“ Lebensenergie und „Gong“ soviel wie Methode/Arbeit. Somit kann Qi Gong als Arbeit mit Lebensenergie bezeichnet werden. Im Qi Gong werden Übungen zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Ziel ist es den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu spüren, Beweglichkeit und Balance zu fördern sowie im Zusammenspiel von Atem und Aufmerksamkeit die Bewegungen fließen zu lassen, um Ruhe und Entspannung zu finden.

Qigong

Leitung: Elke Jung

In diesem Kurs werden die Bewegungseinheiten des 5 Elemente Qigong praktiziert.

Kursnummer: S-25-3-305

Termin: ab Do, 28.08.2025,
15:00 – 16:00 Uhr, 5x

Gebühr: 33 €

Kursnummer: S-25-4-305

Termin: ab Do, 23.10.2025,
15:00 – 16:00 Uhr, 4x

Gebühr: 26 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Qi Gong für Anfänger

Leitung: Mina Hahn

Kursnummer: 225516

Termin: ab Do, 28.08.2025,
15:30 – 16:30 Uhr, 15x

Kursnummer: 225517

Termin: ab Do, 28.08.2025,
19:30 – 20:30 Uhr, 15x

Gebühr: 140 €

Ort: Bürgerhaus Kastel,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Qi Gong

Leitung: Gabriele Biersch

Kursnummer: F35230

Termin: ab Di, 02.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 4x

Gebühr: 48 €

Kursnummer: F35231

Termin: ab Di, 21.10.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 8x

Gebühr: 96 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Qi Gong für die Wirbelsäule

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig

Die Übungen im Kurs können eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität im Hals- und Lendenwirbelbereich ermöglichen.

Kursnummer: 252-50202N

Termin: ab Do, 18.09.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten

Termin: jeden Do, 11:30 – 12:30 Uhr
sowie 13:00 – 14:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten

Termin: jeden Fr, 10:00 – 11:00 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und

Anmeldung: Tel. 0611 303515

Ort: Haus der Heimat Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein WI

Bewegung mit Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten

Termin: jeden Di, 09:15 – 10:15 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und

Anmeldung: Tel. 0611 303515

Ort: Ev. Thomaskirchengemeinde,
Richard-Wagner-Straße 88

Veranstalter: Kneipp-Verein WI

Qi Gong im Sitzen

Leitung: Evelyn Rudel

Termin: jeden Di, 14:00 – 15:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder /
23,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Augen-Qi Gong: Übungen zum Erhalten und Verbessern der Sehkraft

Leitung: Christa Pfau

Das Augen-Qigong ist eine Methode des Daoyin Yangsheng Gong, die aus acht Übungen besteht. Es hilft dabei, Augenbeschwerden vorzubeugen, die Sehkraft zu verbessern und den Augendruck zu regulieren. Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursnummer: 252-13011

Termin: Sa, 08.11.2025,
15:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 49 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine chinesische Kampfkunst und Bewegungslehre. Sie besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen, die in einer festgelegten Reihenfolge ausgeführt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungstechnik entwickelt, wird sie heute praktiziert, um die Konzentration zu steigern, Stress abzubauen und chronische Beschwerden zu lindern. Ziel ist, die Lebensenergie (chinesisch „Qi“) zu stärken und damit die Gesundheit zu verbessern.

Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform) Grundkurs (Teil I der Form)

Leitung: Reiner Schneider
Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen.

Kursnummer: F35220

Termin: ab Mo, 08.09.2025,
17:15 – 18:30 Uhr, 12x

Gebühr: 103 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aufbaukurs (Teil I u. 2 der Form)

Leitung: Reiner Schneider

Die im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten werden in diesem Kurs erweitert und vertieft. Der Kurs ist auch für Wieder-Einsteiger*innen geeignet, die bereits Erfahrungen mit der Kurzform des Yangstils gesammelt haben.

Kursnummer: F35222

Termin: ab Mo, 08.09.2025,
18:45 – 20:00 Uhr, 12x

Gebühr: 103 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form und Waffenformen

Leitung: Reiner Schneider

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die die Grundlagen der Form bereits im Grund- und Aufbaukurs erlernt haben.

Kursnummer: F35226

Termin: ab Mi, 27.08.2025,
18:30 – 20:00 Uhr, 14x

Gebühr: 144 €

Ort: ASS, Brunhildenstr. 2, 65189 WI

Veranstalter: vhs Wiesbaden



Foto: pressmaster / depositphotos

Tai-Chi-Chuan-Yang Stil – am Vormittag

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig
Tai-Chi wird in bequemer Sportkleidung und mit Sportschuhen ausgeführt.

Kursnummer: 252-50203N

Termin: ab Do, 18.09.2025,
10:45 – 11:45 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Die FünfTibeter® Körpermeditation

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm
Die „FünfTibeter“® bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen sind leicht erlernbar.

Kursnummer: F35080

Termin: Sa, 27.09.2025,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 68 €

Ort: vhs-A-118

Veranstalter: vhs Wiesbaden

KAHA® Schnupperkurs

Leitung: Kerstin Müller
Was ist KAHA®? KAHA® ist inspiriert von Tai-Chi, Qigong und Aroha. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so entsteht eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. KAHA® ist für jedes Alter geeignet.

Kursnummer: F35240

Termin: ab Mi, 27.08.2025,
18:30 – 19:30 Uhr, 3x

Gebühr: 29 €

Kursnummer: F35245

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
18:30 – 19:30 Uhr, 8x

Gebühr: 77 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

YOGA

Yoga

Das Wort Yoga stammt vom altindischen Sanskrit und wird als die Verbindung von Körper, Geist und Seele interpretiert.

Yoga ist eine alte indische Philosophie und Praxis, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet. Es umfasst eine Reihe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation, die zusammen helfen sollen, Körper und Geist zu stärken, zu entspannen und zu beruhigen. In unseren Kursen werden in der Regel Formen des körperorientierten Hatha-Yoga praktiziert.

Sanftes Yoga

Leitung: Gabriele Schulte

Die Bewegungsabfolgen mit Vorübungen können von allen, auch von Anfänger*innen und Ungeübten, leicht nachvollzogen werden.

Kursnummer: F35820

Termin: ab Fr, 12.09.2025,
09:15 – 10:45 Uhr, 3x

Gebühr: 31 €

Kursnummer: F35821

Termin: ab Fr, 24.10.2025,
09:15 – 10:45 Uhr, 8x

Gebühr: 82 €

Kursnummer: F35830

Termin: ab Fr, 12.09.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 3x

Gebühr: 31 €

Kursnummer: F35831

Termin: ab Fr, 24.10.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 8x

Gebühr: 82 €

Kursnummer: F35840

Termin: ab Mo, 18.08.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 6x

Kursnummer: F35841

Termin: ab Mo, 20.10.2025,
16:00 – 17:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Yoga – mehr als nur Bewegung

Leitung/Referent: Nataliia Kormilec
Kursnummer: 2025_6330
Termin: ab Mi, 20.08.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 7x
Gebühr: 50,05 – 60 €, n. eigen. Ermessen
Kursnummer: 2025_6331
Termin: ab Mi, 22.10.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 8x
Gebühr: 57,20 – 67 €, n. eigen. Ermessen
Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4
Veranstalter: Evangelische Familien-
bildung im Dekanat Wiesbaden

Yoga für Senioren

Leitung: Marko Zivadinovic
Kursnummer: 225707
Termine: ab Di, 02.09.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 12x
Kursnummer: 225708
Termine: ab Di, 02.09.2025,
11:15 – 12:45 Uhr, 12x
Gebühr: 97 €
Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de
Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Zehnthofstr. 41
Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga

Leitung: Elke Kahlmann
Termin: jeden Di, 18:15 – 19:15 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich
**Info über Gebühren und
Anmeldung:** Tel. 0611 303515
Ort: Versöhnungsgemeinde
Kirchbachstr. 44
Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Leitung: Gabriele Schulte
Kursnummer: 252-10130
Termin: Di, ab 09.09.2025,
10:00 – 11:15 Uhr, 12x
Gebühr: 82 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Yoga – die positive Kraft

Leitung: Elke Kahlmann
Kursnummer: 252-10150
Termin: ab Mi, 10.09.2025,
19:00 – 20:30 Uhr, 14x
Gebühr: 112 €



Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Hatha Yoga am Morgen

Leitung: Carola Lachmann
Der Kurs ist für Anfänger und Fortge-
schrittene gleichermaßen geeignet.
Kursnummer: 252-10170
Termin: ab Fr, 22.08.2025,
08:30 – 09:30 Uhr, 7x
Gebühr: 47 €
Kursnummer: 252-10171
Termin: ab Fr, 24.10.2025,
08:30 – 09:30 Uhr, 9x
Gebühr: 59 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

Soft Yoga am Vormittag

Leitung: N.N.
Kursnummer: 22575010
Termin: ab Di, 02.09.2025,
09:30 – 10:45 Uhr, 10x
Gebühr: 80 €
Ort: Ev. Dreikönigsgemeinde,
Freudenberg
Veranstalter: vhs Schierstein

Sanfter Abend – mit Yoga innere Ruhe finden

Leitung: Anna Jäger
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursnummer: 225505
Termin: ab Mi, 27.08.2025,
18:30 – 19:45 Uhr, 10x
Gebühr: 65 €
Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de
Ort: Brüder-Grimm-Schule,
Schiersteiner Str. 34, Mainz-Kostheim
Veranstalterin: VHS-AKK

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Carola Matthies
Kursnummer: F35810
Termin: ab Mi, 20.08.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 6x
Gebühr: 64 €
Kursnummer: F35811
Termin: ab Mi, 22.10.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 8x
Gebühr: 86 €
Kursnummer: F35814
Termin: ab Fr, 22.08.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 6x
Gebühr: 64 €
Kursnummer: F35815
Termin: ab Fr, 24.10.2025,
11:00 – 12:30 Uhr, 8x
Gebühr: 86 €
Ort: vhs-A-112
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Anna Haderlein
Kursnummer: 225507
Termin: ab Do, 28.08.2025,
14:30–16:00 Uhr, 15x
Gebühr: 127 €
Anmeldung: Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de
Ort: Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstr. 41,
Mainz-Kastel
Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga rund um den Stuhl

Leitung: Katharina Jäschke
Termin: jeden Di, 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

Yoga für den Rücken**Leitung:** Carola Lachmann**Kursnummer:** 252-10175**Termin:** ab Di, 19.08.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Kursnummer:** 252-10176**Termin:** ab Di, 21.10.2025,
19:30 – 21:00 Uhr, 9x**Gebühr:** 72 €**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal EG, Biegerstraße 17**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Gesichtsyoga****Natürliches Gesichtslifting
und Antifaltentraining****Leitung:** Heidi Roman

Gezielte und gut abgestimmte Gesichtsmuskulübungen werden in diesem Kurs trainiert.

Kursnummer: F32030**Termin:** Sa, 27.09.2025,
10:00 – 18:00 Uhr**Gebühr:** 58 €**Ort:** vhs-A-214**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**HoHoHo, HaHaHa – Mit Lachyoga fröhlich in den Advent****Leitung:** Nina M. Bruns

Erfahren Sie die Grundlagen des Lachyogas, erleben Sie eine typische Lachyogassession und lachen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern.

Kursnummer: 252-10119**Termin:** So, 09.11.2025,
14:00 – 15:30 Uhr**Gebühr:** 15 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Yoga für Männer****Leitung:** Yorck Sachs

Yoga und männliche Energie passen seit Jahrtausenden hervorragend zusammen. Der Kurs ist als Einstieg ins Yoga geeignet, aber auch für Teilnehmer, die bereits Yogakenntnisse haben und Entspannungstechniken erlernen möchten.

Kursnummer: 252-10120**Termin:** ab Fr, 22.08.2025,
18:00 – 19:30 Uhr, 13x**Gebühr:** 117 €**Ort:** Wiesbaden Gansbergschule,
Turnhalle, Moltkering 15a**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Vinyasa Flow Yoga****Leitung:** Maria Katharina Müller

Vinyasa Flow ist ein Yogastil, bei dem die Yogaübungen dynamisch miteinander kombiniert werden.

Kursnummer: 252-10140**Termin:** ab Mi, 20.08.2025,
17:30 – 18:45 Uhr, 16x**Gebühr:** 124 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Curvy Yoga****Leitung:** Anna Haderlein

In diesem Yogakurs speziell für Menschen mit Übergewicht soll den Teilnehmenden mithilfe von Hatha Yoga in einer wertefreien Umgebung zu mehr körperlichem Wohlbefinden und geistiger Entspannung verholfen werden. Dieser Kurs ist auch für auch für Senior*innen und Yogaanfänger gut geeignet.

Kursnummer: 225508**Termin:** ab Do, 28.08.2025,
16:00 – 17:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 127 €**Anmeldung:** Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de**Ort:** Bürgerhaus Kastel,
Zehnthofstr. 41, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK**Yin-Yoga am Vormittag / Faszien-Yoga mit Klang****Leitung:** Oksana Lach

Yin-Yoga ist ein ruhiger und einfach zu praktizierender Yogastil, der in der Grundform auf dem TCM beruht. Die Asanas werden in der Regel 2-3 Minuten und ohne Muskelkraft mit Hilfsmitteln wie Kissen und Polster bequem gehalten. Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kursnummer: 225513**Termin:** ab Fr, 05.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 65 €**Anmeldung:** Tel. 06134 729300,
www.vhs-akk.de**Ort:** Gemeindezentrum St. Elisabeth,
Ratsherrenweg 5, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen.

Yin-Yoga am Vormittag-Schnupperkurs**Leitung:** Oksana Lach**Kursnummer:** 252-50101N**Termin:** ab Mo, 15.09.2025,
10:00 – 11:30 Uhr, 6x**Gebühr:** 55 €**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**■ GYMNASTIK UND FITNESS****Ganzkörpergymnastik im fortgeschrittenen Alter****Leitung:** Marianne Meier

Dieser Kurs bietet ein moderates Bewegungsangebot, das auf die körperlichen Bedürfnisse im Alter abgestimmt ist.

Kursnummer: F36220**Termin:** ab Mi, 27.08.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 14x**Gebühr:** 144 €**Ort:** vhs-B-008**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Fit im Alter / Aktiv und beweglich****Leitung:** Marianne Meier

Eine gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik mit Muskelkrafttraining, Koordination, Haltungsschulung und Entspannung.

Kursnummer: F36225**Termin:** ab Mi, 27.08.2025,
09:00 – 10:30 Uhr, 14x**Gebühr:** 144 €**Ort:** vhs-B-008**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Fit werden im Sitzen – Bewegung zu lateinamerik. Musik****Leitung:** Erika Orrego Nuñez

Dieser Kurs verbindet Musik, Tanz, Kräftigung und Mobilisierung. Die Bewegungen werden im Sitzen und – für diejenigen, die können – teilweise im Stehen ausgeführt. So werden Muskeln gestärkt und die Beweglichkeit gefördert.

Kursnummer: F36540**Termin:** ab Mo, 18.08.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 6x**Gebühr:** 75 €**Kursnummer:** F36541**Termin:** ab Mo, 20.10.2025,
09:30 – 11:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 100 €**Ort:** vhs-B-109**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

Muskelerhalt und-aufbau

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Durch gezielte Übungen trainieren und dehnen wir in diesem Kurs den ganzen Körper. Dies kann dazu beitragen, den Abbau-Prozess zu verlangsamen sowie Muskeln zu erhalten oder sogar wieder aufzubauen.

Kursnummer: F 36241

Termin: ab Do, 23.10.2025,
11:15 – 12:45 Uhr, 8x

Gebühr: 86 €

Ort: vhs-B-007

Veranstalter: vhs Wiesbaden

50 plus-Ganzkörpertraining

Leitung: Birgit Carlsson

Eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde mit Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

Mittleres Fitnesslevel

Kursnummer: 252-51020N

Termin: ab Do, 04.09.2025,
18:00 – 19:00 Uhr, 12x

Gebühr: 78 €

Ort: Nordenstadt, Taunushalle,
Heerstr. 60

Veranstalter: vbw NED

Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

Leitung: Ingrid Löw

Termin: jeden Do, 10:00 – 11:00 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und

Anmeldung: Tel. 0611 303515

Ort: Haus der Heimat,
Friedrichstraße 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Fit im Alter

Leitung: Lukas Slodczyk

Termin: jeden Do, 14:30 – 15:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 für € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Fitness (nicht nur) für Ältere 60 plus – Vital und Fit

Leitung: Katharina Koch

Die Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit, steht neben Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt des Kurses.

Kursnummer: 252-50412N

Termin: ab Di, 16.09.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 5x

Gebühr: 33 €

■ GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Gymnastik für Frauen

Leitung: Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht. Einstieg jederzeit möglich

Kursnummer: 2025_6447

Termin: ab Do, 21.8.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 7x

Gebühr: 41,65 – 52 €, n. eig. Ermessen

Ort: Ev. Bodelschwingh-Kirchengemeinde Kloppenheim

Kursnummer: 2025_6448

Termin: Do, ab 23.10.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: 53,55 – 64 €, n. eig. Ermessen,
Einstieg jederzeit möglich

Ort: Ev. Bodelschwingh-Kirchengemeinde Kloppenheim

Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Fit & mobil ins Alter

Gymnastik für Frauen

Leitung: Karin Kockisch

Gezielte wirbelsäulengerechte Gymnastikübungen für alle Frauen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern wollen.

Kursnummer: 2025_6426

Termin: ab Mi, den 20.08.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 7x

Gebühr: 41,65 – 52 €, n. eig. Ermessen

Kursnummer: 2025_6427

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 9x

Gebühr: 53,55 – 64 €, n. eig. Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Fit mit 60 plus

Gymnastik für Frauen

Leitung: Heike Modl-Egenolf

Eine ausgewogene Ganzkörpergymnastik, basierend auf effektiven, bewährten und neuen Methoden der Rückenschule.

Kursnummer: 2025_6442

Termin: ab Do, 21.08.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 7x

Gebühr: 41,65 – 52 €, n. eig. Ermessen

Kursnummer: 2025_6443

Termin: ab Do, 23.10.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: 53,55 – 64 €, n. eig. Ermessen

Ort: Biebrich, Elise-Kirchner Str.15,
Gemeindesaal

Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Gesundheitssport für Frauen

Leitung: Thomas Stemmler

Mit einem Mix von Übungen als ganzheitliches Bewegungskonzept wollen wir das eigene Körpergefühl steigern.

Kursnummer: 252-51023N

Termin: ab Fr, 05.09.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 12x

Gebühr: 72 €

Ort: Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Starke Mitte: Beckenboden, Hüfte & Co stärken

Die Ziele sind Beckenboden, Hüfte und Core-Muskulatur zu stärken, Beweglichkeit, Körperhaltung und Balance zu verbessern sowie Verspannungen zu lösen. Besonders wertvoll für Frauen in den Wechseljahren, aber auch für alle, die ihre Stabilität, Kraft und ihr Körpergefühl nachhaltig verbessern und sich rundum wohlfühlen möchten.

Kursnummer: F36231

Termin: ab Mi, 22.10.2025,
17:30 – 18:45 Uhr, 8x

Gebühr: 83 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: 252-50413N**Termin:** ab Di, 4.11.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 6x**Gebühr:** 39 €**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED

Morgengymnastik nur für Damen

Leitung: Ingrid Löw**Termin:** jeden Mi, 10:30 – 11:30 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich**Info über Gebühren und****Anmeldung:** Tel. 0611 303515**Ort:** Matthäus-Kirchengemeinde,
Daimlerstraße 15**Veranstalter/in:** Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

■ FIT FÜR DEN ALLTAG

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar, mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik, und kann zu Beschwerden führen. Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen.

Kursnummer: F34160**Termin:** Sa, 22.11.2025,
10:00 – 17:00 Uhr**Gebühr:** 68 €**Ort:** vhs-B-109**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

Rückenkurse

Der Rückenfitkurs – mit Faszien

Leitung: Birgit Carlsson

Sie können den Rückenschmerzen aktiv vorbeugen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen. Gönnen Sie sich eine Pause im Alltag, vielleicht im Homeoffice, und Stärken Ihren Rücken.

Mittleres Fitnesslevel

Kursnummer: 252-50503N**Termin:** ab Mo, 08.09.2025,
12:00 – 13:15 Uhr, 12x**Gebühr:** 78 €**Ort:** Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal**Veranstalter:** vbw NED

Foto: S. Hofschlaeger / pixelio.de

Rückengymnastik für Damen und Herren

Leitung: Bernd Zapf**Termin:** jeden Fr, 09:30 – 10:30 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich**Info über Gebühren und****Anmeldung:** Tel. 0611 303515**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum,
Galatea-Anlagen in Wiesbaden-Biebrich**Veranstalter:** Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Rückengymnastik für Damen und Herren

Leitung: Anne Schindler**Termin:** jeden Mo, 10:30 – 11:30 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich**Info über Gebühren und****Anmeldung:** Tel. 06123 7056807**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum Galatea-
Anlagen in Wiesbaden-Biebrich**Veranstalter:** Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Die neue Rückenschule [ZPP-zertifiziert]

Leitung: Lothar Simon

Das neue Konzept will Möglichkeiten aufzeigen, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden und nach Beendigung des Kurses weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können

Bitte mitbringen: Unterlage, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch

Kursnummer: 22572007**Termin:** ab Mo, 01.09.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x**Kursnummer:** 22572008**Termin:** ab Mo, 01.09.2025,
11:00 – 12:00 Uhr, 10x**Kursnummer:** 22572011**Termin:** ab Do, 04.09.2025,
09:30 – 10:30 Uhr, 10x**Kursnummer:** 22572012**Termin:** ab Do, 04.09.2025,
10:45 – 11:45 Uhr, 10x**Gebühr:** 56 €**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

Leitung: Sharzad Masoumeh-Bossert
„Fitbleiben“ ist das Motto dieses Kurses, er richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich aufgrund von vorausgegangener Erkrankung erst wieder ihre Fitness erarbeiten müssen und wollen.**Kursnummer:** S-25-3-306**Termin:** ab Mo, 01.09.2025,
14:30 – 15:30 Uhr, 5x**Gebühr:** 33 €**Kursnummer:** S-25-4-306**Termin:** ab Mo, 20.10.2025,
14:30 – 15:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 53 €**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Leitung: Katrin Scheder

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen.

Kursnummer: 252-12001**Termin:** ab Mo, 25.08.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 15x**Kursnummer:** 252-12002**Termin:** ab Mi, 27.08.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 99 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Venatorstraße 10**Veranstalter:** vbw Bierstadt

■ SPORT

Gesundheitssport für Senioren

Leitung: Thomas Stemmler

Mit kurzweiligen Übungen für Frauen und Männer, die nicht mehr auf die Turnmatte wollen oder können, verbessern wir im Sitzen/Gehen/Stehen gemeinsam unsere Vitalität. Dabei mobilisieren und kräftigen wir behutsam unseren Körper mit dem Ziel, die eigene Standsicherheit zu erhöhen.

Kursnummer: 252-50410N**Termin:** ab Di, 09.09.2025,
10:00 – 11:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 72 €**Ort:** Nordenstadt, Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal**Veranstalter:** vbw NED

Fit bleiben! – Gesundheitssport zur Stärkung der Wirbelsäule

Die Muskeln werden gekräftigt, bewegt und gedehnt. Einlass nur mit Sportschuhen mit nicht abfärbenden Sohlen, keine Straßenschuhe.

Termin: Di, 30.09.2025, 14:30 Uhr

Gebühr: 4 € | ermäßigt 2 €

Anmeldung: ab Fr 05.09.2025, 09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 08.09. oder Mi, 10.09., 09:30 – 12:00 Uhr, Zimmer 2.169

Ort: Turnerbund Wiesbaden, Eingang Peter-Schick Hallen, Kurt-Schumacher Ring 17, (erreichbar über die Haltestelle „Loreleiring“)

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 / freizeit-kultur@wiesbaden.de in Kooperation mit dem TURNERBUND WIESBADEN

Sport für Herren

Leitung: David Debus

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitness-training zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stationstraining oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

Kursnummer: F36200

Termin: ab Fr, 29.08.2025,

18:15 – 19:45 Uhr, 5x

Gebühr: 51 €

Kursnummer: F36201

Termin: ab Fr, 24.10.2025,

18:15 – 19:45 Uhr, 8x

Gebühr: 82 €

Ort: Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Bowling

Spaß und Bewegung lassen sich beim Bowling perfekt kombinieren. Freuen Sie sich auf zwei abwechslungsreiche Stunden mit Gleichgesinnten auf der Bowling-Bahn.

Termin: Di, 21.10.2025, 14:00 Uhr

Gebühr: 7 | ermäßigt 3,50 €

Anmeldung: ab Fr, 26.09.2025, 09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 29.09. oder Mi, 01.10., 09:30 – 12:00 Uhr, Zimmer 2.169

Ort: City Bowling, Frankfurter Straße 30

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 / freizeit-kultur@wiesbaden.de

ZUMBA

Zumba® Gold

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.

Kursnummer: F36570

Termin: ab Mo, 18.08.2025,

11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 43 €

Kursnummer: F36571

Termin: ab Mo, 20.10.2025,

11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57 €

Ort: vhs-B-109

Kursnummer: F36580

Termin: ab Fr, 22.08.2025,

16:00 – 17:00 Uhr, 6x

Gebühr: 43 €

Ort: vhs-B-109

Kursnummer: F36581

Termin: ab Fr, 24.10.2025,

16:00 – 17:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

TANZEN

Ballett 50 Plus

Leitung: Paula Valeria Kacnik

In diesem Kurs werden die Basiselemente des klassischen Balletts vermittelt. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine oder wenige Ballettvorkenntnisse haben.

Kursnummer: F36660

Termin: ab Di, 19.08.2025,

16:30 – 17:30 Uhr, 13x

Kursnummer: F36661

Termin: ab Di, 19.08.2025,

17:30 – 18:30 Uhr, 13x

Gebühr: 89 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Tänze im Kreis aus aller Welt

Leitung: Astrid Hamm

Diese Tanztage nehmen Sie mit auf eine Reise quer durch Europa über den Balkan bis nach Israel.

Kursnummer: F36690

Termin: Sa, 20.09.2025,

15:00 – 18:00 Uhr

Kursnummer: F36691

Termin: Sa, 18.10.2025,

15:00 – 18:00 Uhr

Kursnummer: F36692

Termin: Sa, 15.11.2025,

15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 21 €

Ort: Ev. Gemeindezentrum Klarenthal

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tänze im Kreis aus aller Welt

Leitung: Astrid Hamm

Kursnummer: S-25-3-308

Termin: ab Mo, 25.08.2025,

19:00 – 20:30 Uhr, 6x

Gebühr: 59,00 €

Kursnummer: S-25-4-308

Termin: ab Mo, 20.2025,

19:00 – 20:30 Uhr, 8x

Gebühr: 78,00 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus

Wiesbaden e.V.

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. Nach einer kleinen Aufwärmphase erlernen wir die Grundsätze der lateinamerikanischen Tänze. Getanzt wird in lockerer Aufstellung mit Distanz.

Kursnummer: 2025_6537

Termin: ab Sa, 23.08.2025,

14:45 – 15:45 Uhr, 8x, ca. 14-tägig

Gebühr: 60 – 70 €, n. eigen. Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,

Schlossplatz 4

Veranstalter: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Line Dance-Tanzen in der Gruppe – mit Vorkenntnissen

Leitung: Tina Kugelstadt

Line Dance wird in Reihen (Linien) vor-, neben- und hintereinander nach einer vorher erlernten Choreografie getanzt, die sie Schritt für Schritt erlernen. Ganz



Foto: Heinz Porten

nebenbei fördert Line Dance ihre Koordination, das Rhythmusgefühl und Ihre Beweglichkeit.

Kursnummer: 252-51306N

Termin: ab Di, 26.08.2025,
17:00 – 18:30 Uhr, 8x

Gebühr: 68 €

Ort: Delkenheim, Bürgerhaus,
Münchener Straße 2

Veranstalter: vbw NED

Tanzen macht Spaß – Line Dance für Anfänger

Leitung: Lutz Riebensahm

Unter der Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters können Anfänger an diesem Tag die Grundschriffe des Line Dance erlernen.

Termin: Mi, 12.11.2025

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass 14:45 Uhr)

Gebühr: 5 € | ermäßigt 2,50 €

Anmeldung: ab Fr, 24.10.2025,
09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 27.10. oder Mi,
29.10., 09:30 – 12:00 Uhr, Zimmer 2.169

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

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 /
freizeit-kultur@wiesbaden.de

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Isolde Blödow,

Termin: jeden Do, 15:30 – 17:00 Uhr
und jeden Fr, 14:00 – 15:30 Uhr

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 0173 7117608

Gebühr: Mitglieder 1 € je Termin /
Nichtmitglieder 2 € je Termin

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining

Leitung: Monika Schmidt-Meridian
(Tanzen im Sitzen), Susanna Wetzling
(Gedächtnistraining)

Termin: jeden Di, 15:00 – 16:00 Uhr
(vorher Kaffeetrinken ab 14:30 Uhr)

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Tanzt einfach mit – beschwingt ins neue Jahr

Leitung: Margot Roth

Unter dem Motto „Tanzt einfach mit“
tanzen wir nach der beliebten Hefreihe
des Bundesverbandes Seniorentanz.

Vorkenntnisse oder eine Tanzpartnerin/
ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.
Bitte Hallen-oder Tanzschuhe und etwas
zum Trinken mitbringen.

Kursnummer: 261-12580

Termin: Sa, 17.01.2026,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 29 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Ü55-Disco: 70er – 90er Jahre

Ein DJ wird mit den passenden Hits aus
den 70er-, 80er- und 90er-Jahren alte
Erinnerungen wecken und uns alle zum
Tanzen bringen.

Termin: Fr, 26.09.2025, 15:30 Uhr

Gebühr: 5 € | ermäßigt 2,50 €

Anmeldung: ab Fr, 05.09.2025,
09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung: Mo, 08.09. oder
Mi, 10.09. von 09:30 – 12:00 Uhr,
Zimmer 2.169

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

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 /
freizeit-kultur@wiesbaden.de

Tanztee

Leitung: Barbara Hammelbacher

In zwangloser Atmosphäre darf bei
schwungvoller Musik getanzt und geplaudert werden.

Termin: Mi, 17.09.2025

Beginn: 15:00 Uhr (Einlass 14:45 Uhr)

Gebühr: keine

Ort: Salon Liesel, Goerdeler Straße 47

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 /
freizeit-kultur@wiesbaden.de

■ WALKING / NORDIC WALKING / JOGGING

Walking

Leitung: Marianne Meier

Mitnahme von Hunden nicht möglich!

Kursnummer: F36110

Termin: ab Do, 28.08.2025,
08:15 – 09:45 Uhr, 14x

Gebühr: 144 €

Ort: Waldparkplatz im Bahnhof,
Endhaltestelle der Buslinie 8

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nordic Walking für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Leitung: Susanne Schönmeier

Der Kurs richtet sich an
Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene,
die ihre Technik optimieren oder auffrischen
möchten oder einfach Spaß am Training an der
frischen Luft und in der Gruppe haben.
Geeignete Nordic Walking-Stöcke sind selbst
mitzubringen.

Kursnummer: F36120

Termin: ab Di, 19.08.2025,
17:45 – 19:15 Uhr, 6x

Gebühr: 75 €

Ort: Waldparkplatz am Bahnhof

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nordic Walking für Senioren

Leitung: Ursula Weber

Wer beim Nordic Walking in der Gruppe
mitmachen möchte, ist hier willkommen.
Stöcke und gute Laune sind mitzubringen.

Kursnummer: 225706

Termin: ab Mo, 25.08. – 15.12.2025,
10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: keine – Anmeldung erforderl.

Ort: Weinbrunnen Maarau,
Mainz-Kostheim

Veranstalterin: VHS-AKK

Nordic Walking Herbstkurs am Montagmorgen am Schiersteiner Hafen und Umgebung

Leitung: Otto Kuchenbecker

Nordic Walking ist ein Ausdauertraining,
das vor allem das Herz-Kreislauf-System
stärkt, die Durchblutung verbessert und
darüber hinaus eine sportliche Alternative
zum Joggen ist.

Kursnummer: 22574100

Termin: ab Mo, 29.09.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Festwiese,
Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Leitung: Susanne Schönmeier

Starten Sie fit in den Winter mit Nordic Walking und genießen Sie Spaß und Fitness.

Kursnummer: F36121

Termin: ab Mo, 27.10.2025,
17:45 – 19:00 Uhr, 5x

Gebühr: 52 €

Ort: Haltestelle Landesdenkmal –
Treffpunkt Obelisk

Veranstalter: vhs Wiesbaden

50 plus – Walking und Nordic Walking

Leitung: Otto Kuchenbecker

Nordic-Walking ist eine sanfte und gelenkschonende Alternative zum Jogging. Das flotte und bewusste Gehen als Sport – ob mit Stöcken oder klassisch – hat nicht nur positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System, sondern führt zu einem besseren Feeling für den gesamten Körper.

Kursnummer: 252-14010

Termin: ab Mi, 01.10.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 252-14011

Termin: ab Do, 02.10.2025,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Treffpunkt: Waldsportpfad Rambach
oberhalb der Adolf-Reichwein-Schule,
Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden

Veranstalter: vbw Bierstadt

Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

Leitung: Harald Noll

Ziel des Kurses ist der (Wieder-)Einstieg in langsames Joggen. Auf ebenen Strecken in der freien Natur steht die natürliche Fortbewegung in der Gruppe mit zwischenzeitlichen gymnastischen Übungen und Erholungspausen im Vordergrund.

Kursnummer: 252-51513N

Termin: ab Fr, 29.08.2025,
16:30 – 17:30 Uhr, 6x

Gebühr: 39 €

Ort: Igstadt, Alte Brücke

Veranstalter: vbw NED

WANDERN UND SPAZIERGÄNGE



Pfad durchs Grüne

Koordination: Roswitha Nauheimer

Um bei warmen Temperaturen trotzdem aktiv zu bleiben, gibt es eine kleine Wanderung Richtung Wiesbaden-Kohlheck. Von der Fasanerie aus laufen wir durch den Wald zum Golfplatz und am Chausseehaus vorbei. Wir gehen weiter nach Kohlheck, wo wir im Café Schroer noch auf eine Tasse Kaffee den Tag ausklingen lassen können

Termin/Ort: Mi, 27.08.2025, 13:15 Uhr

Anmeldefrist: 22.08.2025

Gebühr: keine

Treffpunkt: 13:15 Uhr am Bussteig D /
Hauptbahnhof Wiesbaden

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv
bereichern

Wanderung mit Blinden und Sehenden:

Vom Dambachtal zum Nerotal

Leitung: Dorothea Doehring

Beschreibung siehe Seite 8

Termin: Sa, 30.08.2025, 10:00 Uhr

Wanderung mit Blinden und Sehenden:

Vom Römerkastell Zugmantel bis
zum Wehener Schloss

Leitung: Dorothea Doehring

Beschreibung siehe Seite 8

Termin: Sa, 20.09.2025, 10:00 Uhr

Wanderung durch den Mainzer Sand zum Schloss Waldhausen

Leitung: Dr. Gerhard Uebersohn

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus nach Mainz zum Waldfriedhof Mombach und wandern durch das Naturschutzgebiet Mainzer Sand, den Lennebergwald und zum Schloss Waldhausen. Wanderstrecke 14 km. Rückkehr gegen 19:00 Uhr.

Kursnummer: 252-23001N

Termin: Sa, 20.09.2025,
12:45 – 19:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Nordenstadt, Haus der Vereine,
Turmstr. 11

Veranstalter: vbw NED

Wanderungen über Strecken von 10-15 km

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Normaler Wanderschritt ohne jegliche Hektik. Schlusseinkehr nach Wunsch.

Termin: Jeweils 1 x im Monat.

Anmeldung und nähere Auskunft:
über Termin, Treffpunkt und Wanderziel
Tel. 0611 370705

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste können
zur Probe bis zu dreimal frei mitwandern.
Danach wird der Eintritt in den Verein
erwartet.

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Leitung: Renate Schmidt, Tel. 0611

3609704, Christa Hof, Tel. 0611 9873167
Gemächliches Wandertempo, ca. 2 Kurs-
stunden.

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.

Wanderung rund um Niedernhausen barrierefrei

Leitung: Gernod Dudda

Diese kleine, barrierefreie Wanderung führt uns zum Theißtalsee und über den Jakobipark wieder zurück. Um 14:30 Uhr Kaffeeeinkehr zum Selbstkostenpreis. Ankunft am Bahnhof Niedernhausen 15:30 Uhr. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und Schuhwerk, Proviant und etwas zu trinken.

Kursnummer: F30031

Termin: Sa, 13.09.2025,
12:00 – ca. 15:30 Uhr

Gebühr: 34 €

Ort: 12:00 Uhr am Bahnhof in
Niedernhausen

Veranstalter: vhs Wiesbaden

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

■ GRUPPEN/TREFFS

Dämmerschoppen mit Musik

Am Mi, dem 17.09.2025 laden wir herzlich ein zum Dämmerschoppen mit Wein und mit Musik von „Los Gerontos Nuevos“ Das Duo spielt für uns vielfältige Songs aus dem Pop- und Folkgenre.

Termin: Mi, 17.09.2025,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI im Innenhof (bei schlechtem Wetter im Saal)

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Nostalgie Café – Urlaub in den 50er und 60er Jahren

Das Thema „Mein Urlaub in den 50er u. 60er Jahren“ steht auf dem Programm.

Termin: Di, 07.10.2025, 14:00 Uhr
(Einlass ab 13:45 Uhr)

Gebühr: 5 | ermäßigt 2,50 €

Anmeldung: ab Fr 26.09.2025,
09:30 – 12:00 Uhr, Tel. 31-3502

Kartenabholung:

Mo, 29.09. oder Mi, 01.10.2025,
09:30 – 12:00 Uhr, Zimmer 2.169

Ort: Treffpunkt aktiv Südost, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1/1a

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus / Infotelefon: 0611 313502 / freizeit-kultur@wiesbaden.de

Spiele-Nachmittag

Termin: ab Okt, jeden 2. und 4. Di,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine, 1 Spende wird erbeten

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

Veranstalterin: LAB – Leben aktiv bereichern

Biebricher Frauenfrühstück für alle Frauen 55+

Leitung: Susanna Wetzling
Immer am 1. Di im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 96 721-20 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 zu spannenden und schönen Themen.

Termine: jeden 1. Di im Monat

Gebühr: keine

Ort: Saal des Nachbarschaftshauses

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Treff Café – ein Ort der Begegnung im Nachbarschaftshaus

Kontakt: Peter Funk 0611 96 721-29
Das Treff Café bietet allen Besucher*innen des Hauses die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen.

Geöffnet: Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Repair-Café

Kontakt: Kristof Tiedemann,
0611 96 721-37

Gemeinsam kaputte Dinge reparieren, kompetente Hilfestellung erhalten, nette Begegnungen und einander inspirieren.

Termine: jeden 2. Mi im Monat,
15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: freiwilliger Betrag

Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 015 im Kellergeschoss

Anmeldung: im Treff Café

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

MGH-Bastelzirkus

Kontakt: Peter Funk, 0611 96 721-29
Basteln für Kinder und Erwachsene. Mit den Enkeln gemeinsam basteln in einer kleinen Runde.

Termin: erfragen 0611 96 721-29

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ SPIELE

Boule-Spiel

Leitung: Wolfram Dormann und Dorothea Doehring

Im lauschigen Gelände des Heidehäuschens unter heimischen Bäumen wollen wir das Boule-Spiel wieder aufnehmen. Bei Regenwetter fällt das Boule-Spiel aus, bei Unsicherheit bitte nachfragen.

Termine: Do, 11.09.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linie 23

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Bridge-Spiel

Kontakt: Joachim Schroeder

Termin: Di, wöchentl.,
14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Skat

Kontakt: Hans Peter Carmanns

Termin: Mo, wöchentl., 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Offener Spieletreff für Brett- und Gesellschaftsspiele

Kontakt: Tilman Reiffen

Einfach vorbeikommen, neue Spiele entdecken, alte endlich mal wieder auf den Tisch bekommen, neue Mitspieler*Innen kennenlernen.

Termin: Di, wöchentl.,
18:45 Uhr – 20:45 Uhr im Foyer

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ FESTE

Sommerfest der NaturFreunde in Wiesbaden

Kaffee, Kuchen und ein Abendessen. Gäste sind herzlich willkommen. Aktuelles wird noch bekannt gegeben.

Termin: So, 07.09.2025, 15:00 Uhr

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

■ SELBSTHILFE-GRUPPEN

Kontakttelefon für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen.

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

Diabetikergruppe (Deutscher Diabetikerbund)

Kontakt: Lieselotte Knab,
Telefon/Fax: 06126 95 92 81 0
Mobil: 0178 48 32 88 9

Termin: Jeden 1. Mi eines Monats, Im Sommerhalbjahr 17:00 – 18:30 Uhr und im Winterhalbjahr 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Raum 26

NA-Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymous)

Leitung: Tom Karcher

Kontakt: 0171 45 38 88 4,
tomte@gmx.de

Termin: Di, 18:30 – 20:45 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Guttempler – Gesprächsgruppe: „Mattiaca-Drei-Lilien“

Leitung: Roland Scholl

Kontakt: GTG3Lilien@t-online.de

Termin: Mi, 18.30 – 19:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Männergruppe

Leitung: Tom Karcher,

Kontakt: 0171 45 38 88 4,

tomte@gmx.de

Termin: jeden 1. und 3. Mi im Monat,
18:45 – 20:45 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Sehen

Leitung: Barbara Knobloch

Kontakt: 0611 80 98 51

Termin: jeden 3. Mi im Monat,
12:30 – 14:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 158

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Selbsthilfegruppe Depression I

Kontakt: shg-wi-depression@web.de

Termin: Di, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Teilnahme nur nach Erstkontakt und
Einladung

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Depression II

Kontakt: shg-wi-depression_2@web.de

Termin: ungerade Woche Do,
18:30 Uhr – 20:30 Uhr. Teilnahme nur
nach Erstkontakt und Einladung

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Frauen (FLINTA*) im Autismus-Spektrum

Kontakt: flintas-as@gmx.de/ Teilnahme
nur nach vorheriger Rücksprache

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Russischsprachige Anonyme Alkoholiker WiesbAAden

Kontakt: Frau Fink 0176 41772430
oder unter irina.star@outlook.de

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Wiesbaden

Kontakt: Herr Sanio 01514 622 35 65
oder w.sanio@pnp-hessen.de

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 darüber 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: Freizeit & Kultur ab 55plus

Landeshauptstadt Wiesbaden
Konradinallee 11,
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 313502 oder
0611 312694
E-Mail: freizeit-kultur@wiesbaden.de
In der Broschüre „Freizeit & Kultur ab 55plus“ finden Sie viele interessante Angebote für das Jahr 2025.

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 Kern-Müller
Tel. 0611 17453601
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
Di – Fr 09:30 – 12:00 und
14:00 – 16:00 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-Untertanus 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 Serviceeinrichtung, Begegnungs- und Ausstellungsort
Schwalbacher Straße 6 65185 Wiesbaden
Öffnungszeiten:
Mo – Do 10:00 – 16:00 Uhr,
Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Tel. 0611 14 09 740
E-Mail: schwalbe6@ekhn.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-
schierstein.de
www.vhs-schierstein.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 43f.
Adventskränze 45
Aktuelle Themen 14
Apps 48f.
Android 51
Aquarellmalerei 45
Arabisch 31
Aufaktveranstaltung 7
Ausflüge 32ff.
Autogenes Training 57

▶ B

Bäume 53
Besuchskreis 12
Boule 67
Buchbinden 45
Bridge 67
Bürgerengagement 12

▶ C

ChatGPT 48
Computer 47f.

▶ D

Deodorant 45
Dämmerschoppen 67
Demenz 7

▶ E

EDV 48f.
Ehrenamt 57f.
Englisch 26ff.
Entspannung 56f.
Erbrecht 22ff.
Erste Hilfe 53
Erzählcafé 14
Excel 47f

▶ F

Fahrten 32ff.
Feldenkrais 12f
Feste 67
Film 46
Finanzen 23
Fitness 61ff.
Fitness für Frauen 63
Förderverein 25
Französisch 27f.
Frauen 12, 18, 38, 67

▶ G

Garten 7f., 52
Gedicht 39ff., 42
Gedächtnistraining 55, 65
Geldanlage 23
Geschichte 17f.
Geselligkeit 67f.
Gesprächskreis 17, 39, 42
Gesundheit 52ff.
Gift 52
Gleichgewichtstraining 55
Gruppen 67ff.

Gymnastik 54, 61ff.
Gymnastik für Frauen 62

▶ H

Henkell 37
Hochschulen 69
Hospiz 20ff.
Hospizbegleitung 20
Hunde 52

▶ I

Internet 47ff.
Italienisch 27, 30f.
Immobilien 24
iPad/iPhone 49f.

▶ J

Jahresschwerpunkt 6
Japanisch 31
Joggen 66

▶ K

Kabarett 42
Kaha 59
Kalligrafie 42
KI (Künstliche Intelligenz)
16, 48
Kommunikation 131f.
Konzert 37
Kooperationspartner*innen 5
Kräuter 53
Kultur 32ff.
Kunst 38f.
Kunsthandwerk 44f.

▶ L

Landesbibliothek 33, 48
Leitbild 4
Lesecafé 41
Lesung
Literatur 39ff.

▶ M

Malen 42ff., 67
Meditation 56
Musik 37, 67
Musikunterricht 37

▶ N

Nachhaltigkeit 10
Nähen 45
Netzwerk55plus 10
Nordic Walking 651f.

▶ P

Patenschaft 12
Philosophie 171ff, 38
Pilates 58
Pilze 53
Poesie 39
Politik 161f.
Prävention (Gesundheit) 53ff.
Prävention (Kriminalität) 14
Progressive Muskelent-
spannung 57

▶ Q

Qigong 58

▶ R

Recht 22f.
Reisen 32
Religion 191f.
Repair-Café 67
Rückengymnastik 63
Ruhestand 121f.

▶ S

Schreibwerkstatt 42
Selbsthilfegruppen 67f.
Selbstverteidigung 56
Seniorenbeirat 46
Seniorentreffs 68
Sicherheit 16, 50ff.
Singen 38
Skat 67
Smartphone 48ff.
Solaranlagen 52
Spanisch 29f.
Spaziergänge 33, 52, 66
Spiele 67
Spinnen (Stoff) 45
Sport 55, 631f.
Steinbildhauerei 44f.
Stricken 45
Sturzprävention 55

▶ T

Tablet 48ff.
Tai Chi 59
Tanzen 64f.
Theater 41f
Theologischer Salon 19
Trauer 20ff.
Treff Café 67
Treffs 68

▶ U

Universität 69

▶ V

Veranstalter 70ff.
vhs-wissen-live 15

▶ W

Walking 65f.
Wandern 8, 66
Wiesbaden 33ff
Wildkräuter 53

▶ Y

Yoga 59ff.

▶ Z

Zeichnen 43
Zentangle 44
Zenbo 57
Zumba 64

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 11
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 2–2025 gilt im Zeitraum von August 2025 bis Januar 2026.

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

