

GLÜCK IM ALTER

Teilhabe ermöglichen
2026/1



Akademie
Wiesbaden
für Ältere



Wir engagieren uns!

Alter werden mit *Laune*



conSens

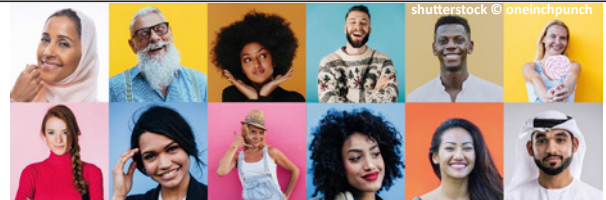
Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr

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



Jahresschwerpunkt	6	Kultur und Kreativität		Entspannung/Körpererfahrung	56
Angebote zum Jahresthema	7	Land und Leute	33	ZENbo	56
vhs-wissen-live	15	Fahrten und Ausflüge	33	Feldenkrais	56
Veranstaltungen Seniorenbeirat	46	Betriebsführungen	36	Pilates	57
Gesellschaft		Konzerte	38	Qigong/Tai Chi	57
Bürgerengagement	11	Musizieren	38	Yoga	58
Neue Lebensphasen	12	Kunst und Kunstgeschichte	39	Gymnastik und Fitness	60
Kommunikation	13	Literatur	40	Gymnastik für Frauen	61
Lebensthemen	13	Schreibwerkstatt	41	Sport	62
Alltagshilfe	14	Theater/Kabarett	41	Zumba	62
vhs-wissen live	15	Malen und Zeichnen	42	Specials	63
Pflege	16	Kunsthandwerk	44	Tanzen	63
Nachhaltigkeit	16	Selbstgemacht	44	Walking/Nordic Walking	64
Politik	16	Computer und Technik		Wandern und Spaziergänge	65
Geschichte	18	Computer & EDV	46	Geselligkeit	
Bürgerakademie	18	Macbook	46	Gruppen, Treffs	66
Philosophie	19	Künstliche Intelligenz	47	Spiele	67
Theologischer Tee-Salon	20	Smartphone, Tablet & Co	48	Feste	67
Religion	21	iPhone/iPad	48	Selbsthilfegruppen	67
Trauer und Abschied	21	Digitale Welt	49	Treffpunkte aktiv	68
Recht und Finanzen	24	Beratung und Unterstützung	50	Allgemeine Hinweise	
Immobilien	25	Gesundheit		Kooperationspartner	5
Sprachen		Umwelt und Natur	51	Förderverein	26
Englisch	27	Natur erleben	52	Hochschulen	69
Französisch	29	Gesundheitsbildung/Prävention	52	Veranstalterinnen / Veranstalter	70
Spanisch	30	Erste Hilfe	54	Stichworte	72
Italienisch	31	Gedächtnistraining	54	Unterrichtsorte und Buslinien	73
		Selbstverteidigung	55	Impressum	74

Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen

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

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

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Organisationen.

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

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

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

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

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

„Glück im Alter – 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. 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 Jahresschwerpunktes 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 am 6. Februar zeigen wir einige Beispiele dafür, welche Angebote, Initiativen und Hilfen es in Wiesbaden gibt, um mehr Teilhabe zu ermöglichen.

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

Akademie
für Ältere
Wiesbaden

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

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

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

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

Herzlichen Dank in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das neue Heft der Akademie für Ältere in den Händen und finden darin hoffentlich möglichst viele attraktive Angebote. Sei es, um Ihren bestehenden Interessen und Hobbys nachzugehen, oder sich mit den spannenden Inhalten zu unserem Jahresthema „Glück im Alter – 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
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- Baumstark
- ConSens
- ESWE Versorgung
- Fischer & Jost Bestattungen
- Freiwilligen-Zentrum
- 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



Kooperationspartner*innen Akademie für Ältere – eine Zusammenarbeit von

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

„Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“

Auftakt zum Sommersemester 2026

„Glück im Alter – Teilhabe ermöglichen“

**Freitag, 02.02.2026,
14:30 – 16:00 Uhr,**

Friedrich-Naumann-Saal im Haus and der Marktkirche.

Erleben Sie Mitmachangebote sowie Informationen mit praktischen Tipps und Hilfen rund um das Thema Inklusion.

Die Akademie für Ältere stellte ihr Thema für das Programmjahr 2025/26 mit einer Auftaktveranstaltung im Festsaal des Rathauses am 20. September vor. Es wird auch im ersten Halbjahr 2026 einen Schwerpunkt im Programm bilden und auf einer Veranstaltung am 6.2. im Haus an der Marktkirche vertieft werden.

Zu Beginn begrüßten Sozialdezernentin Patricia Becher und die Seniorenbeiratsvorsitzende Angelika Dorman die Teilnehmenden mit kurzen Grußworten. Becher bat verschiedene Zielgruppen, kurz aufzustehen und zu summen. „So können anhand des Summens Nichtsehende abschätzen, wie viele Menschen im Festsaal sind. So einfach kann Inklusion sein“, sagte die Sozialdezernentin.

Ein ergreifendes Beispiel für gelungene Inklusion demonstrierten der Pianist Roman Krupskyy und sein Schüler Lev Babenko mit einem gemeinsamen Spiel am Piano. Sie begegneten sich auf Augenhöhe und spielten harmonisch. Eine Begegnung auf Augenhöhe ist auch das, was sich der Sozialwissenschaftler Prof. Michael May von gelungener Teilhabe wünscht: „In der Praxis funktioniert es überall da gut, wo behinderte Menschen selbst aktiv werden können, etwa Veranstaltungen selbst ausrichten. So sind sie auf Augenhöhe“, fasst er seine Beobachtungen aus der Forschung zusammen.

Dem stimmte die Wiesbadener Inklusionsbeauftragte Hausy zu. „Von Verbesserungen in diesem Bereich haben alle etwas. Nicht nur Rollstuhlfahrer profitieren von abgesenkten Bordsteigen und barrierefreien Zugängen, sondern auch Eltern mit Kinderwagen oder Menschen mit Gips“, sagte Hausy. Zudem können vom einen auf den anderen Tag jeder auch dauerhaft durch Krankheiten oder Unfälle in ähnliche Situationen kommen. In Wiesbaden würde schon einiges getan, es bleibe aber noch genug zu tun. Als gelungenes Beispiel für Inklusion nannte sie die „Stille Stunde“ Donnerstag nachmittags in vielen Geschäften. Diese käme nicht nur bei Menschen, die mit Reizüberflutung zu kämpfen haben, gut an, sondern auch bei vielen anderen Wiesbadener*innen. Es gebe viele Nachfragen nach einer Ausweitung dieses Angebots.

Angelika Schmidt, die Sprecherin des Beirats der Akademie für Ältere bezog einige Kooperationspartner mit in die Diskussion ein. Bevor die Teilnehmenden sich an den Ständen der Kooperationspartner*innen der Akademie für Ältere informieren konnten,



gewährten Roman Krupskyy und Lev Babenko ihnen noch einen Einblick in die Realität der Hör- und Sprechbehinderten. Gemeinsam wurde das Lied „Die Gedanken sind frei“ in Gebärdensprache gesungen.

Damit ist das Jahresthema aber nicht ad acta gelegt, sondern wird in der Auftaktveranstaltung zum Sommersemester weiter vertieft. Sie sind am 6. Februar um 14:30 Uhr herzlich eingeladen, im Haus an der Marktkirche daran teilzunehmen.



Die Angebote der Akademie für Ältere

ASB-Glücksfahrten – Gemeinsam überwinden wir Hindernisse

Kaffeetrinken, Ausflug oder Familienbesuch. Wir helfen Ihnen dabei.

Leitung: Stefanie Belz

Sie möchten gerne wieder einmal an Ihren Lieblingsort fahren, im Café sitzen oder Freunde besuchen, schaffen das aber aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht mehr alleine? Einen privaten Fahrdienst können Sie sich nicht leisten? Die Glücksfahrten des ASB Westhessen machen genau das möglich. Geschulte Ehrenamtliche begleiten Sie sicher, zuverlässig und mit viel Einfühlungsvermögen. Haben Sie einen Wunsch für Ihre nächste Fahrt? Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

Voraussetzungen: eingeschränkte Mobilität und finanzielle Bedürftigkeit

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 Wiesbaden

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

Rollatoren-Sicherheitstraining für Rollatoren – Neulinge

Leitung: Mechthild Manthey

Sind haben Ihren Rollator noch nicht lange und sind im Alltag unsicher? Dann sind Sie hier richtig: Gemeinsam in einer kleinen Gruppe üben Sie alle wichtigen Bewegungsabläufe, die im Straßenverkehr notwendig sind. Sie lernen, wie Sie mit dem Rollator ganz einfach einen Bordstein überwinden und ohne Probleme in den Bus ein- und aussteigen können. Achtung: Den eigenen Rollator bitte auf jeden Fall mitbringen.

Termin: Do, 19.03.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Anmeldung: Tel. 0611/96 721-20.

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesb., Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Tanzen mit Rollator

Leitung: Margot Roth

Eine gesellige Tanzstunde für Rollatornutzer*innen: Wir tanzen und bewegen uns mit dem Rollator zu ausgewählter, schöner und vielfältiger Musik. Leichte, gelenkschonende sowie abwechslungsreiche Tänze und Bewegungsfolgen schulen die Sicherheit beim Gehen, Koordination, Beweglichkeit, und Mobilität. Auch Ausdauer und Gedächtnis werden trainiert. Im Vordergrund steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik. Bitte mitbringen: Rollator, bequeme Alltagskleidung und Schuhe (möglichst keine Straßenschuhe) und Getränk für die Tanzpause.

Kursnummer: G36605

Termin: ab Do, 05.02.2026, 11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Kursnummer: G36606

Termin: ab Do, 16.04.2026, 11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 48 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Intensiv Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz

• **Thema: Kommunikation und Umgang**

Dieser Workshop umfasst den Umgang und die Kommunikation mit Menschen



Teilhabe und Selbstbestimmung in Wiesbaden

Kommunalpolitik auf dem Prüfstand!

Der Arbeitskreis Inklusion und Barrierefreiheit Wiesbaden lädt ein zur Podiumsdiskussion mit Parteien im Gespräch zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Termin: 26.02.2026, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Ort: Festsaal im Rathaus Wiesbaden

Veranstalter: Arbeitskreis Inklusion und Barrierefreiheit Wiesbaden

mit Demenz und sollen anhand praktischer Beispiele verdeutlichen, wie eine gute und kräfteschonende Kommunikation funktionieren kann.

Termine: 13.03 & 19.06.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Am Schlosspark 75 b, 65203 Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

• Thema: Rollen im Wandel – Demenz verändert Beziehungen

Dieser Workshop befasst sich mit der Rollenveränderung, die pflegende Angehörige in der Beziehung zu Menschen mit Demenz mit fortschreitender

Erkrankung erleben. Die Angehörigen lernen mit dieser Veränderung umzugehen, eigene Grenzen wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, um herausfordernde Situationen zu bewältigen.

Termin: 24.04.2026,

14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Am Schlosspark 75 b,
65203 Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft
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 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. Außerdem gibt dieser Kurs Zeit und Raum, um sich über die eigenen

Erfahrungen auszutauschen.

Termin: ab 04.05.2026,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Am Schlosspark 75 b,
65203 Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft
Wiesbaden e.V.

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Sport & Talk

Leitung: Karl-Heinz Schulz

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 gegenseitig.

Termin: jeden Mo,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 25 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranienstraße
15, 65185 Wiesbaden

KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

Leitung: Karl-Heinz-Schulz

Fortlaufendes unterstützendes Angebot einer Aktivgruppe insbesondere für alleinlebende Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden Demenz. In gemeinsamen Aktivitäten, kulturellen Erlebnissen und geselligem Austausch stärken die Gruppenteilnehmenden ihre bestehenden Fähigkeiten.

Termin: jeden I. Mi im Monat,
14:00 bis 17:00 Uhr

Gebühr: 25 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Sporthalle CVJM, Oranienstraße
15, 65185 Wiesbaden

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer demenziellen Erkrankung. Ein anregendes, kurzweiliges Programm, begleitet von 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: wöchentlich,
jeweils 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 25 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt

Orte

Mo: Biebrich (Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum, Albert-Schweitzer-Allee 44)

Di: Bierstadt (Gemeindehaus ev. Kirchengemeinde, Anton-Jäger Str. 2) und Gräselberg (Diakoniezentrum, Klagenfurter Ring 61-63)

Mi: Kohlheck (Paul-Gerhardt-Gemeindezentrum, Wenzel-Jaksch-Straße 5)

Do: Westend/Zietenring (Gemeindehaus St. Elisabeth, Zietenring 18)

Angehörigen-Café

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller

Wie fühlt es sich an, wenn der Partner, die Mutter oder der Opa an Demenz erkrankt ist? Diese Frage können vermutlich nur die nächsten Angehörigen beantworten, insbesondere, wenn sie die erkrankte Person auch zuhause pflegen. Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbare viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre können sie sich austauschen und Kraft tanken. Zudem gibt es Informationen zum Umgang und zu Kommunikationsmöglichkeiten mit den Erkrankten, zur Pflege oder zu möglichen Entlastungsangeboten.

Bei Bedarf kann der oder die Erkrankte vor Ort betreut werden.

Termine: Fr, in der Regel 14-tägig,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine. Bei Betreuung des oder der Erkrankten: 15 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum, Albert-Schweitzer-Allee 44

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 Boogie, Walzer und Twist – zu zweit, allein, alle zusammen oder wie jeder es möchte. Es gibt Kaffee, Kuchen sowie kalte Erfrischungsgetränke zu moderaten Preisen.

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

Gebühr: keine

Ort: Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum, Albert-Schweitzer-Allee 44

Anmeldung: Ute Kern-Müller,
Tel.: + 49 611 17453601, ute.kernmueller@regionale-diakonie.de

Veranstalter: Regionale Diakonie
Wiesbaden Rheingau-Taunus,
www.diakonie-wirt.de

Beratungsangebot der Fachberatung Demenz

Ein Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen sowie für pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn von an Demenz erkrankten Personen sowie sonstige Ratsuchende.

Kostenloses Beratungsangebot nach individueller Terminvergabe

Termine: Im Pluspunkt Erbenheim,
1x monatlich Di, 15.00 – 17.00 Uhr, Anmeldung unter Tel.: +49 611 7242520

Ort: Pluspunkt Erbenheim,
Lilienthalstraße 15, 65205 Wiesbaden
Im Kirchenfenster Schwalbe 6,
1x monatlich Di, 14.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung: Tel.: +49 611 1409 740

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6,
Schwalbacher Str. 6, 65185 Wiesbaden

NETZWERK

55PLUS WIESBADEN e.V.

Das Alter gemeinsam gestalten

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

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

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

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

Die vier Leitziele der sozialen Netzwerkarbeit

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

So erreichen Sie uns

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

Ihr Ansprechpartner im Verein

Bärbel Clemens, bclwi@me.com

Ihr Ansprechpartner zur Netzwerkzeitung

Peter Kahlenberg, redaktionnetzwerk55plus@t-online.de

Unsere Kooperationspartner



Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen

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

Das Programm besteht aus

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

Kontakt und Informationen:

Telefon: 06 11 31-2694

E-Mail: freizeit-kultur@wiesbaden.de

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

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter www.wiesbaden.de/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: 06 11 31-3834

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

GereNETZ

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

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

Weiterführende Informationen

Telefon: 06 11 31-4676 / -3488

E-Mail: gerenetz@wiesbaden.de

www.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: 06 11 31-3487

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

www.wiesbaden.de/beratung-im-alter



Beratungsstellen
für selbständiges Leben im Alter



Amt für Soziale Arbeit

WiR LEBEN

Freizeit & Kultur ab 55plus



Amt für Soziale Arbeit

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.



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

■ BÜRGERENGAGEMENT

Austausch- und Reflexionsgruppe für Ehrenamtliche

Dozentin: Angelika Wust

In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre bieten wir Raum für *Austausch*: Teile deine Erfahrungen und höre von anderen Ehrenamtlichen. *Reflexion*: Blick auf dein eigenes Engagement und entdecke neue Perspektiven. *Neues Lernen*: Erhalte Impulse und Werkzeuge, die dich in deinem Ehrenamt stärken. *Grenzen setzen*: Wie finde ich die richtige Balance zwischen meinem Engagement und meinen persönlichen Bedürfnissen? *Nähe und Distanz*: Wie schaffe ich es, empathisch und trotzdem professionell zu bleiben? *Kommunikation*: Welche Strategien helfen mir, klar und wertschätzend zu kommunizieren?

Zielgruppe: Ehrenamtliche, egal langjährig oder seit Kurzem tätig

Termine: Mi, 25.02., 15:00 – 18:00 Uhr /
Mi, 29.04., 13:00 – 16:00 Uhr /
Mi, 10.06., 13:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: LAB, Tel. 0611-300-497, info@lab-wiesbaden.de,

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)

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.

Verbindliche Anmeldung unter: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de wird gebeten.

Kursnummer: G15106

Termin: Di, 03.03.2026, 18:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: G15107

Termin: Di, 09.06.2026, 18:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Online-Veranstaltung
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

Willkommen zum Festival des Engagements Speeddating mit Wiesbadener Einsatzstellen

Leitung: Freiwilligenzentrum WI e.V.
Lassen Sie sich inspirieren von den aktuellen, konkreten Möglichkeiten. Es gibt 18 verschiedene Engagementfelder wie Soziales, Umwelt, Kultur, Patenschaften, Sprachen und vieles mehr. Überall gibt es Angebote und Sie können direkt starten, wenn Sie möchten.
Verbindliche Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Kursnummer: G15111

Termin: Mi, 22.04.2026, 16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum 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 und die Möglichkeit geboten, sich in diesem persönlichen Ehrenamt zu engagieren. Beispielhaft erzählen Koordinatoren mit Leidenschaft von ihren Patenprojekten.

Verbindliche Anmeldung: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de wird gebeten.

Kursnummer: G15113

Termin: Mi, 28.01.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Freiwilligenzentrum, Friedrichstr. 32
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

KulturGENUSS. – Engagement in der Kultur

Leitung: Jörn Dauer
Sie wollen sich in Wiesbadens Kulturszene engagieren, vorher aber die Kultureinrichtungen näher kennenlernen? Dann kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe „Kulturgenuss.“. Pro Abend öffnet hierbei eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor.
Verbindliche Anmeldung veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de wird gebeten.

Kursnummer: G15200

Termin: Do, 16.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Freiwilligenzentrum, Friedrichstr. 32
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit vhs Wiesbaden e.V.

Vereinsarbeit erleichtern durch Kreativwerkstatt,

Leitung: Hans-Herbert Knigge
Sie erhalten ein umfangreiches Rüstzeug für die Suche nach innovativen Lösungen. Um neue Ehrenamtliche zu gewinnen, neue Veranstaltungsformate zu entwickeln oder Wahlkämpfe zu gewinnen, braucht es mehr als die Wiederholung von früheren Maßnahmen.

Kursnummer: 261-31039N

Termin: Sa, 25.04.2026,
15:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Besuchskreis Biebrich

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

Der Besuchskreis Biebrich ist eine Gruppe ehrenamtlich engagierter Frauen und Männer, die zwei bis drei Stunden ihrer Zeit pro Woche ihren älteren Nachbarn oder Menschen im Quartier widmen. Wir freuen uns auf Verstärkung. Gruppentreffen der ehrenamtlichen Besucher/innen zur Qualifikation, zum Austausch und zur Informationsweitergabe finden regelmäßig statt. Interessierte, die gerne aktiv werden wollen, sind herzlich willkommen.

Termine: nach Absprache ca. alle 2 Monate

Gebühr: keine

Anmeldung: 0611 / 96 721-20

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

ASB-Glücksfahrten – Gemeinsam unterwegs, gemeinsam Freude erleben Schenken Sie anderen Menschen Zeit, Mobilität und schöne Momente

Leitung: Stefanie Belz
Der ASB Westhessen sucht engagierte Menschen. Mit den Glücksfahrten ermöglichen Ehrenamtliche älteren oder mobil eingeschränkten Menschen kleine Ausflüge oder besondere Erlebnisse, die sie allein nicht mehr erreichen könnten. Wir unterstützen Sie durch eine klare Struktur, feste Ansprechpartner und regelmäßigen Austausch. Fahrten erfolgen nach Absprache, flexibel und orientiert an Ihrer verfügbaren Zeit. Wollen Sie Teil der Glücksfahrten wer-

den? Melden Sie sich gerne bei uns.

Voraussetzungen: Freude am Kontakt mit Menschen, Zuverlässigkeit, Führerschein Klasse B

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

ASB-Besuchshundediens – Mit Herz und Hund Schenken Sie gemeinsam mit Ihrem Hund anderen Menschen Freude

Leitung: Stefanie Belz
Der ASB Westhessen sucht Interessierte, die sich unserem Besuchshundediens anschließen. Dies ist eine ideale Möglichkeit für Hundebesitzer*innen, sich mit ihrem Tier freiwillig zu engagieren. Mensch und Hund werden in einer Ausbildung auf die Besuche vorbereitet und auch währenddessen regelmäßig begleitet. Ob Kindertagesstätten oder Seniorenheime – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

Voraussetzungen: Begleithundeausbildung oder Hundeführerschein

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

■ NEUE LEBENSPHASEN

Ich bin über 50 – Na und? Blended learning für Frauen

Leitung: Anette Vanderwege
Viele Frauen erleben diese Zeit als eine Phase des Wandels, sowohl in beruflicher als auch persönlicher Hinsicht. Der Workshop bietet eine Plattform, um die Chancen und Stärken dieser Lebensphase zu entdecken und zu nutzen. Ziel ist es, den Teilnehmerinnen zu helfen, Vorurteile und Selbstzweifel abzubauen, ihre Potenziale zu erkennen und mit Zuversicht und Energie neue Wege zu beschreiten.

Kursnummer: G56033

Termin: Sa, 17.01.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
und Do, 22.01.2026, 17:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 120 €

Ort: vhs-C-006 (1. Termin) und vhs.cloud (2. Termin)

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ich bin noch nicht fertig – Frauenpower 55+ Ein Kurs für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Leitung: Petra Knoth-Repp
Mit biografischen Impulsen, kreativen Methoden und achtsamer Moderation

erkunden wir gemeinsam, wie sich Lebensfreude, Selbstfürsorge und neue Perspektiven entfalten lassen. Der Tag bietet Raum für ehrlichen Austausch, persönliche Reflexion und neue Impulse – humorvoll, tiefgehend und stärkend. Zielgruppe: Frauen ab ca. 55 Jahren, die neugierig auf sich selbst sind und Lust haben, mit Klarheit und Lebensfreude in die nächste Lebensphase zu starten.

Kursnummer: G56021

Termin: Sa, 20.06.2026,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 120 €

Ort: vhs-C-005

Veranstalter: vhs Wiesbaden
Ruhestand

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

Leitung: Rita Brechtmann
In zwei Stunden möchte unser Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V., Sie als angehende Engagierte beim Einstieg in die nachberufliche Phase ein Stück begleiten und Ihnen das Themenfeld Engagement in all seiner Vielfalt und Möglichkeiten als mögliche Option für einen sanften Übergang von Arbeitswelt in selbstbestimmte Lebenszeit vorstellen. Eine individuelle Engagementberatung kann im Anschluss direkt vereinbart werden.

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Kursnummer: G15109

Termin: Do, 05.02.2026,
14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: G15110

Termin: Di, 09.06.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Freiwilligenzentrum, Friedrichstr. 32
Veranstalter: Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

Zwischen Enkelkindern, Ehrenamt und Espresso Ruhestand: Wer bin ich – und wo will ich hin?

Leitung: Rita Brechtmann
Ein Workshop für Menschen am Übergang in den Ruhestand: Reflexion – Inspiration – Vernetzung

Kursnummer: G15150

Termin: ab Di, 14.04.2026,
18:00 – 20:30 Uhr, 2x

Gebühr: 39 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Fit in den Ruhestand – Der Aufbruch, von dem niemand spricht

Zwischen Beruf und Ruhestand: eine Reise zu sich selbst

Leitung: Petra Knoth-Repp
Die letzten Berufsjahre markieren eine Übergangszeit voller Fragen, Chancen und innerer Bewegung. Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten, Bilanz zu ziehen und neue Perspektiven für die Zeit danach zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Positive Psychologie und Glücksforschung, lebenslanges Lernen, digitale Teilhabe, Ehrenamt und gesellschaftliche Mitgestaltung. Auch Einsamkeit, Resilienz und soziale Netzwerke werden sensibel aufgegriffen – als zentrale Aspekte einer gelingenden Übergangsphase.

Kursnummer: G56020
Termin: Fr, 15.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr und Sa, 16.05.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr: 120 €
Ort: vhs-C-005
Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ KOMMUNIKATION

Kommunikation kompakt – klar, wertschätzend, wirksam

Leitung: Jürgen Karwath
In diesem Seminar geht es darum, Gespräche klarer, verständlicher und authentischer zu gestalten. Mit vielen praxisnahen Impulsen erfahren Sie, wie Missverständnisse vermieden und Worte bewusster eingesetzt werden können – für mehr Leichtigkeit und gegenseitiges Verständnis.

Kursnummer: 261-30095
Termin: Sa, 28.02.2026, 10:00 – 14:30 Uhr
Gebühr: 45 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

■ LEBENSTHEMEN

Kann man Glück lernen?

Leitung: Ann-Christin Frank
In diesem Workshop entdecken wir, was ein erfülltes Leben ausmacht: jenseits von Zufall und äußeren Umständen. Basierend auf Erkenntnissen aus Glücksforschung, Psychologie und Achtsamkeit geht es darum, wie wir unser Wohlbefinden aktiv gestalten und stärken können.

Kursnummer: 261-30050
Termin: So, 08.02.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: 45 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Vorsätze endlich verwirklichen

Leitung: Hans-Herbert Knigge
Sie erfahren in diesem Kurs, wie wichtig der Einsatz von realistischen Zielen als Motivation ist und wie Sie mit der Strategie der kleinen Schritte neue Routinen entwickeln und einen neuen Lebensstil einführen.

Kursnummer: 261-31038N
Termin: Sa, 21.02.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 49 €
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

„Gemeinsam sind wir stark“ – Kraftquelle Verbundenheit

Leitung: Frauke Horcher
In ein Netzwerk von unterstützenden Beziehungen eingebunden zu sein und sich emotional mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, ist ein wichtiger Faktor von psychischer Widerstandskraft (Resilienz).

Kursnummer: 261-30085
Termin: Fr, 27.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Veranstalter: vbw Bierstadt

– Anzeige –



DIE BAUM-STARKE KOMPLETT-SANIERUNG

BAUMSTARK-HAUSTECHNIK.DE

UNSERE LEISTUNGEN



ELEKTRO



KLIMA



HEIZUNG



MALER



SANITÄR



FLIESEN



In unserer BAD EXPO entdecken Sie auf rund 500 m² täglich inspirierende Ideen für Ihr neues Wohlfühlbad – in bewährter Baumstark-Qualität.

BADEXPO.DE

BAD EXPO

WANDERSMANNSTR. 71
65205 WIESBADEN
T 0611 976 08-0

Vorbilder und Mutmacherinnen – Von starken Frauen lernen Forum für Frauen

Leitung: Katharina Jäschke, Ute Janik
Das halbjährlich stattfindende „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. Gerade in Zeiten, in denen vermeintliche männliche Heldenfiguren Hochkonjunktur haben, braucht es hier eine Korrektur aus weiblicher Sicht. Wir brauchen Heldinnen, nicht Heilige. Und, wir können viel von ihnen lernen: zum Beispiel wie man Hindernisse meistert, und ein positives Selbstbild prägt.

Kursnummer: WI-26.2000

Termin: Sa., 28.02.2026,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 42 € inkl. Getränken/Gebäck

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 19.02.2026

Ort: Altes Gericht Wiesbaden, Civilkammersaal, Gerichtsstraße 2, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Seminar „Wohin mit der Wut“

Leitung: Janina Minge
Wut ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Gleichzeitig ist das Ausdrücken von Wut in unserer Gesellschaft verpönt. Im Workshop wird diese Emotion theoretisch und praktisch durchleuchtet. Als Grundlage dient Jan Glasenapps Programm – Emotionen als Ressourcen, sowie Ansätze aus dem Training emotionaler Kompetenzen nach Matthias Berking und der emotionsfokussierten Therapie.

Kursnummer: 261-31030N

Termin: So, 22.03.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 22 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Seminar „Grundformen der Angst“

Leitung: Janina Minge
In diesem Workshop werden die vier Grundängste nach Riemann und die damit verbundenen typischen Persönlichkeitsstrukturen vorgestellt. Darüber hinaus geht es um die Frage, wie unsere Beziehungen durch unterschiedliche

Ängste geprägt werden. Dabei sollen die Inhalte nicht nur theoretisch dargestellt, sondern durch verschiedene Methoden mit den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden verknüpft werden.

Kursnummer: 261-31036N

Termin: So, 26.04.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 22€

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Motivation: Innere Kräfte verstehen und nutzen

Leitung: Ann-Christin Frank
In diesem Workshop geht es um Motivation, innere Antreiber und den Unterschied zwischen äußerem Druck und intrinsischem Antrieb. Wir erforschen persönliche Motivationsquellen und Blockaden und definieren unsere persönlichen Strategien.

Kursnummer: 261-30051

Termin: So, 31.05.2026,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 45 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Offene Sprechstunde für Systemische Beratung und Seelsorge

Leitung: Michaela Hanft

Termine: jeden Do, 13:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel.0611/1409740,
E-Mail: Schwalbe6@web.de

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich

Moderation: Susanna Wetzling
Gesprächskreis Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen vieler stationärer/ambulanter/öffentlicher und privater Einrichtungen und Ehrenamtlichen der offenen Seniorenarbeit und Seniorenhilfe in Biebrich. Unterschiedliche Themen, Informationen und Austausch

Termine: nach Vereinbarung 4x jährlich

Gebühr: keine

Anmeldung: 0611/ 96 721-20

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Beirat im Seniorentreff

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

Vertreter/innen der Freizeitgruppen des Seniorentreffs treffen sich zum Erfahrungsaustausch und zur Planung von Programm, Fahrten und Festen. Der Beirat ist offen für weitere Gruppenvertreter/innen und Interessierte.

Termin: nach Absprache

Gebühr: keine

Anmeldung: 0611/ 96 721-20

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ ALLTAGSHILFE

Behörden-Post und jetzt?

Manche Briefe sind einfach nicht zu verstehen, ob von Behörden, Ärzten oder Firmen. Formulare sind missverständlich, die Antworten findet man schwer. Hier helfen die Mitarbeiterinnen der VHS-AKK gerne weiter.

Termine nach Vereinbarung vorzugsweise dienstags. Terminvereinbarung telefonisch über die Geschäftsstelle 06134-729300.

Kursnummer: 126704

Termine: nach Vereinbarung

Gebühr: keine – Anmeldung erforderl.

Ort: Bürgerhaus Kastel, Büro VHS,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Wie schütze ich mich vor Betrügnern? Polizeiliche Prävention

Leitung: Andreas Tepper
Die Fantasie der Betrügnern und Betrügnern kennt keine Grenzen: An der Haustür, am Telefon oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. An der Haustür, am Telefon, unterwegs oder im Internet lassen sich Betrügnern immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Die Referenten beschreiben die aktuelle Arbeitsweisen von Betrügnern und geben Tipps zum richtigen Verhalten.

Kursnummer: 261-31002N

Termin: Di, 05.05.2026,
13:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden erbeten,
Anmeldung erforderlich

Ort: ehem. Robert Koch Schule,
Bierstadt

Veranstalter: vbw NED in Kooperation mit dem vbw-Bierstadt

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

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. Alle Kurse sind kostenfrei.

Bilderkult und Bildkritik – Online

Leitung: PD Dr. Johann Hinrich Claussen

Kursnummer: G11402

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

Demographische Transformation und Pflege

Herausforderungen und Perspektiven – Online

Leitung: Thomas Klie

Kursnummer: G11400

Termin: Mi, 21.01.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart – Online

Leitung: Holger Gzella

Kursnummer: G11401

Termin: Mo, 26.01.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Zwischen Zöllen und Zeitenwende – Wohin steuert Deutschlands Wirtschaft? – Online

Leitung: vhs-wissen-live

Kursnummer: F11414

Termin: Do, 29.01.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten – Online

Leitung: Jürgen Heinze

Kursnummer: G11410

Termin: Mo, 02.02.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Im Wettlauf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent? – Online

Leitung: Moritz Helmstaedter

Kursnummer: G11405

Termin: Mo, 23.02.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler.

Warum wir eine Error Literacy brauchen – Online

Leitung: Martina Heßler

Kursnummer: G11415

Termin: Di, 24.02.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte – Online

Leitung: Julia Voss

Kursnummer: G11417

Termin: So, 01.03.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte – Online

Leitung: Ulli Lust

Kursnummer: G11404

Termin: Mi, 04.03.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne – Online

Leitung: Claudia Böhme, Jochen Meister, Dr. Andrea Weniger

Kursnummer: G11418

Termin: Mi, 11.03.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Jenseits der Banken und fern vom Staat.

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen – Online

Leitung: Aaron Sahr

Kursnummer: G11411

Termin: Mo, 16.03.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären? – Online

Leitung: Jan Philipp Reemtsma

Kursnummer: G11408

Termin: Mi, 25.03.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit:

Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung – Online

Leitung: Lisa Hockemeyer

Kursnummer: G11403

Termin: Mi, 01.04.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben – Online

Leitung: Andreas Beyer

Kursnummer: G11412

Termin: Do, 02.04.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen – Online

Leitung: Andrea Fischer

Kursnummer: G11413

Termin: Do, 16.04.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Warum nicht losen?

Über den Sinn von

Zufallsentscheidungen – Online

Leitung: Barbara Stollberg-Rilinger

Kursnummer: G11406

Termin: Fr, 24.04.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht – Online

Leitung: Simon Strauß

Kursnummer: G11409

Termin: Mo, 18.05.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Bauchentscheidungen:

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition – Online

Leitung: Gerd Gigerenzer

Kursnummer: G11419

Termin: Do, 18.06.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland – Online

Leitung: Björn Sautter

Kursnummer: G11420

Termin: Di, 23.06.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

Leitung: Bernd Geide, polizeilich ausgebildeter Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren

Kursnummer: I26705

Termin: Mo, 16.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine – Anmeldung erforderl.

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Polizeiliche Prävention unterwegs

Leitung: Bernd Geide, polizeilich ausgebildeter Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren

Kursnummer: I26706

Termin: Mo, 27.04.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine – Anmeldung erforderl.

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Selbstbedienungskassen-Training – Vorkurs und Praxis

Immer mehr Supermärkte bieten sogenannte Selbstbedienungskassen an. Damit können schnell Einkäufe selbständig getätigt werden, ohne dabei lange an der Kasse warten zu müssen. Wozu ist eigentlich eine App notwendig? Die LAB veranstaltet einen Vorkurs, um Sie sicher für ihren nächsten Einkauf zu machen. Das Ganze wird am folgenden Tag praktisch angewandt.

Vorkurs

Termin: Di, 10.03., 14:00 – 16:00 Uhr

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

Praxis

Termin: Mi, 11.03., 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Rewe im Einkaufszentrum (Lili) direkt neben dem Wiesbadener Hauptbahnhof, bitte seien sie ein paar Minuten früher am vereinbarten Ort

Anmeldung pro Veranstaltung

unter: LAB, Tel. 0611-300-497,

info@lab-wiesbaden.de,

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern) in Kooperation mit REWE

■ PFLEGE

„Was steht mir zu? – Pflege ohne finanzielles Chaos“

Vortrag: Große ADA Pflegedienst
Wir zeigen Ihnen verständlich und pra-

xisnah, was wirklich wichtig ist, welche Leistungen Ihnen zustehen und worin die Unterschiede zwischen Kranken- und Pflegekasse liegen.

Termin: Fr, 27.02.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: keine/

Anmeldung: Tel. 0611/96 721-20!

Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Pflegebrücke Abschied und Ankommen – der Weg ins Seniorenheim

Leitung: Günther Henss

Es sollen Wege gezeigt werden, wie der Umzug für Senioren und Angehörige sowohl administrativ und rechtlich als auch emotionale gut gestaltet werden kann. 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. Achtung: beide Termine (Mittwoch und Freitag/Samstag) sind separat buchbar.

Teil I:

Kursnummer: G15001

Termin: Mi, 18.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Teil 2:

Kursnummer: G15002

Termin: ab Fr, 27.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr, 2x

Gebühr: keine

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ NACHHALTIGKEIT

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: G18450

Termin: Di, 21.04.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

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

Putzen, waschen, schminken – so geht's ohne Kunststoffe

Leitung: Eva von Monschaw

In vielen Kosmetikprodukten, Wasch- und Reinigungsmitteln steckt mehr Plastik als die meisten denken. Im Vortrag geht es um praktische Tipps, mit denen Verbraucherinnen und Verbraucher umweltschädliches Plastik in Bad und Haushalt erkennen – und um gute Alternativen.

Kursnummer: I2632008

Termin: Di, 10.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine

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

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ POLITIK

Amerika, was nun? Teil II Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Vortrag: Prof. Dr. Achim Köddermann

Amerika, das Land der unbegrenzten Möglichkeiten – oder doch der unbegrenzten Fragen? Zwischen Washington und Wall Street tobt nicht nur Politik, sondern auch die Philosophie des Handelns, möglichst unreflektiert, wie der Slogan von Nike nahelegt: Just Do It-ohne zu denken. Philosophie fragt weiter, auch wenn Amerika unphilosophisch antwortet.

Termin: Mo, 19.01.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

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

Politik am Nachmittag Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Leitung: Hartmut Boger

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen.

Kursnummer: G11200

Termin: ab Do, 26.02.2026, 15:15 – 16:45 Uhr, 8x, 14-tägig

Gebühr: 48 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden



Politik und Kommunikation

Leitung: Jan Rudnick

Politische Kommunikation ist allgegenwärtig und unvermeidbar, ob in Ton, Bild, Schrift - statisch oder bewegt. Vom klassischen Wahlplakat und den täglichen Presseartikeln bis hin zum modernen Tik Tok-Kanal, jedes Medium wird von politischen Akteur*innen genutzt, um Botschaften zu verbreiten. Gemeinsam wollen wir bei dieser Veranstaltung das aktuelle politische Geschehen aus der Kommunikations-Perspektive beleuchten, Hintergründe erarbeiten und Instrumente entwickeln und entdecken um diese Kommunikation kritisch analysieren und einordnen zu können. Denn klar ist: Man kann nicht nicht kommunizieren.

Kursnummer: G11210

Termin: Mo, 02.03.2026,
18:00 – 20:30 Uhr

Kursnummer: G11215

Termin: Mi, 15.04.2026,
18:00 – 20:30 Uhr

Kursnummer: G11220

Termin: Mo, 04.05.2026,
18:00 – 20:30 Uhr

Kursnummer: G11225

Termin: Mi, 10.06.2026,
18:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Medienkompetenz & Journalismus

Fake News erkennen, investigative Methoden verstehen und die Macht der Sprache in den Medien

Leitung: Ann-Kathrin Hartenbach

In einer Welt, in der Informationen im Sekundentakt auf uns einprasseln, wird es immer schwieriger, zwischen wahr

und falsch zu unterscheiden. 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. Alle, die sich für Medien, Journalismus und gesellschaftliche Zusammenhänge interessieren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer: G12300

Termin: Do, 26.03.2026,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die Berichterstattung von Afrika-Korrespondenten deutschsprachiger Medien

Leitung: Dr. Konan Ange Sylvestre Kouakou

Wenn in den Nachrichten über Afrika berichtet wird, dann meist über Krisen, Hunger und Katastrophen. Auch die Berichterstattung renommierter Korrespondent:innen bleibt nicht frei von Stereotypen. Die Veranstaltung zeigt, wie koloniale Denkmuster bis heute nachwirken – und afrikanische Perspektiven oft fehlen.

Kursnummer: G12305

Termin: Sa, 28.03.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 22 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wie wichtig ist die Wehrpflicht? Geschichte eines Konzepts

Leitung: Ilya Zarrouk

Schon im Kloster Himmerod wurde die Notwendigkeit zur Verteidigung demokratischer Werte vor 80 Jahren mehr

als deutlich. Nun stehen genau diese Faktoren wieder im Zentrum der Wehrpflichtdebatte. Wie aber soll eine neue Wehrpflicht aussehen?

Kursnummer: G11500

Termin: Fr, 20.03.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Zentralbank – Geschäftsbank – Schulden und Zinsen

Brauchen wir eine Finanzwende?

Leitung: Jürgen Drieschmanns

Bankensystem und Geldverfassung spielen in unserer Wirtschaft eine zentrale Rolle. Die Finanzwirtschaft ist in der deutschen Lobbyzene die Nummer Eins. Wirtschaftskrisen gehen in der Regel von faulen Wertpapieren und unregulierten Finanzmärkten aus. Zeit über eine Wende des Finanzwesens nachzudenken. Mit Material des Vereins Finanzwende e.V. und einer Referent*innen-Unterstützung der Bürgerbewegung Finanzwende e.V. soll der Dschungel gelichtet werden und Alternativen besprochen werden.

Kursnummer: G11730

Termin: ab Mo, 13.04.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 3x

Gebühr: 45 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Lesung: „In Zukunft anders“

Referent: Jürgen Drieschmann

Wie sieht eine Welt aus, die allen acht Milliarden Menschen eine lebenswerte Zukunft bietet? In über 40 Jahren Politik- und Ethikunterricht hat Jürgen Drieschmanns dazu ungezählte Informations- und Arbeitsblätter erstellt, Diskussionen geführt und externen ReferentInnen zugehört. In diesem Buch stellt er die gesammelten Einsichten und Erfahrungen vor, die Wege zu einer gerechteren und zukunftsfähigen Wirtschaft und Gesellschaft ermöglichen: praktisch, hoffnungsvoll, ohne erhobenen Zeigefinger und in die persönliche Geschichte des Autors eingebunden.

Termin: Mi, 22.04.2026,
14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: Tel. 0611-300-497,
info@lab-wiesbaden.de

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

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V.

Erzählcafé

Das Erzählcafé findet 2026 in der Bibliothek der Villa Schnitzler statt. Eintritt frei

G16400 Angelika Schmidt
14.03.2026
Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

G16401 Volker Cihlar
18.04.2026

Sa, 15:00 – 16:30 Uhr
Txokowi, Welfenstr. 5

■ GESCHICHTE

Edinburgh

Geschichte(n) aus Schottlands stolzer Hauptstadt

Leitung: Kerstin Jeuck

Mit Bildern, Fotos und literarischen Texten widmen wir uns der Geschichte Edinburgs und lernen auch einige Einwohner kennen, deren originelle Geschäftsideen zum Schmuzzeln anregen. Heute zeigt sich Edinburgh als moderne, dynamische Stadt im Norden Europas, die Besucher aus aller Welt mit ihren zahlreichen Festivals anzieht. Ob Sie Edinburgh schon kennen oder nicht – lassen Sie sich von dieser unterhaltsamen Reise in die schottische Hauptstadt überraschen. In der Pause können Sie verschiedene schottische Whiskies probieren

Kursnummer: WI-26.4791

Termin: Do, 26.02.2026,

19:00 Uhr – 21:30 Uhr

Anmeldung: St. Birgid, Tel. 061 22 588670

Ort: St. Birgid, großer Saal

Gebühr: keine

Veranstalterin: Pfarrei St. Birgid, Wiesbaden in Kooperation mit Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau, Buch Vor Ort: Bierstadt

Die VOC und das „Goldene Zeitalter“ der Niederlande

Leitung: Heinz Stanek M.A.

Die 1602 in Amsterdam gegründete „Vereinte Ost-Indische Compagnie“ (VOC) war die größte global agierende Handelsgesellschaft des 17. und 18. Jahrhunderts. Sie eroberte Kolonien (Südafrika; Indonesien) und sicherte sich wichtige Handelsmonopole von Indien bis Japan. Die großen Gewinne der Kaufleute führten in den Niederlanden zu einer Blüte in Kultur, Wissenschaft und Kunst – eine Periode, die bis heute als „Goldenes Zeitalter“ bezeichnet wird.

Termin: Do, 12.03.2026, 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel. 061 1/96 721-20.

Ort: Nachbarschaftshaus, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

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. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: G15100

Termin: Di, 17.03.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Online-Workshops der Bürgerakademie für Kommunikation

Workshops rund um die Themen Journalismus, Online-Content (Videos, Blogs, Social Media), und Schreiben.

Um an den Workshops teilnehmen zu können, ist ein (kostenloser) Account bei der Bürgerakademie nötig. Folgen Sie dem Link, den wir Ihnen zuschicken

Wichtig: Es handelt sich hier um on-demand-Angebote, die Sie während des gesamten Semesters, also auch schon **VOR** dem 31.07. wahrnehmen können!

Wie man mit Sprache Politik macht

Leitung: Elisabeth Wehling

(Workshop Nr. 113)

Kursnummer: G11303

Journalist – was ist das?

Leitung: Jan Böhmermann, Maja Weber, Olli Dittrich (Workshop Nr. 101)

Kursnummer: G11307

Journalist werden ohne Ausbildung

Leitung: Tilo Jung, Hans Jessen

(Workshop Nr. 112)

Kursnummer: G11310

Was wird zur Nachricht?

Leitung: Daniel Bröckerhoff

(Workshop Nr. 103)

Kursnummer: G11311

Werde Blogger, aber wie?

Leitung: Franziska Bluhm

(Workshop Nr. 109)

Kursnummer: G11312

Der gelungene Liebesbrief

Leitung: Sabine Pusch

(Workshop Nr. 120)

Kursnummer: G11325

Wie man an staatliche Informationen kommt

Leitung: Katrin Langhans

(Workshop Nr. 104)

Kursnummer: G11343

Wie ein Gesetz entsteht

Leitung: Maja Weber

(Workshop Nr. 116)

Kursnummer: G11345

Schreiben hilft. Dir auch?

Leitung: Doris Dörrie

(Workshop Nr. 121)

Kursnummer: G11347

So geht's. Poetry Slam

Leitung: Abdul Kader Chahin

(Workshop Nr. 119)

Kursnummer: G11349

Einen Doku-Podcast entwickeln

Leitung: Khesrau Behroz

(Workshop 131)

Kursnummer: G11350

Durch Sprache unbewusst verletzen

Leitung: Susan Djahangard

(Workshop 253)

Kursnummer: G11351

KI – Was du über Algorithmen wissen solltest

Leitung: Katharina Zweig

(Workshop 207)

Kursnummer: G11352

Erfolg haben auf TikTok

Leitung: Marcus Bösch

(Workshop 246)

Kursnummer: G11354

Termin: jederzeit buchbar

Gebühr: keine

Ort: On-demand-Video

Veranstalter: vhs Wiesbaden



Die Industrielle Revolution und die Entwicklung der Souveränität

Leitung: Ilya Zarrouk

Nach der Niederlage Napoleons 1815 bestand der Deutsche Bund nach dem Wiener Kongress aus 36 unabhängigen Bundesstaaten indes Großbritannien bereits in der Blüte seines wirtschaftlichen Aufstiegs stand. Damit stand Großbritannien gleichzeitig an der Spitze technischer Entwicklung und politischer Machtdemonstration. Nicht nur Friedrich List erkannte das staatliche Souveränität nur mit dem Fundament der wirtschaftlichen Prosperität einhergeht, sondern letztlich dann auch Otto v. Bismarck. In welchem Verhältnis stehen also nun Industrielle Entwicklung und staatliche Unabhängigkeit?

Kursnummer: G11510

Termin: Fr, 17.04.2026,

18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 13 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ PHILOSOPHIE

Goethes „Faust II“: Wohltäter oder Unmensch?

Leitung: Jürgen Striebinger

Im zweiten Teil von Goethes Drama ist dessen Hauptfigur nicht mehr der Wahrheitssucher und Verführer, sondern der Handelnde auf großer Bühne. Er erfindet für den bankrotten Kaiser das Papiergeld. Er wird schließlich zum Großunternehmer, der auch über Leichen geht – am Gängelband Mephistos und dennoch gerettet durch die himmlische Gretchenfigur.

Kursnummer: G14450

Termin: ab Mo, 02.02.2026,

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 3

Leitung: Rainer Huthmann

Der Kurs Einführung in die Philosophie 6: Renaissance Folge 3 hat folgende Themen: 1. Sprache. Sprachwissenschaft, Hermeneutik. Herausbildung der Nationalsprachen. 2. Die Reformatoren, insbesondere Martin Luther. 3. Entstehung des bürgerlichen Weltbildes, Entfaltung des Individuums.

Kursnummer: G14452

Termin: ab Di, 19.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 38 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Die Stoa: ihr Platz in der Philosophiegeschichte

Leitung: Rainer Huthmann

Die Stoa ist weit mehr als das, was man landläufig unter Stoizismus versteht. Nach Ernst Bloch ist sie die umfangreichste Schule der Philosophiegeschichte. Sie währte fast 800 Jahre, wandelte sich vom Materialismus zum Idealismus und hinterlässt vielfältige Spuren im philosophischen Denken, die über das Thema Ethik hinausgehen.

Kursnummer: G14455

Termin: ab Di, 03.02.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 38 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Was wird aus der Vernunft?

Vortrags- und Seminarabend mit
Prof. Dr. Achim Köddermann

Leitung: Prof. Dr. Achim Köddermann

Der Vortrag entwirft einen Weg zurück zur autonomen Denkfreiheit als Ideal der Aufklärung, von Mendelssohn über Voltaire bis zu Kant. Mit Blick auf KI wird diskutiert, wie Vernunft sich mit Algorithmen und Maschinen verträgt, und wie wir die Vernunft in der virtuellen Realität retten sollen, können oder müssen.

Kursnummer: G14600

Termin: Do, 19.03.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

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.

Philosophie der Sprache I

Dieser Abend bietet einen Überblick über die Sprachphilosophie, ihre Geschichte und ihre Disziplinen. Darüber hinaus ist das Thema: Begriffslogik, ihr Wert und ihre Grenzen.

Kursnummer: G14400

Termin: Mo, 19.01.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Heuristik

Entscheidungen bei mangelndem Wissen. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit heuristischen Verfahren im Alltag und in der Wissenschaft.

Kursnummer: G14405

Termin: Mi, 04.03.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Aufklärung mal jenseits von Kant

Aufklärung mal jenseits von Kant, und dennoch: was ist und wie identifiziert man

Kursnummer: G14410

Termin: Di, 05.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt Philosophie Existenzialismus

Existenzialismus, eine spezielle Lebensphilosophie von Kierkegaard zu Sartre.

Kursnummer: G14415

Termin: Do, 11.06.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Der Ursprung der Staatlichkeit in der Politischen Philosophie

Leitung: Dr. Matthias Vollet

Warum leben Menschen in politischen Gemeinschaften? Was hat den Mensch aus seinem vopolitischen „Ur-“Zustand hervorgehoben in einen Staat? Wir lesen und diskutieren Ausschnitte aus der „Politik“ des Aristoteles, aus dem „Verteidiger des Friedens“ des Marsilius von Padua, des „Leviathan“ von Hobbes und dem „Ursprung der Ungleichheit“ sowie dem „Gesellschaftsvertrag“ von Rousseau.

Kursnummer: G14700

Termin: ab Fr, 27.03.2026,

18:30 – 20:00 Uhr, 7x

Termine: 27.03., 24.04., 08.05., 22.05., 19.06., 03.07. und 17.07.2026

Gebühr: 82 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nietzsche. Leben und Denken im Banne des Christentums

Vortrag mit Kirchenpräsidentin

Prof. Dr. Christiane Tietz

Friedrich Nietzsche ist weithin als

Kritiker der Christentums bekannt. Die christlichen Vorstellungen von Gott, vom Erlöser und der Feindesliebe ließen ihn gleichwohl sein Leben lang nicht los. Wie das Christentum den Philosophen prägte, untersucht die Referentin in ihrer neuesten Monographie: „Nietzsche. Leben und Denken im Banne des Christentums“.

Nach der Vorstellung ihrer Erkenntnisse gehen wir mit Kirchenpräsidentin Tietz ins Gespräch. Herzliche Einladung.

Termin: 27.05.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Ort: Haus an der Marktkirche,

Schloßplatz 4, 65183 Wiesbaden

Veranstalter/in: Evangelisches

Dekanat Wiesbaden

Goethe Kurs

Leitung: Rainer Huthmann

Goethes Faust steckt voller Bezüge zur Philosophiegeschichte. In einer Reihe von vier Abenden nähern wir uns anhand ausgewählter Aufführungsausschnitte dem ersten Teil des Werkes.

Kursnummer: 261-33005

Termin: ab Mi, 06.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr, 4x

Gebühr: 45 €

Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Vor, mit und nach Trump? – Philosophische Grundlagen der amerikanischen Verfassung

Vortrags- und Seminarabend mit

Prof. Dr. Achim Köddermann

Mit Bezug zur Tagespolitik werden die geänderten welt- und wehrpolitischen Hintergründe aus Sicht der Philosophie betrachtet – es kündigt sich der Geburtstag der US Amerikanischen Verfassung an, die unser Grundgesetz wesentlich inspirierte. Die Konflikte in den USA vor, mit und nach Donald Trumps Präsidentschaften wurzeln in tiefen moralischen, epistemischen und institutionellen Spaltungen, die Philosophen als unterschiedliche Priorisierungen von Werten wie Freiheit, Gleichheit und Sicherheit beschreiben. Fichtes Kritik an dekreterischen Autokraten unterstreicht die Notwendigkeit diskursiver Aushandlung von Macht und Moral, oder die Aufgabe der Ideale von Freiheit, Wahrheit und Gerechtigkeit.

Kursnummer: G11240

Termin: Do, 21.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Müll. Eine schmutzige Geschichte der Menschheit“

Lesung und Podiumsdiskussion mit Roman Köster und Akteur*innen aus Wiesbaden

Leitung: Dr. Annika Klein

In der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von vhs, evangelischem Dekanat und Friedrich Ebert-Stiftung wollen wir spannende und aktuelle Sachbücher in den Fokus nehmen, die sich mit aktuellen Themen, Diskussionen oder Problemen auseinandersetzen und dazu interessante Akteur*innen aus passenden Bereichen in Wiesbaden sowie die jeweiligen Autor*innen einladen. Den Anfang macht am 25. Februar das Thema „Müll“, angestoßen von Roman Kösters Buch „Müll. Eine schmutzige Geschichte der Menschheit“ (C.H. Beck, 2024).

Kursnummer: G11290

Termin: Mi, 25.02.2026,

19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Haus an der Marktkirche, Naumann-Saal

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Theologischer Tee-Salon

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. Kursgebühr nicht ermäßigt.

Mobilitäts-Check

Beweglichkeit ist ein hohes Gut; Bewegung die Voraussetzung für Leben. Aber nicht immer ist genug Bewegung im Spiel. Lassen Sie uns an diesem Nachmittag über Bewegungen und ihre Bedeutungen diskutieren.

Kursnummer: G17400

Termin: Mi, 21.01.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Sprachschätze

An diesem Nachmittag wollen über unsere Erfahrungen mit Worten sprechen, und dabei auch den Fokus auf die guten Worte legen. Bitte überlegen Sie sich daher ein Lieblingswort oder -gedicht, das Sie den anderen „mitbringen“ können.

Kursnummer: G17401

Termin: Mi, 25.03.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Hoffnungsträger

Auf den politischen Bühnen agieren zur Zeit viele Männer, die für ihre Wähler:innen Hoffnungsträger sind. Zu Recht oder zu Unrecht – wer kann das entscheiden? Und wer ist für Sie ein Hoffnungsträger / eine Hoffnungsträgerin?

Kursnummer: G17402

Termin: Mi, 22.04.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Unabhängig. Freiheit wovon und wofür?

Im Juli werden die Vereinigten Staaten von Amerika den 250. Jahrestag der Unabhängigkeitserklärung feiern. Wir nehmen das zum Anlass, um über Abhängigkeiten, Ungebundenheit und Freiheiten zu sprechen..

Kursnummer: G17403

Termin: Mi, 27.05.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Villa Schnitzler, R. 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ BERATUNG

Offene Sprechstunde für Systemische Beratung und Seelsorge

Leitung: Michaela Hanft

Termine: jeden Do, 13:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel.0611/1409740,

E-Mail: Schwalbe6@web.de

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

■ TRAUER UND ABSCHIED

Der Tod gehört zum Leben – Gespräche über ein schwieriges Thema Worum es geht, wenn ein Mensch stirbt

Leitung: Damian Sassin

In unserer Gesellschaft wird alles, was mit Sterben, Tod und Trauern zu tun hat, weitgehend totgeschwiegen. Wir reden nicht darüber, obschon das alles von vornherein zu unserem Leben dazugehört. Dieser Kurs soll dazu beitragen, dass dieses Tabu aufgebrochen wird. Es geht darum, Natürliches ins Gespräch zu holen. Der Kurs ist kein therapeutisches Angebot für Menschen in einem akuten Trauerprozess.

Kursnummer: G12800

Termin: So, 01.03. + 08.03.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 79 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Assistierter Suizid – aktueller Stand

Leitung: Dr. med. Thomas Nolte

Das Bundesverfassungsgericht hat in seinem Urteil vom Februar 2020 das Verbot der Suizidbeihilfe (§217 StGB) aufgehoben. Das Gericht betont, dass das allgemeine Persönlichkeitsrecht „die Freiheit, sich das Leben zu nehmen“, miteinschließt und der Sterbewillige hierbei auch auf die freiwillige Hilfe Dritter zurückzugreifen darf. In einer Entscheidung von November 2023 verneint das Bundesverwaltungsgericht grundsätzlich einen Anspruch von Sterbewilligen auf Zugang zu Natrium-Pentobarbital, ein sicher tödliches wirkendes Medikament und hat hier auf „zumutbare Alternativen“ verwiesen.

Was bedeutet dies für Sterbewillige: der Versuch einer Einordnung.

Termin: Do, 23.04.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ansprechpartnerin: Sandra Kreußler

Ort: Roncalli Haus, Pavillon Saal –

Veranstalter: HospizPalliativNetz
Wiesbaden und Umgebung e.V.

Hospiz – wie funktioniert das?

Leitung: Jasmin Luttringer

Ein Einblick in die Welt der stationären Hospizversorgung. Was bedeutet eigentlich Hospizarbeit? Wer kann sie in Anspruch nehmen? Und wie begleiten wir Menschen und ihre Angehörigen in ihrer letzten Lebensphase- medizinisch, pflegerisch und auch seelisch.

Hospiz bedeutet nicht nur Abschied, sondern auch und vor allem Leben.

Termin: Do, 18.06.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Pavillon Saal –

Veranstalter: HospizPalliativNetz
Wiesbaden und Umgebung e.V.

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

SAPV und Palliativpass – was ist das?

Vortrag von Dr. med. Nicola Schmidt
Als Palliativteam stehen wir frühzeitig Menschen und deren Familien zur Seite, deren Alltagsleben durch eine schwere, lebensbegrenzende Krankheit und deren Begleitsymptome belastet ist. Wir ergänzen im Rahmen der SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung) die medizinische Versorgung im häuslichen Umfeld, behandeln quälende Beschwerden und unterstützen unter anderem auch durch eine 24-Std.-Ruf- und Einsatzbereitschaft.

Auch die Bedeutung des Palliativpasses als wertvolle Ergänzungsmöglichkeit zur Patientenverfügung wird in diesem Vortrag erläutert.

Termin: Do, 19.11.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz
Wiesbaden und Umgebung e.V.

– Anzeige –

FISCHER & JOST BESTATTUNGEN

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

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

Zeit und Raum für den Abschied
ermöglichen wir Ihnen gerne in der besinnlichen und
wohltuenden 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

Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Vortragsreihe „Auxilium 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

Die Veranstaltungen sind kostenfrei und ohne vorherige Reservierung. Allerdings sind die Plätze begrenzt, deshalb lohnt es sich, früh da zu sein. Sobald alle Plätze belegt sind, dürfen wir aus brandschutzrechtlichen Gründen keine weiteren Personen mehr einlassen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Termine:

26.01.2026

Überlebenstipps für Elternkümmerer. Eltern begleiten – Fallen vermeiden.

Referentin: Petra Wieschalla
Schwerpunkt sind die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen beim Kümern um die Eltern. Um Schuldgefühle, „starrsinnige“ Eltern, Geschwisterstress oder Demenz. Sie erfahren, wie Sie gesunde Grenzen setzen können und wie es Ihnen gelingen kann, sich auch um sich selbst zu kümmern.

23.02.2026

Humor als Resilienzquelle im Alltag

Referentin: Ruth Albertin

In dem Vortrag geht es darum, den Fokus auf den Humor zu legen, um daraus einen Perspektivwechsel zu gewinnen, der die Resilienz stärkt, ohne die Ernsthaftigkeit dabei aus den Augen zu verlieren. Der Humor hilft in schwierigen Situationen mit einfachen Mitteln mehr Leichtigkeit zu gewinnen. Es gibt Input rund um das Thema Humor.

27.04.2026

Mein letzter Koffer

Referentin: Kirstin Schulte

Ballast loslassen — rechtzeitig Ordnung schaffen für den Tod

31.08.2026

Kultursensible Pflege – Vielfalt verstehen, Vertrauen stärken

Referentin: Imran Karkin

Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, welche Herausforderungen im interkulturellen Pflegealltag entstehen können – und wie sich diese mit Empathie, interkultureller Kompetenz und professioneller Haltung erfolgreich meistern lassen. Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, die zu mehr Verständnis, gegenseitigem Respekt und einer menschlich wie fachlich starken Pflege führen.

Termine: jeweils Mo, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden sind willkommen

Ort: Geschäftsstelle Auxilium, Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

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

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 Menschen in der letzten Lebensphase sowie deren Angehörigen vorbereitet.

Die Ausbildungsmodule im Überblick:

- 15 Abendseminare vorwiegend dienstags
 - 4 Wochenendseminare, teilweise mit Übernachtung in Seminarhäusern
 - Hospitationen in Pflegeeinrichtungen
- Die Kursdauer beträgt insgesamt ca. 1 Jahr

Beginn: August 2026

Weitere Informationen: Simone Raha, T: 0155 6885 9414 oder E-Mail an: s.raha@hospizverein-auxilium.de

Details zur Ausbildung finden Sie auch auf unserer Homepage www.hospizverein-auxilium.de

Kosten: für Mitglieder 200 € / für Nichtmitglieder 300 €

Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Trauerbegleitung

Begleitung für trauernde Menschen

Sie finden einen geschützten Rahmen und in verschiedenen Formaten 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. Termine werden individuell vereinbart.

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. Spaziergänge finden 1x monatlich statt und dauern etwa 1,5 Stunden, mit der Möglichkeit anschließend ein Café zu besuchen.

Offener Trauertreff

Fortgeschrittene Trauernde haben hierbei die Gelegenheit Menschen kennenzulernen, die aus eigener Erfahrung wissen, was der Verlust eines geliebten Menschen bedeutet. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee geben wir Ihnen den Raum und die Zeit, über ihre Trauer zu sprechen. 1x monatlich nachmittags

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

Anmeldung: Tel.: 0611-408080, E-Mail: trauerangebote@hospizverein-auxilium.de
Veranstalter: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Letzte Hilfe Kurs – Das kleine I x I des Sterbens

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

Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Kurskurs von je 2 x 2 Stunden

Leitung: Fachkräfte des Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

Kursnummer: G33540

Termin: Do, 05.02.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 32 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: G33541

Termin: Do, 16.04.2026,
18:00 – 20:00 Uhr, 2x

Gebühr: 32 €

Ort: vhs-B-214, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: 12632009

Termin: ab Do, 12.03.2026,
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

Gebühr: 20 €

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

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Tod und Trauer am Arbeitsplatz

Leitung: Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Tod und Trauer am Arbeitsplatz – ein Thema, das uns alle angeht. In der Arbeitswelt wird das jedoch kaum wahrgenommen. Stattdessen wird erwartet, dass die Betroffenen nach zwei Tagen Sonderurlaub an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, als sei nichts geschehen. Doch Trauernde wissen, dass das eine heillose Überforderung ist, manche erkranken oder wechseln später den Arbeitsplatz.

Termin: Do, 10.09.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

Trauer und ihre Folgen

Leitung: Monika Allen

Die Folgen von Trauer reichen weit über den Moment des Verlustes hinaus. Sie ist vielfältig. Trauer ist nicht nur ein Ausdruck des Schmerzes, sondern auch ein Prozess der Wandlung – nicht nur ein Ende, sondern zugleich ein stiller Beginn auf einem neuen Weg.

Termine: Do, 26.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Ort: Roncalli Haus, Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

Trauerbegleitung

Trauerseminar „Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen scheint die Welt still zu stehen. Trauernde stehen vor der schweren Aufgabe, das zukünftige „Leben ohne dich“ anzunehmen, neu zu lernen und zu

gestalten. An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was in diesem individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann.

Kursnummer: 261-31029N

Termin: ab Fr, 27.02.2026,
14:30 – 16:00 Uhr, 2x

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Der Letzte Hilfe Kurs

Leitung: Aaliyah Durlan,
Kim-Alina Bläsing

Am Ende wissen, wie es geht. Dieser Kurs vermittelt das „kleine I x I der Sterbebegleitung“. In rund vier Stunden werden die vier Themenbereiche „Sterben als Teil des Lebens“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“ in einem interaktiven Kursformat behandelt.

Kursnummer: 261-30070

Termin: So, 19.04.2026,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: keine, Spende erbeten

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Endlich leben, um endlich zu leben – Besuch im Bestattungsinstitut

Leitung: Stephan Hoffmann, Stefanie Jost & 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.

– Anzeige –



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

Kursnummer: 12632002

Termin: Do, 11.06.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine mit Anmeldung

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

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

Veranstalter: vhs Schierstein

■ RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Die Veranstaltungen zu diesem Schwerpunkt sollen auf der Basis der aktuellen Rechtslage helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen. Erklärt wird, in welchen Situationen diese Erklärungen und Verfügungen zur Anwendung kommen, was sie beinhalten, wie sie erstellt werden und welche Erklärung für wen sinnvoll ist.

Leitung: Dr. Christoph Dietrich

Kursnummer: 12632006

Termin: Do, 05.02.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12 €

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

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Leitung: Bianca Bernhardt

Die Teilnehmenden erhalten Kopien von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: 126105

Termin: Sa, 07.03.2026,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 19,50 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Leitung: Marcus Göbel

Sie erfahren alles über die drei Bausteine der Vorsorge, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind und welchen Nutzen Sie haben. Das neue Ehegattennotvertretungsrecht wird kurz vorgestellt.

Kursnummer: 261-31007N

Termin: Mi, 25.03.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15€

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Regelmäßige individuelle Beratung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Doris Sattler

Termine: i.d.R. am 1. Fr im Monat,
ab 10:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel.0611/1409740,

E-Mail: Schwalbe6@web.de

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

Leitung: Marcus Göbel

Wer soll mein Haus mal bekommen? Wie sich die Schenker – meistens die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können (beispielsweise durch die Einräumung eines Nießbrauchs/Wohnungsrechtes), klärt dieser Vortrag. Ferner geht es auch um Fragen, wie die erbschaftsteuerrechtlichen Freibeträge möglichst optimal und gegebenenfalls auch mehrfach genutzt werden können.

Kursnummer: 261-31005N

Termin: Mi, 11.03.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Kursnummer: 261-31006N

Termin: Mi, 6.05.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

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

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

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

Leitung: Susanne Anger

Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen können – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ ist ein Zusammenschluss 25 namhafter gemeinnütziger Organisationen und Stiftungen und möchte Menschen bei dem Vorhaben unterstützen, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.

Kursnummer: G18853

Termin: Mi, 11.03.2026,
18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Online-Angebot / Internet

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: 261-31009N

Termin: Mi, 15.04.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

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: G18300

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
19:00 – 20:30 Uhr, 2x

Gebühr: 39 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 31

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Bundesverband Rehabilitation (BDH) – Offener Kontakt- und Beratungskaffee für Mitglieder und Gäste

Leitung: Astrid Krämer (Vorsitzende vom Bundesverband der Rehabilitation Rhein-Main)

Termin: i.d.R. 1. Sa im Monat,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel: 01575 – 550 74 94
(BDH-Rhein-Main)

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6
Veranstalter: BDH in Kooperation mit Kirchenfenster Schwalbe 6

Bundesverband Rehabilitation (BDH) – Sprechstunde-Spezial

Leitung: Astrid Krämer (Vorsitzende BDH Rhein-Main)
Termin: Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: Tel: 01575 – 550 74 94 (BDH-Rhein-Main)
Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6
Veranstalter: BDH in Kooperation mit Kirchenfenster Schwalbe 6

FINANZEN

Finanzen spielerisch lernen
 Workshop mit dem Happy Life Game

Leitung: Andrea Pfändler
 Workshop für Multiplikator*Innen in der Finanzbildung. Neben den relevanten fachlichen Themenbereichen von Personal Finance – der Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, dem Umgang mit Schulden bzw. Krediten und mit Lebensrisiken bzw. Versicherungen sowie dem Sparen und Investieren vor dem Hintergrund von Ertrag und Risiko – wird mit dem Happy Life Game das permanente Treffen von Finanzentscheidungen trainiert.
Kursnummer: G18472
Termin: Sa, 07.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: 24 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 21
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Bildungsurlaub für Frauen: Finanzwissen – selbstbestimmt planen und sicher entscheiden.
 Wie finanzielle Bildung zur Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe beiträgt

Leitung: Andrea Pfändler
 Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentraler Baustein gesellschaftlicher Teilhabe und Gleichstellung. Der Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen, reflektieren und gezielt verbessern möchten – heute und mit Blick auf ihre Zukunft. Im Fokus stehen Budgetplanung, Investieren, Altersvorsorge und der selbstbewusste Umgang mit Finanzentscheidungen.
Kursnummer: G18490BU
Termin: ab Mo, 04.05.2026, 10:00 – 17:00 Uhr, 5x
Gebühr: keine
Ort: vhs-A-303
Veranstalter: vhs Wiesbaden

IMMOBILIEN

Leben im Eigenheim oder zur Miete?

Lebensqualität durch kluge Planung
Leitung: Siegfried Müßig
 An vier Seminartagen werden Sie sich intensiv mit den unterschiedlichen Aspekten sowie den Vor- und Nachteilen beider Wohnformen beschäftigen und das nötige Wissen für unterschiedliche, solide Finanzierungsmöglichkeiten erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursnummer: G18800
Termin: ab Fr, 26.06.2026, 17:00 – 19:30 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. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt. Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten, Immobilienanbietern und Verkäufern oder Maklern.
Kursnummer: G18750
Termin: Mo, 16.03.2026, 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 auch als Privatverkäufer mit einem durch-

dachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind.
 Das Vortagsskript kann für 10 € vor Ort erworben werden.
Kursnummer: G18700
Termin: Do, 16.04.2026, 18:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 19 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 12
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

Leitung: Harald Stender
 Sie haben eine Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) oder beabsichtigen, eine zu erwerben? Sie möchten wissen, wie der aktuelle Marktwert ist? Was ein Blick in das Grundbuch verrät und was eben nicht? In diesem Workshop möchten wir uns in entspannter Atmosphäre mit diesen und weiteren Themen beschäftigen und auch individuelle Fragen klären.
Kursnummer: 261-31020N
Termin: Mo, 20.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Weitere Informationen unter www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

– Anzeige –



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

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

Wir helfen hier und jetzt.



„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)



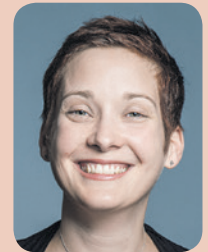
Wolfgang Michael
Duschl
(Schriftführer)



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.



Foto: VIVIANE6276

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 A1.2 für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Lehrbuch: Great A1 – second edition (Klett)

Kursnummer: 12651101

Termin: ab Mo, 19.01. – 16.03.2026,
15:00 – 16:30 Uhr, 8x

Gebühr: 77 €

Kursnummer: 12651102

Termin: Mo, 20.04. – 22.06.2026,
15:00 – 16:30 Uhr, 9x

Gebühr: 86 €

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

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Englisch A1.2 Englisch für den Alltag

Leitung: Christiane Buchwaldt

Kursnummer: 261-21102

Termin: ab Mi, 04.02.2026,
09:00 – 10:30 Uhr, 15x

Gebühr: 165 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A2.1 Fit für den Urlaub

Leitung: Christiane Buchwaldt
In diesem Kurs ist jeder willkommen, der seine Englischkenntnisse für den anstehenden Urlaub wieder auffrischen möchte.

Kursnummer: 261-21130

Termin: ab Di, 03.02.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

Gebühr: 165 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch Ü 50 am Vormittag

Leitung: Kathryn Parotat
Es wird im Kurs überwiegend in Englisch kommuniziert. **Lehrbuch:** Next A 2/1 (Hueber). ISBN 978-3-19-202933-2

Kursnummer: 126701

Termine: ab Di, 03.02.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 12x

Gebühr: 107

Ort: Bürgerhaus Kastel, Büro VHS,
Zehnhofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK,
06134-729300

Englisch Ü 50 am Vormittag II

Leitung: Kathryn Parotat
Es wird im Kurs überwiegend in Englisch kommuniziert. **Lehrbuch:** Next A 2/1 (Hueber) ISBN 978-3-19-202933-2

Kursnummer: 126702

Termine: ab Di, 19.05.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 5x

Gebühr: 52 €

Ort: Bürgerhaus Kastel, Büro VHS,
Zehnhofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK,
06134/729300

Englisch A2 für Anfänger (mit Vorkenntnissen) (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez

Lehrbuch: Great A2 – second edition (Klett)

Kursnummer: 12651103

Termin: ab Mi, 21.01.2026,
10:45 – 12:15 Uhr, 9x

Kursnummer: 12651104

Termin: ab Mi, 22.04.2026,
10:45 – 12:15 Uhr, 9x

Gebühr: 86 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

English Circle A2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Englischkenntnisse auffrischen-entspannt,
praxisnah und kommunikativ

Kursnummer: 261-61118N

Termin: ab Do, 12.02.2026,
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

Gebühr: 180 €

Ort: Nordenstadt Grundschule,
Eingang „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Use it. Don't lose it! B1 intern

Leitung: Jo-Ann Meyer
LB: Easy English B1 (Cornelsen)

Kursnummer: 261-61112N

Termin: ab Mi, 04.02.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 15x

Gebühr: 227 € (inkl. 6 € für Kopien)

Ort: Musikverein Nordenstadt,
Vereinsheim

Veranstalter: vbw NED

Get Fit in Business English- with Fun and Brainpower B1

Leitung: Christiane Buchwaldt

Kursnummer: 261-61115N

Termin: ab Mi, 25.02.2026,
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

Gebühr: 180 €

Ort: Nordenstadt Grundschule,
Eingang „An der Schule“

Veranstalter: vbw NED

Englisch B1

Leitung: Silvija Ribaric
Kursnummer: 261-21201
Termin: ab Do, 15.01.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B1.2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Kursnummer: 261-21202
Termin: ab Di, 03.02.2026,
09:00 – 10:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B2

Leitung: Christiane Buchwaldt
Join us for a friendly chat in English!
Kursnummer: 261-21205
Termin: ab Mi, 04.02.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B2.1

für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen (ab 6 TN)
Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Lehrbuch: Great B2 – second edition (Klett)
Kursnummer: 12651105
Termin: Mo, 19.01. – 16.03.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 8x
Gebühr: 77 €

Kursnummer: 12651106

Termin: Mo, 20.04. – 22.06.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 9x
Gebühr: 86 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch B2.1 am Vormittag (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Lehrbuch: Great B2 – second edition (Klett)
Kursnummer: 12651107
Termin: ab Mi, 21.01.2026,
09:15 – 10:45 Uhr, 9x
Kursnummer: 12651108
Termin: ab Mi, 22.04.2026,
09:15 – 10:45 Uhr, 9x
Gebühr: 86 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Sprachkurse der Akademie für Ältere an der vhs Wiesbaden

■ ENGLISCH

Englisch A2 – The Refresher Course

Leitung: Irene Gersdorf
Refresh Now A2, Klett Verlag
ISBN 978-3-12605187-3
Kursinhalt: Lektion 6 – 12
Kursnummer: G406-400
Termin: ab Fr, 06.02.2026,
09:15 – 10:45 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-214

Englisch B1.3

Leitung: Irene Gersdorf
Great! B1, second edition; Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501758-0
Kursinhalt: Lektion 7 – 9, erforderliche
Kenntnisse: Ende A2/Anfang B1
Kursnummer: G406-550
Termin: ab Fr, 06.02.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-214

Englisch B1.4+

Leitung: Keike Barth
Life Second Edition · B1.2/B2.1: Inter-
mediate Student's Book and Workbook
(Combo Split Edition B)

ISBN 978-1-337-28604-6
Kursinhalt: Lektion 10 – 12
Kursnummer: G406-570
Termin: ab Do, 12.02.2026,
11:00 – 12:30 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: G406-650
Termin: ab Di, 10.02.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113

Englisch B2.1 mit Zeit und Muße

Leitung: Virginia Hock-Miller
Great! B2, 2nd edition, Kurs- und
Übungsbuch
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501760-3
Kursinhalt: Lektion 1 – 3
Kursnummer: G406-712
Termin: ab Mi, 04.02.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-116

Englisch C1 Reading and Discussion

Leitung: Sima Farshid
Kursnummer: G406-900
Termin: ab Mi, 11.02.2026,
10:45 – 12:15 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113

■ ITALIENISCH

Italienisch B2 Conversazione

Leitung: dott. Simona Gianecchini
Carofiglio, Francesco: L'estate
dell'incanto, Piemme Verlag
ISBN: 978-885-544-648-8
Kursnummer: G409-804
Termin: ab Mo, 02.02.2026,
10:45 – 12:15 Uhr, 12x
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-215

Information und Anmeldung:
Persönliche in der Geschäftsstelle der
vhs: Alcide-de-Gasperi-Str. 4
65197 Wiesbaden
Per Telefon: 0611 9889-0
Oder direkt übers Internet:
www.vhs-wiesbaden.de

Englisch B2.2

für fortgeschrittene Teilnehmer

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Lehrbuch: Great B2 – second edition (Klett)**Kursnummer:** 12651109**Termin:** ab Mo, 19.01.2026,
16:30 – 18:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 77 €**Kursnummer:** 12651110**Termin:** ab Mo, 20.04.2026,
16:30 – 18:00 Uhr, 9x**Gebühr:** 86 €**Ort:** Rathaus Schierstein**Veranstalter:** vhs Schierstein**Englisch B1/B2****Konversationskurs****Leitung:** Jo-Ann Meyer**Kursnummer:** 261-21401**Termin:** ab Mo, 26.01.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 165 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-
Schule, Hofstraße 2**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Fit for Conversation:
English Intermediate B2****Leitung:** Jennifer Koepf**Kursnummer:** 261-61113N**Termin:** ab Mo, 2.02.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 186 € (inkl. 6 € für Kopien)**Ort:** Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Learning to the Hits B2 Fleet-
wood Mac, Amy Winehouse****Leitung:** W. Dallman Ross
Blood, Sweat & Tears, The Killers,
and others.**Kursnummer:** 261-61121N**Termin:** ab Do, 05.03.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 8x**Gebühr:** 99 € (inkl. 3 € für Kopien)**Ort:** Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Coffee Circle B2-C1**

(4 bis 10 Tln.)

Leitung: W. Dallman Ross**Kursnummer:** 261-61120N**Termin:** ab Do, 19.02.2026,
16:15 – 17:45 Uhr, 10x**Gebühr:** 131 € (inkl. Refreshments
und 6 € für Kopien)

Foto: kmiragaya depositphotos

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED**Englisch für
fortgeschrittene Anfänger****Leitung:** Helga Pawlik**Kursnummer:** S-26-1-302**Termin:** ab Fr, 23.01.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 9x**Kursnummer:** S-26-2-302**Termin:** ab Fr, 17.04. – 19.06.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 9x**Gebühr:** 77 €**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.**Englisch für Fortgeschrittene I****Leitung:** Helga Pawlik**Kursnummer:** S-26-1-301**Termin:** ab Di, 20.01. – 17.03.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 9x**Gebühr:** 77€ €**Kursnummer:** S-26-2-301**Termin:** ab Di, 14.04. – 16.06.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 86€ €**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.**Teatime (Konversationsgruppe
Englisch)****Leitung:** Walter Bender**Termine:** Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr**Gebühr:** keine**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.**Young @ Heart – Englisch für
Fortgeschrittene****Leitung:** Dallman Ross
Laufender Einstieg möglich**Termine:** Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
14:00 – 15:30 Uhr.**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden**Veranstalter:** LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)**English Conversation****Leitung:** Dallman Ross
Laufender Einstieg möglich**Termine:** Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
15:45 – 17:15 Uhr.**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden**Veranstalter:** LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)■ **FRANZÖSISCH****Französisch A1.1 Anfängerkurs****Leitung:** Christiane Buchwaldt
In entspannter Lernatmosphäre erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen wie Begrüßung, Einkaufen oder einfache Gespräche.**Kursnummer:** 261-22102**Termin:** ab Mo, 02.03.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 12x**Gebühr:** 135 €**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17**Veranstalter:** vbw Bierstadt**NEU. „Französisch a la carte“
Paris-Loire A1 für Anfänger****Leitung:** Marie-Laure Avenier**Kursnummer:** 261-62101N**Termin:** ab Mi, 18.02.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 6x**Gebühr:** 79 €**Ort:** Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NEDwww.akademie-fuer-aeltere-
wiesbaden.de

„Französisch a la carte Normandie-Bretagne“ A1

Leitung: Marie-Laure Avenier
Kursnummer: 261-62102N
Termin: ab Mi, 29.04.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 6x
Gebühr: 79 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch A1 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born
Kursnummer: 261-22404
Termin: ab Fr, 06.02.2026,
 09:15 – 10:45 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Französisch A2

Leitung: Françoise Born
Kursnummer: 261-22216
Termin: ab Mi, 04.02.2026,
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Kursnummer: 261-22219
Termin: Do, 05.02.2026,
 09:00 – 10:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Kursnummer: 261-22220
Termin: ab Do, 05.02.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 15x
Gebühr: 150 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Kursnummer: 261-22221
Termin: ab Do, 05.02.2026,
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Französisch am Vormittag B1-B2

Leitung: Irene Müller
Kursnummer: 261-62105N
Termin: ab Do, 15.01.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 11x
Kursnummer: 261-62106N
Termin: ab Do, 23.04.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 6x



Gebühr: 135 € (inkl. 3 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Leitung: Françoise Born
 Leichte Konversation – Le français: j'adore!
Kursnummer: 261-22407
Termin: ab Do, 05.02.2026,
 19:30 – 21:00 Uhr, 15x
Gebühr: 150 €
Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Vive le Français: Land und Kultur

Leitung: Anne-Sophie Corneau
 Laufender Einstieg möglich
Termine: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
 10:30 – 12:00 Uhr
Monatsgebühr: 12 € Mitglieder/
 19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB e.V.
 (Leben aktiv bereichern)

■ SPANISCH

Das spanische Sprachkofferchen für die Reise

Leitung: Alexandra Hickethier
Kursnummer: 261-64101N
Termin: Do, 22.01.2026,
 18:00 – 20:15 Uhr
Kursnummer: 261-64102N
Termin: Do, 23.04.2026,
 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr: 25 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Bienvenido-Spanisch Intensiv- wochenende für Anfänger

Leitung: Alexandra Hickethier
Kursnummer: 261-64105N
Termin: Fr, 13.02., 18:00 – 19:30 Uhr,
 Sa, 14.02. + So, 15.02., 10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr: 69 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Wochenend-Intensivkurs: Spanisch für Reise und Urlaub A1

Leitung: Graciela Romiti-Biernat
Kursnummer: 12653002
Termin: Sa, 09.05. + So, 10.05.2026,
 09:30 – 16:15 Uhr, 2x
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Wochenend-Intensivkurs: Spanisch für Reise und Urlaub A1.2

Leitung: Graciela Romiti-Biernat
Kursnummer: 12653001
Termin: Sa, 28.03. + So, 29.03.2026,
 09:30 – 16:15 Uhr, 2x
Gebühr: 94 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Toma la palabra Spanische Konversation für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2.4

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk
Kursnummer: 261-64109N
Termin: ab Do, 05.02.2026,
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x
Gebühr: 183 € (inkl. 3 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt Grundschule,
 Eingang „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED



Spanisch A2

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24105
Termin: ab Fr, 30.01.2026,
 11:00 – 12:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch A2.3

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24112
Termin: ab Mo, 26.01.2026,
 11:00 – 12:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch B1 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24402
Termin: Mi, ab 28.01.2026,
 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: 261-24410
Termin: ab Mo, 26.01.2026,
 09:30 – 11:00 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17
Veranstalter: vbw Bierstadt

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Spanisch B1/B2 Konversationskurs Kleingruppe

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24411
Termin: ab Mi, 28.01.2026,
 09:30 – 11:00 Uhr, 10x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch – Sprachtraining B1:00 – B2

Leitung: Marta Orri Delicado
 Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1 (Klett-
 Verlag) ab Lekt. 9 ISBN 978-312-514671-6
Kursnummer: 261-64112N
Termin: ab Di, 03.02.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 15x
Gebühr: 186 € (inkl. 6 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Spanisch B2 Konversationskurs Kleingruppe

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24419
Termin: Mi, ab 28.01.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr, 10x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch B2 Konversationskurs

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-24420
Termin: ab Do, 29.01.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Gebühr: 135 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch Konversationskurs B2 und höher

Leitung: Marta Orri Delicado
Kursnummer: 261-64113N
Termin: ab Do, 05.02.2026,
 09:15 – 10:45 Uhr, 15x
Gebühr: 201 € (inkl. 6 € für Kopien)
Ort: Musikverein Nordenstadt,
 Vereinsheim
Veranstalter: vbw NED

Spanisch und Landeskunde

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

■ ITALIENISCH

Italienisch A1.2 für Anfänger

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 12651401
Termin: ab Do, 22.01. – 26.03.2026,
 09:00 – 10:30 Uhr, 7x
Gebühr: 68 €
Kursnummer: 12651402
Termin: ab Do, 16.04. – 18.06.2026,
 09:00 – 10:30 Uhr, 8x
Gebühr: 77 €
Veranstalterin: vhs Schierstein

Italienisch A1.2

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Kursnummer: 261-23101
Termin: ab Mi, 21.01.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr, 15x
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 261-23102
Termin: ab Do, 22.01.2026,
 15:30 – 17:00 Uhr, 15x
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Gebühr: 165 €
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 261-63101N
Termin: ab Di, 20.01.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr, 9x
Kursnummer: 261-63102N
Termin: ab Di, 24.03.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr, 9x
Gebühr: 108 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Italienisch A1.4

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 261-23103
Termin: ab Do, 29.01.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2 für Anfänger

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 12651403
Termin: ab Do, 22.01. – 26.03.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 7x
Gebühr: 68 €
Kursnummer: 12651404
Termin: ab Do, 16.04. – 18.06.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 8x
Gebühr: 77 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Italienisch am Vormittag A2

Lektüre: 40 Kurzgeschichten aus Italien,
 ISBN 978-3-12-562491-7
Kursnummer: 12651405
Termin: ab Mi, 21.01.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 9x
Kursnummer: 12651406
Termin: ab Mi, 22.04.2026,
 10:45 – 12:15 Uhr, 9x
Gebühr: 86 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Italienisch A2

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 261-23106
Termin: ab Di, 27.01.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-
 Schule, Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt



Italienisch Aufbaukurs A2

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 261-23108
Termin: ab Do, 29.01.2026,
 12:30 – 14:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A2

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Kursnummer: 261-23109
Termin: ab Mi, 21.01.2026,
 18:30 – 20:00 Uhr, 15x
Kursnummer: 261-23113
Termin: ab Do, 22.01.2026,
 17:30 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B1

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 261-23114
Termin: ab Mi, 28.01.2026,
 19:00 – 20:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Corso di italiano avanzato di livello B1/B2 (ab 6 TN)

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
 Lettura: 40 Kurzgeschichten aus Italien,
 ISBN 978-3-12-562491-7
Kursnummer: 12651407
Termin: ab Mi, 21.01. – 18.03.2026,
 09:00 – 10:30 Uhr, 9x
Kursnummer: 12651408
Termin: ab Mi, 22.04. – 24.06.2026,
 09:00 – 10:30 Uhr, 9x

Gebühr: 86 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch B2

Leitung: Lidia Perla
Kursnummer: 261-23210
Termin: ab Mi, 04.02.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch B2 Konversationskurs

Leitung: Maria Antonella Pappalardo
Kursnummer: 261-23412
Termin: ab Mo, 19.01.2026,
 11:15 – 12:45 Uhr, 15x
Gebühr: 150 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-
 Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch: Conversazione e lettura B2

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
 Le conversazioni si svolgeranno esclusiva-
 mente in lingua italiana.
Kursnummer: 12651409
Termin: ab Di, 20.01.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 9x
Kursnummer: 12651410
Termin: ab Di, 21.04.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr, 9x
Gebühr: 86 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Italienisch B1/C2 Konversationskurs

Leitung: Isa von Schutterstein
Kursnummer: 261-23414
Termin: ab Mi, 28.01.2026,
 17:30 – 19:00 Uhr, 15x
Gebühr: 165 €
Ort: Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,
 Biegerstraße 15
Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch Konversationskurs C1

Leitung: Dr. Andreas Karachalios
Kursnummer: 261-63104N
Termin: ab Mi, 04.02.2026,
 18:30 – 20:00 Uhr, 15x
Gebühr: 150 €
Ort: Nordenstadt Grundschule, Eingang
 „An der Schule“
Veranstalter: vbw NED

Eindrücke gewinnen und sich ausleben

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten Kultur und Kreativität viele Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen.

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



■ LAND UND LEUTE

Fotovortrag „Finnland – zu Gast bei den glücklichsten Menschen der Welt“

Leitung: Jürgen Schleider
Egal, ob Sie bereits im finnischen Norden waren, noch dorthin reisen möchten oder sich für das Land interessieren, der Nachmittag wird einige Überraschungen für Sie bereithalten und Sie begeistern.

Kontakt: Susanna Wetzling,
0611 / 96 721-20

Termin: Do, 12.02.2026, 15:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Japan zur Zeit der Kirschblüte

Leitung: Gerlinde Schoer-Petry
Erleben Sie eine faszinierende Veranstaltung über Japan zur Zeit der Kirschblüte – voller Eindrücke und kultureller Besonderheiten. Der Reisebericht wird mit beeindruckenden Bildern lädt zum Träumen und Staunen ein.

Termin: Mi, 25.03.2026,

14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: Tel. 0611-300-497;
info@lab-wiesbaden.de

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

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

■ FAHRTEN UND AUSFLÜGE

Oppenheim – unterirdische Gänge und gotische Pracht

Leitung: Ursula Weber
Die Oppenheim begeistert mit Geschichte über und unter der Erde. Im Rahmen der abwechslungsreichen Führung wird zunächst der bekannte Oppenheimer Untergrund besichtigt. Anschließend folgt der Besuch der Kirche St. Katharinen, einem herausragenden Bauwerk der rheinischen Gotik.

Die Führung ist nicht barrierefrei. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Kursnummer: 126005

Termin: Fr. 27.02.2026, 13:30 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Hauptbahnhof Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

Geheimnisvolles Oppenheim: Altstadt und Kellerlabyrinth

Leitung: Laura Hafner
Private Führungen durch die gotische Katharinenkirche sowie durch die bezaubernde Altstadt. Mittags Zeit zur freien Verfügung, nachmittags Führung durch das berühmte Oppenheimer Kellerlabyrinth, die geheimnisvolle „Stadt unter der Stadt“ (nicht barrierefrei).

Kursnummer: 12621002

Termin: Do, 16.04.2026,
09:00 – 17:00 Uhr

Verbindliche Anmeldung bis 16.03.2026.

Gebühr: 87 €

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese,
Kleinaustraße

Veranstalterin: vhs Schierstein

Sonderführung durch die Ginsheimer Rheinschiffmühle

Über mehrere Jahrhunderte hinweg arbeiteten Schiffsmühlen im Rheinstrom vor Ginsheim. Heute bietet die authentische Rekonstruktion der letzten produktiven Rheinschiffmühle interessante und spannende Einblicke in die Technik und die Arbeitsbedingungen vergangener Zeiten.

Kursnummer: 261-21023N

Termin: Sa, 14.03.2026,

14:00 – ca. 15:00 Uhr

Gebühr: 10 € Erwachsene,

Kinder bis 6 0 €, Kinder ab 6 Jahre 5 €
(Eintritt inkl. Führung)

Treffpunkt: 13:45 Uhr, Ginsheim, Liegeplatz Schiffmühle,

An der Schiffmühle |

Veranstalter: vbw NED

UNESCO Welterbe

Grube Messel – Schnuppertour

Leitung: Team Grube Messel

Erfahren Sie auf dem Spaziergang etwas über die einst modernste Schwelanlage Europas, wie ein Vulkan seinen Kratersee geschaffen hat, in dem Algenschlamm gebildet wurde, aus dem der Ölschiefer entstand und die Flora und Fauna von vor 47 Mio. Jahren bis zum heutigen Tag konserviert hat.

Kursnummer: 261-21024N

Termin: Sa, 15.03.2026,

14:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Treffpunkt: 14:15 Uhr Besucherzentrum, Roßdörfer Str. 108, 64409 Messel

Veranstalter: vbw NED

Alt-Höchst – Schlösser, Fachwerk, Porzellan

Leitung: Dr. Raymond Oekonomopoulos
Die malerische Altstadt von Höchst mit den Fachwerkhäusern, die größtenteils aus der Zeit nach dem großen Stadtbrand 1586 stammen, blieb im 2. Weltkrieg von der Zerstörung verschont und wurde 1972 unter Denkmalschutz gestellt. Unser Rundgang führt uns über Adelsitze und Fachwerkhäuser zu den erhaltenen Teilen des Höchster Schlosses.

Kursnummer: 261-23113N

Termin: Sa, 18.04.2026, 13:00 Uhr

Gebühr: 18 €

Treffpunkt: Bahnhof Höchst (Südseite) vor dem Haupteingang

Veranstalter: vbw NED

Jugendstil, Heilquellen und Elvis – Bad Nauheim voller Leben und Geschichte

Leitung: Frank Porten

Beim Rundgang durch das Herzheilbad werden 2400 Jahre Bad Nauheimer Stadtgeschichte und die spannende Epoche des Jugendstils, die das Stadtbild prägt, erkundet. Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

Kursnummer: I26006

Termin: Sa, 02.05.2026, 11:35 Uhr

Gebühr: 20 €

Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Märchenhaftes am Rhein: Drachenburg und Adenauer-Haus

Leitung: Brigitte Meissner

Fahrt im Reisebus ab und nach Schierstein, inkl. aller Führungen/Eintritte. Um verbindliche Anmeldung bis 21. April 2026 wird gebeten.

Kursnummer: I2621003

Termin: Mi, 06.05.2026,

08:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 92 €

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Die SchUM-Stadt Speyer – Zentrum jüdischer Kultur und Gelehrsamkeit im Mittelalter

Leitung: Dr. Rolf Faber

Unsere Tagesfahrt führt in die bedeutende SchUM-Stadt Speyer, einst ein Mittelpunkt jüdischen Lebens und mittelalterlicher Gelehrsamkeit. Ein Tag voller Kultur, Geschichte und lebendiger Eindrücke.

Kursnummer: 261 FAH 05

Termin: Sa, 09.05.2026,

08:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 79 €

Veranstalter: Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Tagesausflug nach Eisenach mit Wartburg und Bachhaus

Leitung: Peter Offermanns

Großer Tagesausflug in die berühmte Luther- und Bachstadt Eisenach. Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis 21. April 2026.

Kursnummer: I2621004

Termin: Do, 21.05.2026,

07:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 102 €

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

Kooperations-Ausflug mit dem Bus

Das Nachbarschaftshaus bietet in Kooperation mit der LAB wieder einen Ausflug im Juni 2026 an. Das genaue Ziel stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Ab März 2026 erfahren Sie unter Rufnummer 0611/96 721-20 mehr zum Zielort.

Termin: Mi, 24.06.2026

Gebühr: Höhe offen, bitte erfragen

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V./LAB

■ WIESBADEN UND UMGEBUNG

Bücherwelt und mehr

Ein Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek

Leitung: Hochschul- u. Landesbibliothek
Lernen Sie den Standort Rheinstraße der Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain kennen. Keine Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: G15300V

Termin: Do, 15.01.2026,

17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: G15400V

Termin: Mo, 23.02.2026,

17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: G15500V

Termin: Di, 24.03.2026,

17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: G15600V

Termin: Mi, 22.04.2026,

17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: G15700V

Termin: Do, 11.06.2026,

17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kriminalmuseum im Polizeipräsidium Westhessen

Leitung: Laura Hafner

Das Kriminalmuseum im Polizeipräsidium Westhessen bietet seinen Gästen interessante Einblicke in die Geschichte der Polizei. Darüber hinaus gibt die Ausstellung einen Überblick über die Polizeigeschichte der Landeshauptstadt.

Kursnummer: I2623090

Termin: Mi, 04.02.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Polizeipräsidium Westhessen, Konrad-Adenauer-Ring 51, 65187 Wi

Treffpunkt: Foyer des Haupteingangs.

Veranstalter: vhs Schierstein

Führungen in der Stadt- und Musikbibliothek

Leitung: Stadtbibliothek

Erhalten Sie einen Einblick in die Medienvielfalt – Print oder digital, Streaming oder Download, Literatur oder Musik, Bildung oder Genuss.

Kursnummer: G15900V

Termin: Do, 26.02.2026,

17:00 – 18:00 Uhr

Kursnummer: G15901V

Termin: Do, 23.04.2026,

17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Besichtigung Biebricher Schloss

Leitung: Manfred Stern

Das direkt am Rheinufer errichtete Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war Residenz der Herzöge von Nassau.

Kursnummer: 261-71002

Termin: Sa, 28.02.2026,

14:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 261-71003

Termin: Sa, 18.04.2026,

14:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 15 €

Treffpunkt: jeweils 13:50 Uhr: Biebricher Schloss, Rotunde auf der Parkseite
Veranstalter: vbw Bierstadt

Kirchenführungen: Wiesbadens Schwesterkirchen im Blick

Leitung: Sabrina Faulstich, Dr. Simone Husemann, Dr. Susanne Claußen u.a.

An drei Terminen erkunden wir mit verschiedenen Guides benachbarte katholische und evangelische Kirchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Sa, 14.03., 21.03., 28.03.2026,

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Treffpunkt am 14.03.:

Kirchort Dreifaltigkeit, Frauenlobstr. 5, 65187 Wiesbaden

Treffpunkt am 21.03.:

Kirchort Maria Aufnahme, Sigismundstr. 5, 65205 Wiesbaden-Erbenheim

Treffpunkt am 28.03.:

Kirchort St. Georg und Katharina, Georgstr. 2, 65201 Wiesbaden-Frauenstein

Veranstalter/in: Evangelisches Dekanat Wiesbaden & Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus & Rheingau

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.

Kursnummer: G15100

Termin: Di, 17.03.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.!

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Kursnummer: 12623007

Termin: Di, 19.05.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.!

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42,
65197 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

Führung im Schiersteiner Heimatmuseum

Leitung: Dieter Thrun

Das Museum zeigt Schiersteiner Geschichte (Funde aus der Jungsteinzeit sowie der Römerzeit), Mund- und Lebensart sowie Bilder des alten Ortskerns und Aufnahmen aus dem Bereich der „alten“ Handwerke der Fischer, Flößer, Rheinschiffer, Landwirte und Weinbauern.

Kursnummer: 12623004

Termin: Fr, 20.03.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Schiersteiner Heimatmuseum,
Zehntenhofstr. 6

Veranstalter: vhs Schierstein

Erbenheim – das einst so reiche Bauerndorf:

Führung im Heimatmuseum

Leitung: Gerhard Beil

Wir sehen u.a. Fundstücke aus der Römer- und Frankenzeit, erfahren etwas über das bürgerliche Leben zur Zeit der Jahrhundertwende (1900) und historische Karten und Fotografien.

Kursnummer: 261-21041N

Termin: Sa, 28.03.2026,
15:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: ehemaliges Erbenheimer Rathaus,
Heimatmuseum Erbenheim

Veranstalter: vbw NED

Historische Stadtführung Mainz-Kastel

Leitung: Klaus Lehne

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

Die Führung beginnt mit der Kasteler Kirchengeschichte und endet am Geschichtsbrunnen endet unsere 90minütige Führung.

Kursnummer: 126100

Termin: Sa, 10.04.2026,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 6 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Historische Museumsuferführung

Leitung: Klaus Lehne

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

Kursnummer: 126101

Termin: Sa, 18.04.2026,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Flößerdenkmal Rheinufer
vor Terrassenhaus

Veranstalterin: VHS-AKK

Exkursion zum Ochsenbrunnen

Leitung: Klaus Lehne und Toni Kaiser

Bei einer zweistündigen Wanderung wollen wir den Teilnehmenden die Natur (Quellen, Ochsenbrunnenbach und Felder) sowie die historischen Gegebenheiten unserer Heimat vermitteln. Am Ochsenbrunnen wird dann eine Rast eingelegt (Rucksackverpflegung). Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk! Teilnahme auf eigene Gefahr!

Kursnummer: 126102

Termin: Sa, 25.04.2026,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Ecke Schmalweg/
Otto-Suhr-Ring

Veranstalterin: VHS-AKK

Historischer Rundgang durch Bierstadt

Leitung: Peter Riese

Entdecken Sie Bierstadt bei einem

Rundgang mit Peter Riese. Der Rundgang startet und endet an der evangelischen Kirche. Sie erfahren interessante Geschichten zu Bierstadt mit den historischen Gebäuden im Vergleich von früher und heute.

Kursnummer: 261-71001

Termin: Sa, 25.04.2026,
15:00 – 16:30 Uhr

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

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: 14:45 Uhr vor der Evange-
lischen Kirche in Bierstadt

Veranstalter: vbw Bierstadt

Nachmittagswanderung um den Neroberg

Geschichte, Wasser, Natur, Geologie

Leitung: Claudia Gallikowski

Mit der Nerobergbahn (4 €) geht es bequem auf den Wiesbadener Hausberg mit Traumblick auf die Stadt, den Neroberg und das Rheintal. Die anschließende Wanderung führt durch den Wiesbadener Stadtwald zu naturnahen Taunusbächen, idyllischen Waldwiesen, interessanten geologischen Formationen und über das Naturschutzgebiet Rabengrund zur Leichtweißhöhle. Die Nerobergbahn kostet 4 € (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Kursnummer: G30145

Termin: Mi, 06.05.2026,
13:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 24 €

Treffpunkt: Nerobergbahn,
Eingang im Tal

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Stadtteilspaziergang – südliche Innenstadt

Wir steuern 2-3 spannende Orte in der südlichen Innenstadt und der näheren Umgebung an, erfahren etwas über die Geschichte von interessanten Unternehmen oder lernen unseren zukünftigen zweitliebsten Ort in Wiesbaden kennen. Bei gemeinsamem Interesse kehren wir nach unserem Spaziergang noch in ein lokales Café ein, um die Eindrücke sacken zu lassen.

Termin: Mi, 13.05.2026,

14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: Tel. 0611-300-497,
info@lab-wiesbaden.de

Treffpunkt: wird vsl. im April festge-
legt, bitte erfragen

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv
bereichern) / Arbeitskreis Altenarbeit in
der südlichen Innenstadt

Ein Nachmittag im Taunus: Bad Schwalbach Kur-Stadt-Apothekenmuseum und Stadtführung

Leitung: Dr. Viola Snethlage-Luz & Laura Hafner

Wir bitten um verbindliche Anmeldung (info@vhs-schierstein.de, 0611-29711) bis 13. Mai 2026.

Kursnummer: 12621007

Termin: Fr, 29.05.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 27 € (inkl. Führung im Museum, Kaffee und Kuchen sowie persönlicher Stadtführung)

Treffpunkt: Kur-Stadt-Apothekenmuseum Bad Schwalbach, Pestalozzistr. 16a, 65307 Bad Schwalbach

Veranstalterin: vhs Schierstein

Ein Spaziergang an der historischen Rheinfront in Wiesbaden-Biebriech

Leitung: Peter Offermanns & Peter-Michael Glöckler

Der einstündige Spaziergang unter der Leitung des Biebriecher Heimatforschers Peter-Michael Glöckler bietet Eindrücke von Biebriech ab dem 18. Jahrhundert. Die Dauer der Führung (inkl. Plausch) ist ca. 1,5 Stunden. Anmeldeschluss ist der 5. Juni 2026.

Kursnummer: 12621008

Termin: Sa, 20.06.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 10 €

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

Treffpunkt: vor der Villa Beck, Rheingaustraße 138

Veranstalter: vhs Schierstein

Über die „Alte Römerstraße“ zur Königsfloßquelle

Leitung: Klaus Lehne und Toni Kaiser

Wir wandern über die „Alte Römerstraße“ zum Rübenkapellchen, weiter zum Fähncheskreuz, vorbei am Flurstück „An der alten Landwehr“ zur Königsfloßquelle. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Kursnummer: 126103

Termin: Sa, 13.06.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Zwei Dome, eine Stadt – Mainz und seine sakrale Geschichte

Leitung: Ingrid Kues

Mainz besitzt gleich zwei Dome – ein einzigartiges Zeugnis seiner langen und bedeutenden Geschichte als Bischofsstadt. Die Führung bietet einen spannenden Einblick in zwei Jahrtausende Bau-, Religions- und Stadtgeschichte – von den Anfängen des Bistums bis zur heutigen Bedeutung der Dome im kulturellen Leben von Mainz.

Kursnummer: 126008

Termin: Mi, 11.03.2026, 14:45 Uhr

Gebühr: 9 €

Treffpunkt: am Brunnen auf dem Leichhof, Leichhofstraße, Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

Alter jüdischer Friedhof – BEIT CHAIM – Haus des Lebens

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Dieser Friedhof spiegelt die lange und wechselvolle Geschichte der jüdischen Bevölkerung in Mainz wider. Als ältester und größter jüdischer Friedhof des mittelalterlichen Europas ist der „Juden-sand“ seit 2021 eine wichtige Komponente des UNESCO-Welterbes der SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz.

Kursnummer: 261-21026N

Termin: So, 15.03.2026, 14:30 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 9 €

Treffpunkt: Mombacher Straße, am Friedhofseingang, 55122 Mainz

Veranstalter: vbw NED

Hinter Schloss und Riegel – Gefängnisse in Mainz

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Ehemalige Zuchthäuser und Gefängnisse in der Altstadt zeigen, wie sich die Haftbedingungen seit römischer Zeit gewandelt haben: Körperstrafen und Meutereien werden ebenso vorgestellt wie das sprichwörtliche „fidele Gefängnis“. Spannende Einblicke in die Geschichte sind garantiert. Diese Führung ist barrierefrei.

Kursnummer: 261-21027N

Termin: So, 22.03.2026, 15:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: Mainz, Holzstraße, Ecke Rheinstr, am Holzturm

Veranstalter: vbw NED

Führung durch die Gedenkstätte Osthofen: Geschichte und Erinnerung

Leitung: Ingrid Kues

Im Rahmen dieser Führung erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Überblick über die Geschichte des früheren Konzentrationslagers Osthofen. Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

Kursnummer: 126009

Termin: Sa, 06.06.2026, 12:30 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz

Veranstalterin: VHS-AKK

Marmor, Stein und Eisen bricht ... Ein Besuch des Lahn-Marmor-Museums und des Steinbruchs in Villmar

Leitung: Dr. Gabriel Hefe

Dieser besondere Stein findet sich überall auf der Welt: Lahn-Marmor! Es gibt ihn in den verschiedensten Farbtönen und Varietäten. Die Geschichte des Marmorabbaus in Steinbrüchen der Umgebung wird ebenso Thema des Nachmittags sein wie seine konkrete Verwendung als Werkstein. Die Begehung setzt Trittsicherheit und eine gewisse Grundkondition voraus.

Kursnummer: WI-26.4480

Termin: Fr, 03.07.2026, 14:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: 14:15 Uhr vor d. Museum

Anmeldung: 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 26.06.2026

Ort: Lahn-Marmor-Museum, Oberau 4, 65606 Villmar

Gebühr: 12 € inkl. Eintritt und Führung

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

■ BETRIEBSFÜHRUNGEN / BLICK HINTER DIE KULISSEN

Bier in Mainz – Vom Eis in der Hand bis zum Prickeln im Bauchnabel

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Bier in Mainz – eine seit über 700 Jahre durchgehende Tradition. Mainzer Industriebier dominierte früher, heute erobern neue Mikrobrauereien die Mainzer Bier-szene. An einem Vertreter der „Neuen“ – der Eulchen-Brauerei – endet die Reise durch die Mainzer Biergeschichte.

Kursnummer: 261-21025N

Termin: Sa, 01.03.2026, 15:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 9 €

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

Veranstalter: vbw NED

Besichtigung Smiths Detection in Erbenheim

Leitung: Smiths Detection

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

Kursnummer: 261-21037N

Termin: Mo, 18.03.2026,

09:30 – 11:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Smiths Detection, Im Herzen 4, 65205 Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Redaktionsbesuch beim Erbenheimer Anzeiger

Leitung: Erbenheimer Anzeiger

Was macht man denn bei einer Zeitung,

wie entsteht sie und worüber wird berichtet? Diese und viele weitere Fragen klären sich beim Redaktionsbesuch des Erbenheimer Anzeigers. Vorherige Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursnummer: 261-21029N

Termin: Di, 24.03.2026,

18:00 – 19:15 Uhr

Veranstalter: vbw NED

Kursnummer: 261-72100

Termin: Di, 21.04.2026,

18:00 – 19:00 Uhr

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gebühr: keine

Treffpunkt: Ländches Verlag, Wandersmannstraße 15, 65205 Wiesbaden

Führung Wasserwerk Schierstein

Leitung: Esther Friedrich

Die Wiesbadener Wasserversorgung steht auf vier Standbeinen – eines davon ist das Wasserwerk Schierstein. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Trinkwasserversorgung für die Wiesbadener Bevölkerung durch den Bau einer Brunnen-galerie, einer kleinen Aufbereitung und

anschließender Desinfektion gesichert. Erklärt wird der „Lebenslauf“ des Werks bis zur heutigen Zeit.

Kursnummer: 12623080

Termin: Do, 23.04.2026,

14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: Haupteingang Wasserwerk, Söhnleinstraße 42

Veranstalterin: vhs Schierstein

Hauptklärwerk Wiesbaden

Leitung: Marianne Melchior

Bei dieser spannenden Führung durch das Hauptklärwerk Wiesbaden erhalten Sie exklusive Einblicke in die modernen Prozesse der Abwasserreinigung, wie die verschiedenen Verfahren zusammenwirken und welche Bedeutung das Klärwerk für den Umweltschutz hat.

Kursnummer: 126003

Termin: Di 14.04.2026, 12:45 Uhr

Gebühr: 6

Treffpunkt: Bushaltestelle „Freizeitbad“ (Eswe Schwimmbad), Mainzer Straße 144, Wiesbaden

Veranstalterin: VHS-AKK

– Anzeige –

#ehrensache

freiwillig-in-wiesbaden.de

BEGINNE DEIN EHRENAMT JETZT!



**Freiwilligen-Zentrum
Wiesbaden**
wi-do-it®

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



Beratung & Information

Derix Glasstudio

Leitung: Christa Gabriel

Das international erfolgreiche Glasstudio Derix widmet sich seit 150 Jahren der Glasgestaltung. Die unterschiedlichen Arbeiten klassischer und zeitgenössischer Glaskunst für profane und sakrale Bau- und Kunstwerke sind nicht nur in Deutschland sondern weltweit anzutreffen. Wir besuchen das Atelier sowie die Werkstatt Räume der Glasmanufaktur in Taunusstein. Das Haus ist leider nicht barrierefrei. Dauer ca. 1.5 bis 2 Stunden. Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

Kursnummer: 126002

Termin: Do, 16.04.2026, 13:10 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Bahnhof Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Führung im Stadion vom SV Wehen

Leitung: SV Wehen

Sie wollten schon immer mal einen Blick hinter die Kulissen eines Profivereins werfen? Dann ist eine Stadionführung in der BRITA Arena, der sportlichen Heimat des SV Wehen Wiesbaden, genau das richtige für Sie. Dauer etwa 90 Minuten.

Kursnummer: 261-21021N

Termin: Do, 20.05.2026,

15:00 – ca. 16:30 Uhr

Gebühr: 10 € (inkl. Eintritt), eig. Anfahrt

Treffpunkt: 14:45 Uhr, Wiesbaden am Stadion

Veranstalter: vbw NED

Führung auf dem Hof Armada

Leitung: Claudia Stäbe

Der historische Hof Armada, dessen Geschichte bis ins 12. Jahrhundert reicht, schreibt – mit seinem Aktivstall für Pferde, einem Lernbauernhof für Kinder und angeschlossenen Ferienwohnungen – Geschichte neu und ist ab jetzt zu erleben. Wie die tägliche Arbeit auf dem Hof Armada aussieht, erfahren Sie bei dieser Führung.

Kursnummer: 12623011

Termin: Mi, 20.05.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Hof Armada, Hof Armada 1, 65201 Wiesbaden

Veranstalterin: vhs Schierstein

Hofführung Domäne Mechtildshausen

Leitung: Elke Militz

Entdecken Sie bei einem geführten Spaziergang das historisch-malerische

Landgut, lernen sie die Prinzipien ökologischer Landwirtschaft (Produktion, Verarbeitung und Vermarktung) kennen. Der Rundgang dauert ca. zwei Stunden. Im Anschluss lassen wir das Erlebte in geselliger Runde sacken.

Kursnummer: 126004

Termin: Fr, 22.05.2026, 13:45 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Domäne Mechtildshausen

Veranstalterin: VHS-AKK

KONZERTE

Neujahrskonzert mit dem Frauenchor Hofheim

Leitung: Dante Poligritte

Kontakt: Susanna Wetzling,

0611-96721-20

Termin: Fr, 23.01.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Pleiten, Pech und Pannen – Von Malheurchen und Likörchen

Vergnügliches Konzert zur Semestereröffnung der vhs Schierstein

Leitung: Sabine Gramenz & Malte Kühn

Kursnummer: 12610002

Termin: Fr, 20.02.2026,

19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 18 €, für Mitglieder 15 €

Ort: Christophorushaus, Gemeindesaal

Veranstalter: vhs Schierstein

Waldbühne – Saisonstart im Naturfreundehaus

Organisation: Andreas Fröb

Konzert Pop, Rock, Singer-Songwriter. Programm unter www.naturfreunde-in-wiesbaden.de.

Termin: Mi, 4.03.2026, 19:30 Uhr,

Einlass 19:00 Uhr – Weitere Termine: 03.06., 08.07., 05.08., 09.09., 07.10., 09.12.

Gebühr: Eintritt: 15 € (zahlbar an der Abendkasse)

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

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstraße 241

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Die Orgelmaus – eine unterhaltsame Orgelführung für Kinder und Enkel

Leitung: Clemens Bosselmann &

Rosali Bördner

Gemeinsam mit der Orgelmaus Rosali Bördner erklärt Kantor Clemens Bosselmann den kleinen und großen Zuhörern die Orgel in all ihren Facetten und Möglichkeiten. Für Kinder, aber natürlich auch für Eltern, Großeltern und alle anderen Neugierigen. Da das Konzert auf der Orgelempore stattfindet, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Kursnummer: 12641000

Termin: So, 19.04.2026,

15:00 – 16:00 Uhr

Kursnummer: 12641001

Termin: So, 19.04.2026, 16 – 17 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich.

Ort: Christophoruskirche, Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Wunschkonzert Orgel-Improvisation

Leitung: Clemens Bosselmann

Clemens Bosselmann widmet sich in diesem Konzert in vielfältigen Improvisationen an der Orgel Ihren Lieblingsstücken und Wunschthemen. Bitte senden Sie Ihre Wünsche im Vorfeld an das Büro der vhs Schierstein.

Kursnummer: 12664000

Termin: So, 21.06.2026,

17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung im Vorfeld (damit Sie persönlich wünschen können).

Ort: Christophoruskirche, Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

MUSIZIEREN

Trommeln verbindet – Rhythmus für Klein und Groß

Leitung: Bernardo Juni

Gemeinsam im Rhythmus sein – das ist pure Lebensfreude! Beim Trommeln auf der Djembe entsteht eine besondere Verbindung zwischen Kind und Erwachsenen: Man hört aufeinander, spürt den gemeinsamen Puls und lacht miteinander, wenn der Groove richtig fließt. Instrumente stehen vor Ort bereit – mitbringen müssen Sie nur Neugier, offene Ohren und Lust auf gemeinsames Erleben.

Kursnummer: 261-84037

Termin: So, 22.03.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Kursnummer: 261-84038

Termin: So, 19.04.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 24 € (ein Kind (6–12 Jahre) mit einem Eltern- oder Großelternanteil)

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Singkreis**Leitung:** Leo Heidingsfelder**Termine:** Jeden Mo, 15:00 – 16:30 Uhr**Monatsgebühr:** 24 € Mitglieder/

31,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden**Veranstalter:** LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)**■ KUNST UND KUNSTGESCHICHTE****Albrecht Dürer:****Ein unterhaltsamer Spaziergang durch Leben und Werk des Nürnberger Künstlers****Leitung:** Sabine Siemer

Albrecht Dürer gehört zu den bekanntesten deutschen Künstlern. Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise und entdecken Sie im interaktiven Gespräch, was der Nürnberger Künstler uns mit seinen Bildern bis heute zu erzählen hat.

Kursnummer: 261-33003**Termin:** ab Mo, 02.03.2026,

13:30 – 15:00 Uhr, 4x

Gebühr: 38 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Monet – Cézanne – Matisse – The Scharf Collection. Museum Kunstpalast Düsseldorf****Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

Erstmals wird diese deutsche Privatsammlung französischer Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts sowie zeitgenössischer internationaler Kunst präsentiert.

Kursnummer: G29030R**Termin:** Sa, 14.03.2026,

08:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 98 €**Veranstalter:** vhs Wiesbaden**Farbe pur I: Das malerische Ausnahme-Phänomen Carl Schuch**

... mehr als ein Ausstellungsbesuch im Städel

Leitung: Dr. Simone Husemann /

Maria Reith-Deigert

Der in Wien geborene, sich selbst aber durch und durch als Europäer verstehende Carl Schuch ist vielleicht der bekannteste „Unbekannte“ der Malerei des 19. Jahrhunderts. Schuch widmete sich kompromisslos der Malerei.

Zusätzlich zu dem Besuch der Sonderausstellung werden wir nach einer

halbstündigen Pause gemeinsam ausgewählte Werke der regulären Sammlung des Städel in den Blick nehmen.

Kursnummer: WI-26.4130**Termin:** Fr, 23.01.2026,

15:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: 14:45 Uhr, Foyer des Museums Städel, Schaumainkai 63, Ffm**Gebühr:** 12 € inkl. Eintritt und Führung**Anmeldung:** 0611 174-120,

keb.wiesbaden@bistumlimburg.de

bis 15.01.26

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau**Rembrandt 1632 – Entstehung einer Marke Schloss Wilhelmshöhe Kassel****Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

Die Ausstellung wirft einen konzentrierten Blick auf die Werke aus dem Jahr 1632 und nimmt die Entwicklung dahin, Varianten und Kopien in den Blick, um verschiedene Stilmerkmale, Werkstattverfahren und die Funktion einzelner Gemälde genauer untersuchen zu können. Änderungen vorbehalten. Gebühr nicht ermäßigbar

Kursnummer: G29040R**Termin:** Sa, 30.05.2026,

08:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 95 €**Treffpunkt:****Veranstalter:** vhs Wiesbaden**„Woher? – Wohin?“****Blicke auf ein Gemälde von Fritz von Uhde und seine Provenienzzgeschichte****Leitung:** Miriam Merz,

Dr. Simone Husemann

Die beiden Kunsthistorikerinnen werden in ihrer Dialog-Führung das in der Sammlung des Museum Wiesbaden befindliche Bild „Der Gang nach Bethlehem“ von Fritz von Uhde und dessen fast vollständig rekonstruierte Provenienzzgeschichte vor, während und nach der Zeit des Nationalsozialismus vorstellen.

Kursnummer: WI-26.4483**Termin:** Di, 03.02.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Museum Wiesbaden, Friedrich-

Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

Gebühr: keine**Veranstalter:** Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau. Kooperation Zentrale Stelle für Provenienzforschung Hessen, Museum Wiesbaden**Denk nicht, schau!****Wolfgang Hollegha im Museum Reinhard Ernst****Leitung:** Dr. Christiane Morsbach

Die Ausstellung „Wolfgang Hollegha. Denk nicht schau!“ ist eine Kooperation des Wiesbadener Hauses mit der Neuen Galerie Graz.

Jetzt feiert Wolfgang Hollegha (1929 – 2023) seine große Deutschlandpremiere. Zu erleben sind ein exklusiver Einstieg in seine Farb- und Formwelt sowie persönliche Hintergrundgeschichten, über die es sich ins Gespräch zu kommen lohnt.

Kursnummer: WI-26.4026**Termin:** Mi, 08.04.2026,

18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: 17:45 Uhr im Foyer des Museums**Gebühr:** 17 € inkl. ermäßigtem Eintritt, Besitz der Jahreskarte: 5 €**Anmeldung:** 0611-174-120,

keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis zum 01.04.2026

Ort: museum reinhard ernst, Wilhelmstraße 1, 65185 Wiesbaden**Veranstalter:** Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau**Museum Reinhard Ernst Wiesbaden (mre): Sonderausstellung „Wolfgang Hollegha. Denk nicht, schau!“****Leitung:** Brigitte Meissner

Treffpunkt 10 Minuten vor Beginn der Führung im Eingangsbereich des Museums. Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis 16. April 2026.

Kursnummer: I2622004**Termin:** Fr, 24.04.2026,

15:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 24 €**Anmeldung:** www.vhs-schierstein.de, info@vhs-schierstein.de, 0611-29711**Ort:** Museum Reinhard Ernst, Wilhelmstraße 1, 65185 Wiesbaden**Veranstalterin:** vhs Schierstein**Führung in den Opelvillen: Sonderausstellung »Hélène de Beauvoir. Mit anderen Augen sehen«****Leitung:** Laura Hafner

Hélène de Beauvoir stand lange im Schatten ihrer Schwester Simone de Beauvoir – eine der großen Intellektuellen des 20. Jahrhunderts und Ikone der Frauenbewegung. In der Ausstellung „Hélène de Beauvoir. Mit anderen Augen sehen“ werden die vergessene Künstlerin und ihr vielschichtiges Werk neu bewertet

werden. Wir bitten um verbindliche Anmeldung (info@vhs-schierstein.de, 0611-29711) bis 17. Februar 2026.

Kursnummer: I2621006

Termin: Mi, 04.03.2026,
10:00 – 12:30 Uhr

Gebühr: 19 € (inkl. Gruppenführung und Eintritt)

Treffpunkt: 09:50 Uhr, Opelvillen Rüsselsheim (eigene Anreise)

Veranstalterin: vhs Schierstein

Blick auf ... den Mainzer Dom

Eine faszinierende Zeitreise durch 1000 Jahre Kirchengeschichte

Leitung: Dr. Sabine Siemer

Der Hohe Dom St. Martin zu Mainz war und ist nicht nur ein kunstvolles Bauwerk, sondern auch ein Ort bedeutender Religionspolitik und immer schon ein Ort gelebter Frömmigkeit.

Um dies zu erforschen, wollen wir uns an zwei Abenden anhand von ausgewählten – und heute zum Teil verschwundenen – Kunstwerken auf Spurensuche begeben, um den Geheimnissen des Mainzer Doms nachzuspüren. Im Anschluss werden wir den Dom gemeinsam besichtigen.

Kursnummer: WI-26.4478

Termin/Ort:

Di, 19.05. + Do, 21.05.2026,

17:30 – 19:00 Uhr im Roncalli-Haus;

Di, 26.05.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Führung durch den Mainzer Dom

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

bis zum 12.05.2026

Gebühr: 15 €

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Preview im Atelier

Anke Rohde

Leitung: Anke Rohde

Vor der offiziellen Eröffnung der OFFENEN ATELIERS AM RHEIN 2026 lädt Mitbegründerin Anke Rohde in intimer Runde zu einer Preview in ihr ATELIER & PROJEKTRAUM ein. Bei einem Gläschen Sekt wird Ihnen die Künstlerin ihre Räume und Arbeiten zeigen und freut sich auf einen anregenden Austausch.

Kursnummer: I2523005

Termin: Sa, 13.06.2026,
11:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Atelier & Projektraum, Karl-Lehr-Straße 32, 65201 Wiesbaden

Veranstalterin: vhs Schierstein

LITERATUR

Gesprächskreis Poesie – Gedichte als Lebensbegleiter

Leitung: Hartmut Boger

Pro Semester werden 1-2 Kapitel der Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen“ gemeinsam bearbeitet und dialogisch interpretiert. Die Anthologie wurde 2023 neu herausgegeben und ist nach 24 Themenbereichen geordnet. Insgesamt umfasst sie 1200 Gedichte von den Merseburger Zaubersprüchen über die Klassiker bis Gernhardt, Ulla Hahn und Grönemeyer. Achtung: Die Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“ von Dirk von Petersdorff muss von den Teilnehmenden im Vorfeld selbstständig erworben werden.

(ISBN-13: 978-3-406-67642-0 28 Euro)

Kursnummer: S-26-1-304

Termin: ab Do, 05.02.2026,
15:00 – 17:00 Uhr, 4x

Kursnummer: S-26-2-304

Termin: ab Do, 16.04.2026,
15:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 32 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

„Ich bin als

Emigrantenkind geboren...“

Mascha Kaléko als polit. Dichterin

Vortrag, Lesung und Gespräch mit Hartmut Boger und Elke Weber-Boger musikalische Begleitung: Duo Contraverso (Cornelia Thorspecken, Querflöte, Hartmut Boger, Kontrabass) Mascha Kaléko 1907 – 1975), deutschsprachige jüdische Dichterin in Berlin musste 1938 zusammen mit Ehemann und Sohn vor der Verfolgung durch das Nazi-Regime flüchten. In vielen Gedichten, die sie im Exil in New York und Jerusalem schrieb, reflektiert sie die Erfahrung des Heimatverlusts und bezieht dezidiert Stellung gegenüber der deutschen Politik von 1933 bis 1945 und der „Vergangenheitsbewältigung“ sowie gegenüber dem politischen Klima in der BRD. Um verbindliche Anmeldung beim Jüdischen Lehrhaus wird gebeten: lehrhaus@jg-wi.de oder 061 933 30 30

Kursnummer: G20136

Termin: Do, 12.02.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Jüdisches Lehrhaus, Friedrichstr. 31

Veranstalter: Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden und vhs Wiesbaden

Und weil der Mensch ein Mensch ist – Bert Brechts Philosophie

Leitung: Rainer Huthmann

Die originäre Weltanschauung des Stückeschreibers Bertolt Brechts steht in einer spezifischen philosophischen Tradition und entwickelt sich unter anderem in der Auseinandersetzung mit dem Christentum und den Modeströmungen seiner Zeit.

Kursnummer: 261-33003N

Termin: ab Mo, 02.02.2026,
18:30 – 20:00 Uhr, 4x

Gebühr: 48 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Gerhart Hauptmann

Vortrag: Kornelia Bauscher

Zum 80. Todestag von Gerhart Hauptmann. Mit seinem sozialen Drama über den Aufstand der schlesischen Weber im Jahr 1844, „Die Weber“, hat er eine Theaterrevolution und den deutschen Naturalismus eingeläutet.

Der Vortrag stellt einige seiner naturalistischen Dramen vor und zeichnet seinen bewegten Lebensweg durch verschiedene politische Systeme und Extremereignisse nach.

Kursnummer: 261-33004N

Termin: Di, 28.04.2026,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Lesecafé am Freitagnachmittag:

„Mit Blick aufs Meer“

von Elisabeth Strout

Leitung: W. Dallman Ross

Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir in gemütlicher Runde über einen Roman, der uns den Blick auf das alltägliche Leben und seine stillen Dramen öffnet.

Unser Roman dieses Mal: Mit Blick aufs Meer von Elisabeth Strout – eine fein verwobene Sammlung von Erzählungen rund um die eigenwillige Olive Kitteridge, Lehrerin in einer Kleinstadt in Maine.

Kursnummer: 261-33000N

Termin: ab Fr, 20.03.2026,
15:15 – 16:45 Uhr, 4x

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

Ort: Café Sonne, Berliner Str. 265,
65205 Wiesbaden-Erbenheim

Veranstalter: vbw NED

Literaturkreis Favoriten

Leitung: Rainer Huthmann

In gemütlicher Runde sprechen wir beim Kursabend über die Romane, die Sie zuvor zu Hause gelesen haben.

Kursnummer: 261-33004

Termine: ab Di, 20.01.2026, 19:15 – 20:45 Uhr, 4x

20.01.2026, Michael Köhlmeier, Zwei Herren am Strand

03.03.2026, Albert Camus, Die Pest

28.04.2026, Hans Fallada, Jeder stirbt für sich alleine

23.06.2026, Thomas Mann, Lotte in Weimar

Gebühr: 45 €

Ort: Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Veranstalter: vbw Bierstadt

Lesecafé

Leitung: Susanna Wetzling

Ein Vorlesenachmittag mit Märchen und Geschichten passend zur Jahreszeit. Kommen Sie vorbei und lauschen Sie bei einer Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen.

Termine: Do, 29.01. + 19.02.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Literatur-Gesprächskreis

Leitung: Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

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

Anmeldung: LAB, Tel. 0611-300497; info@lab-wiesbaden.de

Gebühr: keine, um Spende wird gebeten

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

Veranstalter: LAB e.V.

(Leben aktiv bereichern)

Bücher(tausch)plausch

Leitung: Maja Schumann

Für alle Bücherfreund*innen und interessierte Leser*innen gibt es hier eine schöne Möglichkeit, sich mit neuem Lesestoff für daheim zu versorgen oder bei einem Cappuccino schon mal in die Bücher zu schauen und zu schmökern. Das Treffcafé hat zeitgleich bis 18:00 Uhr geöffnet und bietet neben Kaffeespezialitäten auch Kuchen und Kaltgetränke.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Susanna Wetzling unter der Rufnummer 0611-96 721-20.



Foto: NWImagesbySabrinaE Pixabay

Termin: am 2. Mi eines Monats, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Foyer

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

■ SCHREIBWERKSTATT

Lebensschätze – Lebensgeschichten

Workshop Autobiografisches Schreiben

Leitung: Susanne Kronenberg

Wie wir Erlebnissen auf die Spur kommen und verschüttete Erinnerungen wecken, ist ein Schwerpunkt dieses Workshops. Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir uns zu berührenden und humorvollen oder nachdenklichen Geschichten inspirieren. Der Kurs ist für alle geeignet, die neugierig auf sich selbst sind. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

Kursnummer: G20351

Termin: Sa, 28.02.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 63 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tatwerkzeug Schreibstift

Kreativer Krimi-Workshop

Leitung: Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift als Tatwerkzeug lassen wir unserer „kriminellen“ Fantasie freien Lauf. Wir kommen den Grundlagen des Krimischreibens auf die Spur, entdecken hintergründige Themen und verfassen Szenen und kurze Geschichten. Der Workshop ist für alle geeignet, die in die Praxis des Krimischreibens hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten.

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

Kursnummer: G20352

Termin: Sa, 21.03.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 63 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Einmaleins des Schreibens

Kreativer Autoren-Workshop

Leitung: Susanne Kronenberg

Wir beschäftigen uns mit beiden Facetten des Schreibens: der schöpferischen Idee und literarischen Grundlagen. Mit Methoden des Kreativen Schreibens verfassen wir kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

Kursnummer: G20353

Termin: Sa, 25.04.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 63 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Werden Sie GlückserzählerIn

Bewahren Sie Ihre Glücksgeschichten für Ihre Familie und Freunde

Leitung: Stefanie Belz

Möchten Sie gerne Ihr Leben reflektieren, Ihre persönlichen Glücksgeschichten mit uns teilen und über einen Zeitraum von sechs Monaten regelmäßige Besuche eines/einer ehrenamtlichen Glücksschreibers/in erhalten? Dann werden Sie Teil unseres Projekts „Glücksgeschichten“. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu dem/der Glücksschreiber/in. Am Ende der Besuche erhalten Sie Ihr persönliches kleines Glücksbuch.

Termine: Flexibel, auf Anfrage

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

■ THEATER/ KABARETT

ImproTheater

Leitung: Silvia Cavallaro

Termine: Jeden Do, 18:00 – 20:00 Uhr.

Laufender Einstieg möglich.

Monatsgebühr: 32 € Mitglieder/

39,50 € Nicht-Mitglieder/

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: LAB e.V.

(Leben aktiv bereichern)

Impro-Theater mit IMPROFIL

Das Improfil-Ensemble liebt es, spontan in verschiedene Rollen zu schlüpfen und damit lustige Szenen aus dem Nichts zu kreieren. In den Schnupperstunden können Sie gemeinsam mit Ihren Mitspielenden spontan Szenen entwickeln. Nicht ein Theatertext entscheidet, was passiert, sondern Ihr spontaner Einfallsreichtum. In den Proben werden Übungen gemacht, die spontanes Theater trainieren, Spaß machen und fit halten.

Termin: Jeden 1. Mo im Monat,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: kontakt@improfil-theater.de

Ort: Pluspunkt-Bühne, Lilienthalstr. 15,
65203 Erbenheim

Veranstalter: Pluspunkt Erbenheim

Café Heide: Kleines Varieté der Überraschungen zum Staunen und Schmunzeln (Sumi Krupp)

Wenn die linke mit der rechten Gehirnhälfte flirtet entsteht ganz von alleine Lächeln. Sumi Krupps Unterhaltungskunst stützt sich auf Jonglage und Übungen zur Feinmotorik, regt zum Wundern und Mitmachen an. Ganz nebenbei erfahren wir, wie wir unsere Gedächtnisleistungen mit Spaß trainieren können.

Termin: Mo, 02.02.2026, 15:00 Uhr

Gebühr: freiwillige Spende für Kaffee und Kuchen

Info: angelika.schmidt@naturfreunde-in-wiesbaden.de,

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 45

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Bunter Nachmittag:

Tatort Teezeit!

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Blücherstraße

Ein Nachmittag voller Wortkunst, Humor und feiner musikalischer Akzente: Nele Rave und Michael Karst von der Bergzabener Autorengruppe „ohne Grenzen“, entführen ihr Publikum mit charmantschrägen, bisweilen makabren Geschichten mitten aus dem Leben. Musikalisch begleitet von Gitarre, Tin Whistle und Gesang entsteht ein kurzweiliger Mix aus Krimi, Kabarett und Klang.

Termin: Di, 24.03.2026, 15:30 Uhr
(Einlass 15:15 Uhr)

Ort: Treffpunkt aktiv Westend,
Blücherstraße 12

Kostenbeitrag: 1 €, ermäßigt 5 €

Tel. Anmeldung: ab Fr, 20.02.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Mo, 23.02. oder Mi,
25.02.2026, 09:30 – 12:00 Uhr
in Zimmer 2.169

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus / Infotelefon: 0611 31-3502
/ freizeit-kultur@wiesbaden.de

■ MALEN UND ZEICHNEN

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

Leitung: Shagane Nersesyan
Der Kurs verbindet praktische Übungen mit kunsttheoretischen Impulsen und bietet den Kursteilnehmern die Freiheit, ihre eigene künstlerische Sprache zu entwickeln. Dabei spielt Technik eine untergeordnete Rolle, vielmehr geht es um Begegnungen mit Malprozessen, Intuition und künstlerischen Ideen

Kursnummer: G21199

Termin: ab Fr, 06.03.2026,
10:30 – 12:45 Uhr, 4x

Gebühr: 75 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Zeichenkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Christiane Mader
In diesem Zeichenkurs können Sie das grundlegende Handwerkszeug erwerben, damit Ihnen Skizzen und Zeichnungen gelingen. Geübte Zeichner können ihre Fähigkeiten vertiefen und Impulse erhalten, um den eigenen Stil weiterzuentwickeln – ganz gleich, ob Sie ein Portrait oder Stillleben zeichnen, ein Gebäude skizzieren oder eine Urlaubslandschaft festhalten möchten.

Kursnummer: 261-42001

Termin: Di, ab 14.04.2026,
18:00 – 20:30 Uhr, 8x

Gebühr: 166 € (inkl. 16 € Materialk.)

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei

Leitung: Gudo Knabjohann
Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung und individuelle Begleitung in drei faszinierende Maltechniken: Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei. Jede Technik hat ihren eigenen Charakter – von der ruhigen, schichtweisen Arbeit mit Öl und Acryl bis zur fließenden Leichtigkeit des Aqua-

rells. Ob Sie erste Schritte machen oder Ihre Fähigkeiten vertiefen möchten – dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Malstil zu entwickeln und kreativ umzusetzen.

Kursnummer: S-26-1-303

Termin: Mo, 19.01. – 16.03.2026,
14:00 – 16:30 Uhr, 8x

Kursnummer: S-26-2-303

Termin: Mo, 13.04. – 08.06.2025,
14:00 – 16:30 Uhr, 8x

Anmeldung: 0611 / 96 721-20

Gebühr: 90 €

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. Beispiele aus der Kunstgeschichte und der Gegenwart geben Impulse zum eigenen Bild. Eine spielerische Umsetzung durch diese Malvorbilder erfolgt ganz individuell. Die Teilnehmer*innen probieren verschiedene Malweisen aus und finden so eigene Ideen.

Kursnummer: G21559

Termin: ab Di, 27.01.2026,
14:00 – 16:15 Uhr, 8x

Gebühr: 109 €

Kursnummer: G21560

Termin: ab Di, 14.04.2026,
14:00 – 16:15 Uhr, 6x

Gebühr: 89 €

Kursnummer: G21561

Termin: ab Di, 26.05.2026,
14:00 – 16:15 Uhr, 6x

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Malen & Zeichnen, Mixed Media & Collage

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo

Um unsere kreative Energie aufzuladen starten wir mit einem besonderen eintägigen Kunst-Workshop, in dem wir unserer Kreativität mit Mixed Media und Collage freien Lauf lassen! Wir arbeiten mit spannenden Techniken wie Gel Plate Printing, einfachen Druckmethoden und kreativen Collage-Elementen.

Kursnummer: G21644

Termin: ab Sa, 24.01.2026,
10:00 – 17:00 Uhr



Foto: Pexels Pixabay

Kursnummer: G21643
Termin: ab Sa, 13.06.2026,
 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 59 €
Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo
 In diesem Kurs begleite ich kreative Menschen mit Leidenschaft für Kunst dabei, ihren eigenen Stil zu entdecken und ein individuelles Kunstwerk zu erschaffen. Ob abstrakte Malerei, Mixed Media, Stillleben, Porträt oder Landschaften – du entscheidest deinen Weg. Wir arbeiten mit Acryl, Pastell, Wachs und weiteren spannenden Materialien.

Kursnummer: G21584
Termin: ab Mi, 04.03.2026,
 09:30 – 11:45 Uhr, 8x
Gebühr: 119 €

Kursnummer: G21586
Termin: ab Do, 23.04.2026,
 19:15 – 21:30 Uhr, 5x
Gebühr: 75 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Manga – Zeichnen mit viel Phantasie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Marion Thomas
 Wir studieren Proportionen des menschlichen Körpers. Sie bilden die Grundlage für das Zeichnen von Manga-Figuren. Dann verleihen wir unseren Figuren Bewegung und Mimik. Unser Ziel ist, eine eigene Figur zu entwickeln und diese in einem Manga-Comic agieren zu lassen.

Kursnummer: G21280
Termin: ab Di, 27.01.2026,
 17:00 – 19:15 Uhr, 8x
Gebühr: 139 €

Kursnummer: G21281
Termin: Di, 14.04.2026,
 17:00 – 19:15 Uhr, 6x
Gebühr: 109 €
Kursnummer: G21282
Termin: ab Di, 26.05.2026,
 17:00 – 19:15 Uhr, 6x
Gebühr: 109 €
Ort: Villa Schnitzler; Raum 13
Veranstalterin: 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-26-1-723
Termin: ab Di, 24.03.2026,
 14:00 – 18:00 Uhr, 2x
Gebühr: 65 € (inkl. aller Materialien!)
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Pleinair-Malerei am Rhein Auf den Spuren von Monet und Van Gogh

Leitung: Marion Thomas
 Wir gehen hinaus in die Natur, in das Licht, in die Weite. 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: G21550
Termin: Sa, 30.05.2026,
 11:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 49 €
Ort: Treffpunkt: Tamara Anlegestelle Biebrich (Reingaustraße)
Veranstalter: vhs Wiesbaden

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
Veranstalter: LAB e.V.
 (Leben aktiv bereichern)

Malnachmittag für Erwachsene

Leitung: Claudia Stöber
 An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen

malerischen Techniken zu erproben.

Kursnummer: 261-42031N
Termin: So, 26.04.2026,
 14:30 – 18:15 Uhr
Gebühr: 34 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Offene Malwerkstatt

Leitung: Claudia Stöber
 An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen malerischen Techniken zu erproben. Im Kurs werden die wichtigsten Gestaltungsprinzipien zu Farbe, Komposition und Technik angesprochen, aber auch Raum gegeben zum Experimentieren und „mutig sein“.

Kursnummer: 261-42032N
Termin: So, 31.05.2026,
 11:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 48 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
 Hessenring 46, Sitzungsraum 1
Veranstalter: vbw NED

Zentangle® – Workshop

Leitung: Simone Rose
 Entspannen und Fokussieren beim Zeichnen und Schattieren strukturierter Muster: Im Kurs wird die Zentangle®-Methode vermittelt und wie durch Zeichnen einfacher Formen kleine Kunstwerke auf Papier“kacheln“ entstehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an Stift und Papier

Kursnummer: 261-42023N
Termin: So, 15.03.2026,
 10:00 – 13:00 Uhr

Kursnummer: 261-42024N
Termin: So, 14.06.2026,
 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Papier)
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Japanische Tuschkmalerei

Leitung: Pui Yan Teresa Lam
 Japanische Tuschkmalerei, auch bekannt als Sumi-e oder Suibokuga, ist eine traditionelle ostasiatische Kunstform. In diesem Kurs erkunden Sie die Symbolik und Bedeutung von Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme in der asiatischen Kultur.

Kursnummer: 261-42007
Termin: ab Mi, 25.02.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr, 4x
Gebühr: 91 € (inkl. 16 € Materialk.)
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

Fernöstliche Kalligraphie

Leitung: Pui Yan Teresa Lam

In diesem Kurs erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Entstehung, Entwicklung und Bedeutung chinesischer Schriftzeichen sowie ihrer Verbindungen zu den Schriftsystemen in Japan. Mit traditionellem Pinsel und Tusche erlernen Sie die klassische Schreibweise und gestalten Ihre eigenen kalligrafischen Werke.

Kursnummer: 261-42004

Termin: ab Mo, 02.03.2026,

18:00 – 19:30 Uhr, 3x

Gebühr: 76 € (inkl. 16 € Materialk.)

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Handschrift-Tageskurs II

Leitung: Rosemarie Kloos-Rau

Für alle Interessierten, die sich schon mehr mit ihrer Handschrift oder Kalligraphie auseinandergesetzt haben.

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, das persönliche Schriftbild weiter auszubilden. Dabei gilt es, nicht alleine auf eine gute Funktionalität zu achten, sondern primär ein schön anmutendes Schriftbild zu erreichen. Die Handschrift wird im Kurs mit einem eigenen Schreibinstrument weiter geformt.

Kursnummer: 12662400

Termin: Sa, 14.03.2026,

12:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 42 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

■ 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: G23140

Termin: ab Fr, 06.03.2026,

16:00 – 19:00 Uhr, 4x

Gebühr: 89 €

Kursnummer: G23150

Termin: Fr, 17.04.2026,

16:00 – 19:00 Uhr, 5x

Gebühr: 105 €

Kursnummer: G23170

Termin: Fr, 05.06.2026,

16:00 – 19:00 Uhr, 4x

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Den Stein ins Rollen bringen“

Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Knappe

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

Kursnummer: G23180

Termin: ab Fr, 29.05.2026,

15:00 – 19:00 Uhr, 2x

Gebühr: 90 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Silberschmiede-Workshop

Leitung: Manfred Struben

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

Kursnummer: 261-44105N

Termin: Sa, 02.05.2026,

14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 95 € (inkl. Kosten für Materialien und Werkzeuge)

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ SELBSTGEMACHT

Kosmetikbars – Feste Naturkosmetik für Haut und Haar selbst gemacht

Leitung: Fatiha Boudraa

In diesem Workshop entstehen drei feste Kosmetikprodukte. Der Workshop vermittelt außerdem Grundwissen zu den Inhaltsstoffen und Herstellung.

Kursnummer: 12663201

Termin: Fr, 27.02.2026,

16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 27 € inkl. Materialkosten

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Naturkosmetik für die Rasur – sanfte Pflege selbst gemacht

Leitung: Fatiha Boudraa

In diesem Workshop entstehen drei pflegende Produkte rund um das Thema Rasur. Der Workshop vermittelt außerdem Grundwissen zu Inhaltsstoffen und Herstellung.

Kursnummer: 12663202

Termin: Fr, 17.04.2026,

16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 27 € inkl. Materialk. u. Gefäße

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Papierkunst: Kränze und Tüten

Leitung: Marlies Erler

Kursnummer: 12663400

Termin: Fr, 06.03.2026,

16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 € (Materialkosten in Höhe von 10 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet)

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

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: 126401

Termin: Sa, 21.03.2026,

10:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 53 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Bastel-Kaffee

Leitung: Gabriele Koschoreck

In diesem kostenfreien Angebot bieten wir die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee und Gebäck mit Anleitung kreativ zu werden und ein wenig zu plaudern. Die Materialien und Themen werden gestellt. Bastelideen sind herzlich willkommen!

Termin: am 1. und 3. Fr im Monat,

14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Anmeldung: 0611/ 96 721-20

Gebühr: Keine

Ort: Nachbarschaftshaus WI, Raum 30

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. Das Bastelangebot richtet sich nach den Jahreszeiten. Da weitgehend wiederverwertbare Materialien verwendet werden, ist es kostenfrei.
Termin: erfragen unter 0611/ 96 721-29
Gebühr: keine
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Offenes Angebot: Stricken

Leitung: Ingeborg Steffen / Jana Bosselmann
 Stricken macht Freude! Zudem ist es gut für unsere Gesundheit, senkt den Blutdruck und sorgt für Entspannung. Das Erinnerungsvermögen wird trainiert und die Finger bleiben beweglich. Vor allem macht es einfach Spaß, nach eigenen Ideen ein Unikat herzustellen. Kontaktieren Sie bei Interesse gerne im Vorfeld die Geschäftsstelle der vhs Schierstein.

Kursnummer: 12663100
Termin: Do, 15.01. – 25.06.2026, immer 18:15 – 20:30 Uhr
Gebühr: 10 € pro Abend
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Strickkreis – Arbeiten mit Wolle

Leitung: Barbara Heimann
Termine: jeden 2. u. 4. Do, im Monat, 16:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: keine
Anmeldung: Tel. 0611/1409740, E-Mail: Schwalbe6@web.de
Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6
Veranstalter: Kirchenfenster Schwalbe 6

Töpfern in der Werkstatt

Leitung: Rosel Gundlach
 Anfänger erlernen verschiedenste Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zur freien Gestaltung. Unter fachlicher Anleitung in einer wunderschönen Atelieratmosphäre können Sie kreativ sein. Die Werkstücke werden gebrannt und in der letzten Kursstunde glasiert.
Kursnummer: 12663301
Termin: ab Di, 03.02.2026.2026, 18:30 – 21:30 Uhr, 3x
Kursnummer: 12663302
Termin: ab Di, 21.04.2026, 18:30 – 21:30 Uhr, 3x
Gebühr: 72 € (Material- und Brenn-

kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)
Ort: Keramikatelier Rosel Gundlach, Backfischgasse 7, Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Spinnkurs

Leitung: Margit Kopf
 In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, das Spinnen selbst auszuprobieren und etwas über die Werkzeuge Spindel und Spinnrad zu erfahren.
Kursnummer: 12663600
Termin: So, 22.03.2026, 14:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: 50 €
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

Einführungskurs Korbflechten

Leitung: Jana Ginkel
 Nach dem kleinen Einstieg mit einem Deko-Objekt ist für jeden ein Holzbo-den vorbereitet, mit dem er sein ganz individuelles Körbchen aus ungeschälter Weide anfertigen kann. Wir arbeiten in

einer kleinen Gruppe von 3-6 Personen. Vorerfahrung ist praktisch – aber nicht notwendig.

Kursnummer: 12663500
Termin: Fr, 27.03.2026, 16:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 36 € inkl. Materialkosten
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalterin: vhs Schierstein

REPAIR-Café

Kontakt: Kristof Tiedemann, 0611/96 721-37
 Gemeinsam kaputte Dinge reparieren (z.B. CD-Spieler, Toaster, Wollpullover mit Löchern, Spielzeug, Fahrräder etc.), kompetente Hilfestellung erhalten, nette Begegnungen und einander inspirieren.
Termine: jeden 2. Mi eines Monats, 15:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: freiwilliger Betrag
Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 015 im Kellergeschoss
Anmeldung: im Treff Café
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

**Veranstaltungen des
 Seniorenbeirats in der
 Landeshauptstadt Wiesbaden**



Information im Rathaus

• Mo, 02.02.2026, 15:00 Uhr

Kommunalwahl Hessen 2026

Gebühr: keine
Anmeldung: nicht erforderlich
Ort: Rathaus

**Klassiker
 des deutschen Films**

• Mi, 04.02.2026
Die Frau, nach der man sich sehnt
Beginn: jeweils 15:30 Uhr
Eintritt: 6 €

Ort: Murnau Filmtheater
 Die Filmreihe „Rückblende – Film ab“ im Caligari fällt aus, da die Renovierungsarbeiten im Kino noch andauern.

Museums Senioren

• 20.01.2026
**KörperGeometrie Ilse Leda und
 Friedrich Vordemberge-Gildewart**

• 17.02.2024
**Louise Nevelson – Poesie des
 Suchens**
Anmeldung: erforderlich
Beginn: jeweils 15:00 Uhr
Eintritt: 4 € inklusive Führung
Ort: Museum Wiesbaden

Sing mal wieder
 Gemeinsam Singen mit Gabriel Dessauer. Wir laden herzlich zum offenen Singen ein! Alle sind willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Singen macht Spaß, hält jung und schafft Freu(n)de.
Termine:
 Mi, 28.01.2026, 11:00 – 12:00 Uhr
 Mi, 25.02.2026, 11:00 – 12:00 Uhr
Ort: Haus der Heimat, Friedrichstraße 35

**Weitere Termine finden Sie unter
www.wiesbaden.de/seniorenbeirat**



■ COMPUTER UND 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.

Kursnummer: G53505

Termin: ab Di, 20.01.2026,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Kursnummer: G53505A

Termin: ab Di, 12.05.2026,
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

Von den Grundlagen des Computers und Windows, über die Texterstellung bis hin zum Internet werden verschiedene Themen behandelt. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch den Einsteigerkurs „Erste Schritte am PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: G53510

Termin: ab Di, 24.02.2026,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Kursnummer: G53510A

Termin: ab Di, 16.06.2026,
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 erweitern wollen. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: G53511

Termin: ab Di, 14.04.2026,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Kursnummer: H53511

Termin: ab Di, 21.07.2026,
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 erlernen Sie in Ruhe und Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Laptop.

Kursnummer: 261-60100

Termin: ab Mo, 02.03.2026,
15:15 – 17:30 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

PC Einführung MS Word Textverarbeitung und Gestaltung mit Word (Grundlagen)

Leitung: Claudia Fendel

Es werden Grundlagen zum Arbeiten in

dem Textverarbeitungsprogramm Word vermittelt. Sie lernen, Anschreiben und andere Textdokumente zu erstellen. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

Kursnummer: G53512

Termin: ab Di, 28.04.2026,
14:00 – 17:00 Uhr, 2x

Gebühr: 75 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Linux für Ein- und Umsteiger

Leitung: Thomas Klein

Im Oktober 2026 stellt Microsoft die Versorgung von Windows 10 mit Sicherheitsupdates ein. Die Alternative: Linux! Das freie und kostenlose Betriebssystem ist sicher, datensparsam und läuft auch auf älterer Hardware (PCs und Macs).

Kursnummer: 261-70001N

Termin: ab Mo, 23.03.2026,
17:30 – 19:30 Uhr, 2x

Gebühr: 8 €

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Sicherheit am PC und im Internet

Leitung: Birgitta Tümmler

In diesem interaktiven Vortrag wird Ihnen praxisnah gezeigt, wie Sie Ihre Geräte und Daten effektiv absichern. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie auf Viren scannen, Fake-Shops erkennen und prüfen können, ob Ihre E-Mail-Adresse bereits gehackt wurde.

Kursnummer: 126255

Termine: Fr, 22.05.2026,
16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 35

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

Veranstalterin: VHS-AKK

■ MACBOOK

MacBook Grundlagen

Leitung: Ursula Bräunig

Alle wesentlichen Funktionalitäten werden erläutert und ausführlich vorgestellt. Sie lernen, wie Sie sehr viel Zeit sparen und einfach und schnell an ihr Ziel gelangen. Der MacBook-Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf iOS in der aktuellen Version. Sie benötigen PC-Grundlagenkenntnisse.

Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Besitzerinnen von Apple-Geräten geeignet, nicht für Android Smartphones.

Kursnummer: G53722
Termin: ab Mo, 27.04.2026,
 16:00 – 19:15 Uhr, 4x
Gebühr: 165 €
Ort: vhs-B-213, EDV-Raum
Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Workshop: Digitale Bildung: Risiken (er)kennen, sicher handeln

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?

Kursnummer: 261-70003N
Termin: Fr, 27.03.2026,
 11:30 – 13:00 Uhr
Gebühr: 19 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

KI-Tools wie ChatGPT verstehen und einsetzen: eine Einführung

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

Kursnummer: G15820V
Termin: Do, 05.03.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr
Kursnummer: G15840V
Termin: ab Di, 19.05.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
 Rheinstr 55/57
Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Künstliche Intelligenz für Einsteiger*innen

Leitung: Birgitta Tümmler
 In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg, wir werden gemeinsam den Chatbot ChatGPT nutzen und einen Überblick bekommen über die Chancen und Risiken. Künstliche Intelligenz betrifft uns alle – Zeit, sie kennenzulernen!

Kursnummer: I26253
Termine: Fr, 13.03.2026,
 16:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 35 €
Ort: VHS-AKK II, Steinern Straße 65D,
 Mainz-Kastel
Veranstalterin: VHS-AKK

Künstliche Intelligenz für Einsteiger*innen

Leitung: Birgitta Tümmler
 Gemeinsam erstellen oder bearbeiten wir interaktiv Bilder und Kurzvideos mit kleinen KI-Tools. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI funktioniert, wie Vorurteile in Datensätzen die Ergebnisse beeinflussen können – und woran Sie möglicherweise Deep-Fakes erkennen.

Kursnummer: I26254
Termine: Fr, 24.04.2026,
 16:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 35 €
Ort: VHS-AKK II, Steinern Straße 65D,
 Mainz-Kastel
Veranstalterin: VHS-AKK

KI Workshop für Einsteiger*innen – hybrid Künstliche Intelligenz – Chancen und Anwendungsmöglichkeiten

Leitung: Birgitta Tümmler
 Wir testen verschiedene kostenfreie KI-Tools und zeigen, wie Künstliche Intelligenz nicht nur rund um Texte für Inspiration, Korrekturen oder Umschreibungen genutzt werden kann – und wo die Grenzen liegen.

Die Veranstaltung findet als Hybridformat zeitgleich vor Ort in der vhs Wiesbaden und online in der vhs.cloud statt, so dass Sie frei wählen können, wie Sie teilnehmen möchten.

Kursnummer: G52750
Termin: Sa, 25.04.2026,
 09:30 – 16:30 Uhr
Gebühr: 100 €
Ort: vhs-B-212, EDV-Raum
Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Künstliche Intelligenz (KI)

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.

Kursnummer: 261-70019
Termin: Do, 19.02.2026,
 18:00 – 20:30 Uhr

Kursnummer: 261-70020
Termin: Di, 12.05.2026,
 18:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 60 €
Ort: Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
Veranstalter: vbw Bierstadt

ChatGPT – Künstliche Intelligenz kennenlernen

Leitung: W. Dallman Ross
 Gemeinsam werden wir verschiedene Beispiele live ausprobieren, von Texten und Ideenfindung bis zu Sprache, Übersetzung und Planung. Ein Smartphone oder Tablet kann hilfreich sein, ist aber nicht erforderlich.

Kursnummer: 261-70004N
Termin: Fr, 08.05.2026,
 13:00 – 14:30 Uhr
Gebühr: 19 €
Ort: Nordenstadt vbw,
 Haus der Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Die Intelligenz der Maschinen: Wie KI unseren Alltag verändert

Vortrag von Hanspeter Baus
 Der Dozent zeigt praxisnah, wie KI-Anwendungen funktionieren und wo sie uns begegnen – von Chatbots bis Bildgeneratoren.

Kursnummer: I2632010
Termin: Di, 24.03.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 10 €
Anmeldung: www.vhs-schierstein.de |
info@vhs-schierstein.de | 0611-29711
Ort: Rathaus Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

KI für Anfänger – nur mit Anmeldung! (Workshop)

Leitung: Lothar Weinert
 Was ist Künstliche Intelligenz und wie funktioniert sie. Wie können „ChatGPT“ oder „Copilot“ angewendet werden. Sie werden die Gelegenheit haben, dies auszuprobieren. Bitte bringen Sie dazu Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit. Copilot und ChatGPT bitte vorher einrichten. Die Apps können Sie über Microsoft Store, App Store (IOS) und Play Store (Android) laden.

Kursnummer: 261 SEN 17
Termin: Do, 12.03., 09.04., 11.06. und
 09.07.2026, 13:30 – 14:30 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: Stadtteilcafé Klarenthal,
 Graf-von-Galen-Straße 34
Veranstalter: Volkshilfswerk
 Klarenthal e.V.

■ SMARTPHONE, TABLET UND CO.

Android

Smartphone und Tablet für Einsteiger

Leitung: Steffen Tautermann

Wir führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her. Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte (iPhone/iPad) geeignet!

Kursnummer: G53720

Termin: ab Do, 12.02.2026,

14:30 – 17:00 Uhr, 5x

Gebühr: 130 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Smartphone und Senioren

Leitung: Michael Hellmund

Ein Smartphone ist weit mehr als nur ein »schlaues Telefon« – es ist auch eine Kamera, ein Musikabspielgerät, ein Kalender, ein Notizblock und ein Taschenrechner. In diesem Kurs gehen sie mit ihrem eigenen Smartphone erste Schritte in die digitale Welt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

Kursnummer: 126707

Termine: ab Fr, 08.05.2026,

16:00 – 18:15 Uhr, 3x

Gebühr: 59 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Android-Smartphone: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Kursnummer: 261-62102

Termin: ab Mo, 04.05.2026,

15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt



Fotos mit dem Android-Smartphone bearbeiten

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes Android-Smartphone mit Ihren Fotos mit.

Kursnummer: 261-62302

Termin: Mo, 08.06.2026,

15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Fotos mit dem Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Sie erfahren, wie sie ihre mit dem Smartphone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Zum Schluss erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Bitte ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Fotos mitbringen.

Kursnummer: 126709

Termine: Fr, 05.06.2026,

16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

■ IPHONE/IPAD

iPhone/iPad

Grundlagen

Leitung: Ursula Bräuning

Sie haben ein neues Apple-Gerät, dann lernen sie hier ihr iPad/iPhone kennen: Etwa wie Sie es sicher einrichten, im Internet surfen, Kontakte verwalten, E-Mails schreiben und vieles mehr. Hinzu

kommen Sicherheitsfragen zu sicheren Passwörtern, Geräteschutz und Updateverwaltung dem Zugang zum Internet und der Installieren von Apps.

Kursnummer: G53721

Termin: ab Do, 05.02.2026,

16:00 – 19:15 Uhr, 4x

Gebühr: 165 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

iPhone für Einsteiger

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie lernen, wie Sie telefonieren, Nachrichten versenden und Kontakte speichern. Sie machen und bearbeiten Fotos mit dem iPhone und teilen sie mit anderen. Sie erfahren, wie Sie mit dem iPhone im Internet surfen und wie Sie seine Möglichkeiten durch viele neue Apps erweitern können. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

Bitte ein eigenes aufgeladenes iPhone mitbringen.

Kursnummer: 126708

Termine: ab Fr, 19.05.2026,

16:00 – 18:15 Uhr, 3x

Gebühr: 59 €

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Kursnummer: 261-62101

Termin: ab Mo, 13.04.2026,

15:30 – 17:45 Uhr, 3x

Gebühr: 85 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Fotos mit dem iPhone von Apple bearbeiten

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes iPhone von Apple mit Ihren Fotos mit.

Kursnummer: 261-62301

Termin: Mo, 01.06.2026,

15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ DIGITALE WELT – INFORMATIONEN TECHNIKSPRECHSTUNDEN

Wegweiser durch die digitale Welt

Leitung: Rainer Lindhauer

Die Digitalisierung schreitet stetig voran und beeinflusst inzwischen nahezu alle Bereiche unseres Lebens. Allerdings kann die Komplexität digitaler Technologien eine Herausforderung darstellen. Auch im Internet gibt es Fallen, die Sie durch vorsichtiges Verhalten und technische Sicherheitseinstellungen umgehen können. Die Veranstaltung beinhaltet den Einstieg in digitale Technologien und die sichere Nutzung von Smartphone, Tablet, PC und Anwendungen.

Kursnummer: 261 SEN 15

Termine: Do, 19.02. und 21.05.2026, 13:30 – 14:30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: 0611-72437920 oder 0176-62471653

Ort: Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34

Veranstalter: Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Online Banking – Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus

Leitung: Rainer Lindhauer

Hier werden Kenntnisse im Umgang mit dem Online-Banking vermittelt, beginnend mit der Registrierung und der erstmaligen Anmeldung. Es werden die verschiedenen Transaktionsverfahren wie das Abfragen von Kontoständen, Überweisungen und das Einrichten von Daueraufträgen, aufgezeigt. Zudem werden mögliche Gefahren erörtert und die wichtigsten Funktionen im Umgang mit dem Onlinebanking erläutert.

Kursnummer: 261 SEN 16

Termin: Do, 16.04. und 25.06.2026, 13:30 – 14:30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: 0611-72437920 oder 0176-62471653

Ort: Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34

Veranstalter: Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlerverfahren am Beispiel von Google Pay, Apple Pay, Samsung Pay, PayPal, Wero, Payback Pay und mobi-

les Bezahlen der Sparkassen. Erfahren Sie, wie sich diese Verfahren in Sachen Sicherheit unterscheiden und gegenüber klassischen Bezahlerverfahren abgrenzen. Hilfe bei der Einrichtung.

Kursnummer: 261-31015N

Termin: Mi, 22.04.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Techniksprechstunde Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von mobilen Bezahlerverfahren 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.

Kursnummer: 261-70008N

Termin: Fr, 24.04.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 3 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Onlineausweis und Bund-ID

Leitung: Andreas Dittmar

Der Onlineausweis ist die digitale Funktion des deutschen Personalausweises, die es Bürgerinnen und Bürgern ermöglicht, sich sicher und eindeutig im Internet zu identifizieren. Über die Bund-ID können sich Bürgerinnen und Bürger sowie Unternehmen einmalig registrieren und anschließend verschiedene Online-Dienste der öffentlichen Verwaltung sicher nutzen.

Kursnummer: 261-31014N

Termin: Mi, 04.03.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Techniksprechstunde Onlineausweis und Bund-ID

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung für den Onlineausweis. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account und ggf. Ihre Online-Banking-Zugangsdaten.

Kursnummer: 261-70006N

Termin: Fr, 13.03.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 3 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Digitaler Nachlass

Leitung: Rudi Spiess

Der digitale Nachlass umfasst alle digitalen Daten, Verträge, Konten, die eine Person hinterlässt. Dazu gehören E-Mailkonten, Social-Media-Profile, Online-Banking, Cloudspeicher etc. Persönliche Nachrichten und Fotos sind emotionale Werte die deutlich machen, warum die Vorsorge wichtig ist. Wie man vorsorgen kann und was ist, wenn keine Vorsorge besteht, dass erfahren Sie hier.

Kursnummer: 261 SEN 16

Termin: Do, 26.03., 07.05. und

23.07.2026, 13:30 – 14:30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: 0611-72437920 oder 0176-62471653

Ort: Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34

Veranstalter: Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Elektronische Patientenakte (ePA)

Vortrag von: Martin Gotthardt, AOK Hessen

In einer kompakten Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Funktion und den Nutzen der ePA.

Kursnummer: 126106

Termin: Mi 18.03.2026,

16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 6 €

Ort: Museum Castellum, Reduit am Rheinufer, Mz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Elektronische Patientenakte (ePA)

Leitung: Andreas Dittmar

Seit April 2025 gibt es bundesweit die elektronische Patientenakte (ePA): Je mehr wir über die ePA wissen, desto besser können wir sie nutzen. Wichtige Gesundheitsdaten werden an einer Stelle zusammengeführt. Kliniken, Ärzten und andere Therapeuten haben bei Bedarf alles schnell im Blick. Der Vortrag informiert über die Abläufe und Vorteile des neuen digitalen Angebots und beleuchtet Fragen zum Datenschutz und der Sicherheit.

Kursnummer: 261-31016N

Termin: Mi, 20.05.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Techniksprechstunde ePA / eRezept

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von der elektronischen Patientenakte (ePA) und der Thematik 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.

Kursnummer: 261-70009N

Termin: Fr, 22.05.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 3 €

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Sie brauchen fachliche Hilfestellung und unkomplizierte Orientierung im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop oder suchen Hilfe bei Hardware- oder Softwareproblemen?

Die folgenden Angebote sind offen für ihre individuellen Fragen rund um digitale Technik und Internet.

Bringen Sie ihr eigenes aufgeladenes Gerät mit. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos, Spenden sind willkommen.

Digitale Sprechstunde

Leitung: Rainer Lindhauer

Hier werden Fragen zur Nutzung Smartphone, iPad und Notebooks beantwortet und mögliche Probleme zur Nutzung gelöst.

Termine: jeden 1. Mo, 05.01., 02.02., 02.03.2026, 13:00 Uhr

Gebühr: freiwillige Spende

Bitte vorher anmelden über Mail bei: dietersuppes@web.de

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 45

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de



Foto: Van3ssa @Pixabay

EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

Leitung: Walter Richters

Kursnummer: 12680001

Termin: Mi, 14.01.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680002

Termin: Mi, 04.02.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680003

Termin: Mi, 04.03.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680004

Termin: Mi, 15.04.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680005

Termin: Mi, 06.05.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680006

Termin: Mi, 03.06.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12680007

Termin: Mi, 17.06.2026,

14:30 – 17:00 Uhr

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

Ort: Ev. Auferstehungsgemeinde Schierstein-Nord

Veranstalter: vhs Schierstein

EDV-Café

Leitung: EDV-Team VHS-AKK

Wir bitten um vorherige Anmeldung bis spätestens donnerstags vor dem jeweiligen Termin, 12 Uhr, telefonisch oder per E-Mail in der Geschäftsstelle.

Kursnummer: 126240

Termin: Sa, 07.02.; 07.03.; 02.05.;

06.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden erwünscht, ggf. fallen Kosten für notwendiges Material an. – Anmeldung erforderlich

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

Veranstalterin: VHS-AKK

EDV/PC-Treff

Leitung: W. Dallman Ross

Kursnummer: 261-70005N

Termin: Fr, 12.06.2026,

13:00 – 15:00 Uhr

Ort: Nordenstadt vbw,

Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

MGH – Offene Technik- Sprechstunde für Jung und Alt

Kontakt: Peter Funk, 0611 / 96 721-29

Termine: Einzeltermine nach

Vereinbarung

Anmeldung:

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus

Wiesbaden e.V.

Digitalcafé mit den Digital-Lotsen

Keine Anmeldung erforderlich, jedoch rufen Sie uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen.

Kontakt: Peter Funk, Tel.: 0611-

9672129, wir helfen gerne weiter!

Termine: Am 2. Freitag eines Monats

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Digi-Sprechstunde / Digi-Snacks

Termine: 30-minütige Einzeltermine / Feste Zeitfenster / Anmeldung erforderlich / Jeden Montag, Dienstag und Freitag

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

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)

Unterstützung bei Notebook und Smartphone

Leitung: Walter Richters

Termine und Umfang der Schulung werden nach einer gemeinsamen „Bestandsaufnahme“ individuell vereinbart. Die Gebühr wird individuell auf Stundenbasis berechnet. Wir sind für Sie da und widmen uns in aller Ruhe Ihren Fragen und Problemen.

Kursnummer: 12682005

Termin: Januar bis Juni 2026

Gebühr: variabel auf Stundenbasis

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

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Gesundheit

In vielen Studien ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass regelmäßige Bewegung und geistige Betätigung den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger gesund leben lassen. Umfassende Information zu gesundheitlichen Themen helfen zudem, für sich in Absprache mit seinem Arzt das beste Angebot zu finden.

Das Angebot der Kooperationspartner deckt ein breites Spektrum ab. Von der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse, Tanzen, Wandern bis hin zu Zumba oder den bewährten asiatischen Entspannungs- und Bewegungsformen geht die Auswahl, oft auch speziell für Ältere mit Einschränkungen.



Foto: Heinz Porten

■ UMWELT UND NATUR

Energieeffizienz im Eigenheim – Auf einen Kaffee mit Ihrem Energieberater

Leitung: Philipp Hoffmann

Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle gesetzliche Vorgaben, praktische Einsparmöglichkeiten und Förderprogramme. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Austausch. Zu Kaffee und Tee sind Sie herzlich eingeladen.

Kursnummer: 261-31003/N

Termin: Di, 27.01.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Kursnummer: 261-31004/N

Termin: Sa, 25.04.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: ehem. Robert Koch Schule;
Bierstadt,

Veranstalter: vbw-Bierstadt in Kooperation mit vbw NED

Obstbaumpflege und -schnitt Theoretische Einführung

Leitung: Ulrich Kaiser

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: G30180

Termin: Mi, 28.01.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

Leitung: Claudia Gallikowski

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

Kursnummer: G30160

Termin: Mi, 18.02.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

Leitung: Claudia Gallikowski

Die Artenvielfalt ist in Deutschland dramatisch zurückgegangen, da werden städtische Flächen für Wildtiere immer wichtiger. Jeder Garten lässt sich durch einige Veränderungen so umgestalten, dass nicht nur Wildbienen, sondern auch

Vögel, Schmetterlinge, Igel und viele andere Tiere dort heimisch werden können.

Kursnummer: G30150

Termin: Mi, 25.02.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Was ist giftig?

Pflanzen in Haus und Garten

Leitung: Ulrich Kaiser

Nach einer kurzen Einführung zum Thema Giftigkeit widmen wir uns dem Thema Giftpflanzen und Kinder. Danach werden gebräuchliche Zimmerpflanzen mit Blick auf deren Giftigkeit vorgestellt. Hieran schließen sich Portraits giftiger Gartenpflanzen an. Dabei wird auf Heckenpflanzungen, Frühjahrsblüher, Sommer- und Herbstblumen eingegangen. Der Kurs vermittelt Kenntnisse zu giftigen Pflanzen und zum gefahrlosen Umgang mit ihnen.

Kursnummer: G30110

Termin: Mi, 11.03.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Einblicke in das geheimnisvolle Reich der Pilze

Leitung: Claudia Gallikowski

In Mitteleuropa gibt es über 10.000 Pilzarten, von denen wir meist nur die vielgestaltigen Fruchtkörper wahrnehmen. Pilze sind unentbehrlich als Zersetzer toter Substanz und bilden mit den Pflanzenwurzeln ein weitreichendes Netzwerk, womit Wasser und Mineralien bereitgestellt werden. Sie sind die lebensnotwendigen verborgenen Kräfte im Untergrund. Ohne Pilze gäbe es viele Nahrungsmittel und Medikamente nicht. Aber es gibt auch Giftpilze, Parasiten und sogar Räuber im geheimnisvollen Reich der Pilze.

Kursnummer: G30140

Termin: Mi, 15.04.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

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.

4 Abende Theorie sowie ein Praxistag. Der praktische Teil findet an einem Samstag in einem örtlichen Tierheim/ einer örtlichen Hundeschule statt. Der Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Das Seminar wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund – für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ angeboten.

Optional können Sie das Kursskript gegen eine Gebühr von 25 € direkt im Kurs beim Kursleiter erwerben.

Kursnummer: G30200

Termin: ab Di, 20.01.2026,
19:30 – 21:00 Uhr, 4x

Kursnummer: G30201

Termin: ab Di, 21.04.2026,
19:30 – 21:00 Uhr, 4x

Gebühr: 60 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

■ NATUR ERLEBEN

Waldbaden – Shinrin Yoku meets Indian Balance

Leitung: Andreas Roth

Dieser Kurs wird sich mit den Ursprüngen dieser Entspannungsform in Amerika sowie Asien beschäftigen. Somit werden wir uns, unterstützt durch Informationen sowie Übungen aus dem japanischen Shinrin Yoku kombiniert mit Bewegungsübungen aus indianischer Heillehre, in Achtsamkeit und Entspannungen von einem tollen Frühlingwald begeistern lassen.

Kursnummer: 261-15050

Termin: Sa, 25.04.2026,
14:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 22 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz TUS Hornau neben Eingang zum Sportgelände

Veranstalter: vbw Bierstadt

Workshop – Waldbaden, Einlassen, Loslassen, Auftanken,

Leitung: Barbara Globisch

Entdecken Sie die heilsame Kraft des Waldes, wenn Sie dem Alltag entfliehen möchten, einfach durchatmen und neue Energie tanken. Beim Waldbaden- dem achtsamen Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes finden Sie Ruhe im Grünen, ohne sportlichen Ehrgeiz, ohne Leistungsdruck

Kursnummer: 261-50001N

Termin: So, 19.04.2026,
11:00 – ca. 13:00 Uhr

Gebühr: 28 €

Ort: Nordenstadter Wald (Parkplatz Naturpark Taunus bei Wildsachsen)

Veranstalter: vbw NED

Workshop – Waldbaden ohne Wald

Leitung: Barbara Globisch

Waldbaden im Freien, spüre die Weite und wie man die Kraft des Waldbadens auch ohne Wald spüren kann – auf einer Wiese, am Feldrand oder unter weitem Himmel. Dieser Kurs lädt ein, Langsamkeit, Stille und Achtsamkeit in offenen Landschaften zu erfahren. Der Workshop ist für Menschen, die Achtsamkeit und Entschleunigung suchen, auch ohne direkten Zugang zu einem Wald gedacht.

Kursnummer: 261-50002N

Termin: So, 17.05.2026,
11:00 – ca. 13:00 Uhr

Gebühr: 28 €

Ort: Parkplatz am Friedhof Massenheim

Veranstalter: vbw NED

Wildkräuterführung rund um den Schiersteiner Hafen

Wildkräuterspaziergang

Leitung: Margot Roth

Auf dieser zweistündigen Wildkräuterwanderung zeigt die erfahrene Kräuterexpertin Margot Roth, welche Pflanzen jetzt sprießen, wie man sie sicher erkennt und was in ihnen steckt – an Geschmack, Heilkraft und Geschichte.

Kursnummer: 261-71015

Termin: Sa, 21.03.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Bushaltestelle der Linie 21, Am Weinberg Alt Auringen 74, 65207 Wiesbaden-Auringen

Veranstalter: vbw Bierstadt

Wildkräuterspaziergang rund um Erbenheim

Leitung: Judith Klare

Bei diesem kleinen Spaziergang rund um Erbenheim öffnen wir den Blick für die Natur mit deren Wildkräutern und versuchen diese zu erfahren. Dazu benutzen wir unsere Sinne: Wie sehen sie aus, wie schmecken sie, wie riechen sie, wie hört sich der Wind an, der sie umspielt?

Kursnummer: 261-22005N

Termin: Do, 14.05.2026,
14:00 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 19 € (inkl. 2 € für Snacks)

Ort: Seniorenheim für Blinde und Sehende, Emil-Kraig-Str. 5, 65205 Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Baumführung im Biebricher Schlosspark – Bäume wirken auf uns (ein)

Leitung: Judith Klare

Bei diesem Spaziergang im Biebricher Schlosspark gibt es einiges über die dort stehenden Bäume zu erfahren: Bäume sind Beschützer, Heiler, Lehrer. Sie lernen fünf bis sieben der Bäume aus dem Schlosspark genauer kennen.

Kursnummer: 261-22006N

Termin: Sa, 20.06.2026,
14:00 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 19 € (inkl. 2€ für Snacks)

Ort: Nordtor Biebricher Schlosspark, Äppelallee, 65203 Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Geheimnisvoll und faszinierend – Familienexkursion zu den Fledermäusen

Leitung: Dr. Carolin Dreesmann

Anschaulich werden Biologie und Gefährdung der Fledermäuse erläutert und die bei uns heimischen Arten vorgestellt. Mit etwas Glück lassen sich die ersten Fledermäuse bereits vor dem Einsetzen der Dämmerung beobachten und mit Hilfe von speziellen BAT-Detektoren sogar hörbar machen.

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren – und davon unabhängig für Neugierige jeden Alters.

Bitte mitbringen: Evtl. Taschenlampen

Kursnummer: 12633300

Termin: Fr, 19.06.2026,
21:00 – 23:00 Uhr

Gebühr: Erwachsene 12 €, Kinder 6 €

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Kleinaustraße nahe dem Hafen

Veranstalter: vhs Schierstein

■ GESUNDHEITSBILDUNG/PRÄVENTION

Helfen, aber wie? – Ein Kurs für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Leitung: Verena Quernheim

Psychische Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das ihres Umfelds. Dieser Kurs bietet Ihnen als Angehörige praktische Informationen, Anregungen und Raum für Austausch. Sie erhalten eine erste Orientierung zu geeigneten Anlaufstellen und Hilfsangeboten und lernen, wie Sie dabei auch Ihre eigene mentale Gesundheit schützen und stärken können.

Kursnummer: 261-30060

Termin: Do, 23.04.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Vortrag: Impfen, Fakten, Nutzen, Risiken

Leitung: Dr. Nebras Neynawa

Der Nordenstadter Hausarzt informiert über wichtige Schutzimpfungen für Erwachsene – etwa gegen Grippe, Corona und Pneumokokken – sowie über weitere, weniger bekannte Impfungen wie die HPV-Impfung. Er erklärt Nutzen und mögliche Risiken und beantwortet Ihre Fragen.

Kursnummer: 261-50000N

Termin: Mi, 29.04.2026,
18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: keine, Spenden erbeten

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Ernährung – Facts und Fiction:

Was ist gesund?

Was macht krank?

Leitung: Dr. Christoph Dietrich,
Ernährungsmediziner

Gesunde Ernährung kann über einen gesunden Darm und eine gesunde Leber große positive Effekte auf unsere Gesundheit haben. Effekte falscher Ernährung sind andererseits für ein Drittel aller Krebserkrankungen und zahlreiche Gefäß- und Organerkrankungen verantwortlich. In diesem Seminar werden einfache Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt.

Kursnummer:

12632007

Termin: Do, 26.02.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs
Schierstein

Vegan – gesund, nachhaltig, alltagstauglich?

Leitung: Bettina Melahn

Sie erfahren, wie eine vollwertige pflanzliche Kost nach aktuellem wissenschaftlichem Stand aussehen kann, auf welche

sog. kritischen Nährstoffe man unbedingt achten sollte und welche praktischen Tipps den Alltag erleichtern – vom Einkauf bis zur Umsetzung auf dem Teller.

Kursnummer: 261-10019

Termin: Do, 26.02.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Nährstoffe im Alter – Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

Referentin: Ilona Berg

Inhalt: Nährstoffmangel im Alter? Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

Termin: Mi, 04.03.2026,
14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: LAB, Tel. 0611-300-497,
info@lab-wiesbaden.de,

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Darmgesundheit stärken

Leitung: Bettina Melahn

Erfahren Sie, welche lebenswichtigen Aufgaben die Darmbakterien erfüllen, lernen Sie, warum die Darmgesundheit

wirklich wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden ist und wie Sie Ihre „Darmflora“ von innen pflegen können.

Kursnummer: 261-10020

Termin: Do, 19.03.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Leitung: Lukas Slodczyk

Gesundheit ist einer der wichtigsten Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Ein zentraler Baustein dabei ist die körperliche Verfassung: Beweglichkeit, Kraft, Balance und Ausdauer entscheiden darüber, wie fit wir uns im Alltag fühlen. Mit dem wissenschaftlich erprobten Alltags-Fitness-Test (AFT) können Personen ab 60 Jahren genau diese Fähigkeiten überprüfen.

In nur ca. 20 Minuten erfahren Sie, wie es um Ihre persönliche Fitness steht.

Direkt im Anschluss erhalten Sie eine klare Einschätzung sowie hilfreiche Empfehlungen, wie Sie mögliche Schwachstellen gezielt verbessern können

Termin: Mi, 25.02.2026,

10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)

– Anzeige –



Jetzt
NEU!

Foto: Caru

Leben im Alter

Ich lebe Zuhause! Mein ASB unterstützt mich dabei.

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tagespflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter | Betreutes Wohnen



NEU! Unser Hausnotruf „Alleskönner“ Caru Care, reagiert auf Sprache, holt Unterstützung in der Not und erinnert an einen gesunden Lebensstil.

Jetzt anrufen und mehr erfahren:

(0611) 18 18-0

info@asb-westhessen.de

www.asb-westhessen.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen. Den Abschluss bildet eine Entspannung mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Kursnummer: G34160

Termin: Sa, 28.02.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 68 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

Leitung: Katrin Scheder

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Wenn Sie vielleicht schon ein wenig unsicher oder wackelig sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, denn die Übungen sind einfach, machen Spaß und können problemlos in den Tagesablauf integriert werden.

Kursnummer: 261-12011

Termin: ab Mo, 13.04.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 53 €

Kursnummer: 261-12012

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 53 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Atem ist Leben

Leitung: Nina M. Bruns

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist, er ist der Schlüssel zur inneren Harmonie und Balance. Atmen können wir alle – irgendwie. In diesem Workshop möchten wir Sie dafür begeistern zu entdecken, was unser Atem alles kann.

Kursnummer: 261-10012

Termin: So, 26.04.2026,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Weitere Informationen unter
www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

ERSTE HILFE

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Leitung: Christine Wengler

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt bei den Übungen altersbedingte körperliche Einschränkungen.

Termine: Do, 12.02. und Mo,
04.05.2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Bierstadter Str. 49,
65189 Wiesbaden

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund,
Regionalverband Westhessen

Erste Hilfe für Senioren – sicher handeln im Notfall

Leitung: Chrisula Varvara

Eine Notfallsituation kommt immer unerwartet und sie kann uns jederzeit treffen. In diesem Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf und es wird besprochen, was im Ernstfall zu tun ist.

Kursnummer: 261-10081

Termin: Mo, 27.04.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Erste Hilfe für Senioren – sicher Handeln im Notfall

Leitung: Chrisula Varvara

Kursnummer: 261-50400N

Termin: Mo, 27.04.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 40 €

Ort: ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstr. 10, 65191 Wiesbaden- Bierstadt

Veranstalter: vbw NED in Kooperation mit dem vbw-Bierstadt

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: 261-50401N

Termin: Mo, 04.05.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Kursnummer: 261-10092

Termin: Mo, 04.05.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 40 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Erste-Hilfe-Kurs

Leitung: Daniela Schierle/DLRG

Egal in welcher Situation oder an welchem Ort: Erste Hilfe im Notfall rettet Leben! Um die Angst zu nehmen und im Notfall richtig reagieren zu können, bilden wir in unseren Erste-Hilfe-Kursen jedermann aus.

Kursnummer: 12670112

Termin: Sa, 21.03.2026,
09:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 55 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

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-26-1-307

Termin: Mi, 21.01.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 8x

Gebühr: 78 €

Kursnummer: S-26-2-307

Termin: Mi, 15.04.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 7x

Gebühr: 68 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Gedächtnistraining

Leitung: Elke Windmiller

Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren. Sie werden sehen, es macht Spaß.

Kursnummer: 261-31022N

Termin: ab Mi, 04.02.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Kursnummer: 261-31023N

Termin: ab Mi, 04.02.2026,
11:15 – 12:15 Uhr, 8x



Kursnummer: 261-31025N

Termin: ab Mi, 22.04.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Kursnummer: 261-31026N

Termin: Mi, ab 22.04.2026,
11:15 – 12:15 Uhr, 8x

Gebühr: 76 €

Ort: Nordenstadt vbw,
Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Leitung: Ute Krey

Laufender Einstieg möglich.

Termine: Jeden Di, 10:30-11:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Körper und Geist

Leitung: Ute Krey

Koordination von Körper und Geist fördern. Denkanregungen in Verbindung mit Sitzgymnastik bringen Spaß, aktivieren und steigern die kognitive Leistungsfähigkeit. Spielerisch ohne Leistungsdruck fördert das Ihre persönliche Merkfähigkeit und das Wohlbefinden.

Termine: Jeden Di, 12:00 – 13:00 Uhr

Laufender Einstieg möglich

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining

Leitung: Monika Schmidt-Merdian
(Tanzen im Sitzen), Susanna Wetzling
(Gedächtnistraining)

Diese offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Treffcafé und macht ab 15:00 Uhr etwas für die körperliche

und geistige Fitness. Im Wechsel findet entweder „Tanzen im Sitzen“ oder das „Gedächtnistraining“ statt.

In der Dienstagsgruppe sind alle willkommen, auch die, die eine körperliche Einschränkung haben.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termin: jeden Di, 15:00 – 16:00 Uhr
(Kaffee trinken ab 14:30 Uhr)

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Gedächtnistraining mit Musik

Leitung: Margot Roth

Mit viel Freude „tanzen“ wir im Sitzen zu ausgewählten Choreografien. Dabei bewegen wir unsere Gelenke, schulen unsere Koordination, fördern Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und trainieren spielerisch unser Gedächtnis.

Kursnummer: 261-12101

Termin: Di, ab 13.01.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 40 €

Kursnummer: 261-12102

Termin: Di, ab 14.04.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

Gebühr: 35 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

R(h)eindenken: Der Denk-Pfad am Wiesbadener Rheinufer in Mainz-Kastel

Warum ist es am Rhein so schön?

Leitung: Martina Roffhack und
Claudia Selzer

Es erwartet Sie ein ca. ein Kilometer langer, gemütlicher Spaziergang am Kasteler Rheinufer. Zwei zertifizierte Gedächtnistrainerinnen leiten durch abwechslungsreiche Übungen. Der Weg ist barrierefrei und führt in entspanntem Tempo Richtung Maarau – mit Blick auf den Rhein.

Termin: Fr, 08.05.2026, 14:00 Uhr

Ort: Flößerdenkmal am Rheinufer
Mainz-Kastel, gegenüber des Restaurants
Bastion Schönborn

Gebühr: 5 €, ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Fr, 17.04.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Mo, 20.04. oder Mi,
22.04. 09:30 – 12:00 Uhr
in Zimmer 2.169

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus / Infotelefon: 0611 31-3502
/ freizeit-kultur@wiesbaden.de

SELBSTVERTEIDIGUNG

Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Einsteiger

Leitung: Volker Kunkel

Hier handelt es sich um ein offensives Selbstverteidigungssystem, welches mit nur wenigen Techniken auskommt. Hinter dem Begriff WT Advanced Defence steht ein Selbstverteidigungssystem, das die Situation einfach und kompromisslos beendet.

Kursnummer: 261-50305N

Termin: ab Do, 19.03.2026,
20:00 – 21:30 Uhr, 7x

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren

In Kooperation mit dem Treffpunkt aktiv Biebrich

In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen klar zu setzen und sich mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zu schützen. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit, innere Stärke und Ruhe im Alltag – ganz ohne sportliche Voraussetzungen.

Termin: Mo, 13.04.2026, 16:00 Uhr
(Einlass ab 15:45 Uhr)

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

Gebühr: €, ermäßigt 2,50 €

Tel. Anmeldung: ab Fr, 20.03.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Mo, 23.03. oder Mi,
25.03., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer
2.169

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit
/ Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus / Infotelefon: 0611 31-3502
/ freizeit-kultur@wiesbaden.de

■ ENTSPANNUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

Achtsamkeit und Meditation – Zur Ruhe kommen im Alltag

Leitung: Jürgen Karwath

Ein Angebot für Menschen, die Entspannung suchen, ohne gleich meditieren „lernen“ zu müssen.

Kursnummer: 261-15008

Termin: So, 01.03.2026,

10:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 45 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Resilienz und Achtsamkeit – gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt

Leitung: Jürgen Karwath

Mit bewährten Methoden aus Resilienztraining und achtsamem Selbstmanagement lernen Sie, Ihre Balance im Alltag gezielt zu stärken.

Kursnummer: 261-15009

Termin: So, 14.06.2026,

10:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 45 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Klangmeditation

Leitung: Emanuel Leyer

Unterschiedliche Klangmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung werden den Teilnehmern vorgestellt. Im Vordergrund stehen das Genießen und die Freude daran, sich selbst zu spüren.

Kursnummer: 261-15010

Termin: So, 08.03.2026,

10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 55 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Klang & Progressive Muskel- entspannung nach Jacobsen

Leitung: Tanja Fleckenstein

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist einfach: Verschiedene Muskelgruppen werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder entspannt. Die Anspannung wird ganz bewusst wahrgenommen und dann wieder losgelassen. Du kannst dabei sitzen, liegen oder stehen.

Kursnummer: 2026_6370

Termin: ab Di, 20.01.2026,

18.30 – 19.30 Uhr, 8x

Gebühr: 57,20 bis 67 €,

nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

■ ZENBO

ZENbo Balance®

Leitung: Ute Paul

Zentrierung von Körper und Geist- ZENbo Balance® ist: Sanftes Bewegungstraining – ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi kombiniert mit bewegter Entspannung – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training.

Mit ZENbo Balance® können Sie: Stress abbauen, in Ihre Mitte kommen, den Körper bewusst wahrnehmen und das Gleichgewicht wieder herstellen.

ZENbo eignet sich für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursnummer: S-26-1-311

Termin: ab Fr, 23.01.2026,

10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Kursnummer: S-26-1-309

Termin: ab Fr, 23.01.2026,

11:00 – 12:00 Uhr, 9x

Kursnummer: S-26-2-311

Termin: ab Fr, 17.04.2026,

10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Kursnummer: S-26-2-309

Termin: ab Fr, 17.04.2026,

11:00 – 12:00 Uhr, jeweils 9x

Gebühr: jeweils 59 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

ZENbo-Balance Training

Leitung: Ute Paul

Kursnummer: 261-50023N

Termin: ab Di, 17.02.2026,

16:45 – 18:15 Uhr, 10x

Gebühr: 80 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

KAHA®

Leitung: Kerstin Müller

KAHA® ist eine Fitnessmethode, die aus Neuseeland stammt und Körper und Geist anspricht. 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.

Daher ist der Kurs auch gut geeignet für Teilnehmende, die sportlich schon aktiv sind als auch für die, die ein- oder wiedereinsteigen.

Kursnummer: G35240

Termin: Mi, 14.01.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 10x

Gebühr: 80 €

Kursnummer: G35241

Termin: ab Mi, 15.04.2026,

18:00 – 19:00 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Ort: vhs-A-118

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

■ FELDENKRAIS

Feldenkrais®

Leitung: Andrea Hüllenhütter

Der israelischen Physiker Moshé Feldenkrais hat eine Fülle an Bewegungsmöglichkeiten erforscht und zu Lektionen ausgearbeitet. Sie sind für jede/n machbar, manchmal ungewohnt, verbessern die eigene Beweglichkeit.

Bewegungen werden nicht mechanisch ausgeführt, sondern bewusst umgesetzt. In dem Kurs werden Feldenkrais®-Lektionen genau angeleitet.

Kursnummer: G36270

Termin: ab Fr, 16.01.2026,

17:00 – 18:15 Uhr, 8x

Gebühr: 69 €

Kursnummer: G36271

Termin: ab Fr, 17.04.2026,

17:00 – 18:15 Uhr, 7x

Gebühr: 60

Kursnummer: G36275

Termin: ab Mi, 14.01.2026,

11:15 – 12:30 Uhr, 9x

Gebühr: 77 €

Kursnummer: G36276

Termin: ab Mi, 15.04.2026,

11:15 – 12:30 Uhr, 9x

Gebühr: 77 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Neue Beweglichkeit durch be- wusstes Bewegen (Feldenkrais)

Leitung: Anette Gladis-Schäfer
Laufender Einstieg möglich.

Termine: Jeden Di, 12:30 – 13:30 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/

23,50 für Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)

■ PILATES

Pilates sanft

Leitung: Anette Maiberger

Pilates ist ein Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates. Die Übungen werden immer im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Alle Muskeln werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. 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: 261-10515

Termin: ab Mi, 14.01.2026,
10:30 – 11:30 Uhr, 20x

Gebühr: 136 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ QI GONG/TAI CHI

Qi Gong

Qi Gong ist eine der Fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. 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, die zum Teil weit über tausend Jahre alt sind, 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: Gabriele Biersch

Kursnummer: G35230

Termin: Di, 13.01.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 10x

Gebühr: 103 €

Kursnummer: G35231

Termin: Di, 14.04.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 9x

Gebühr: 93 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Bewegung mit QiGong

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
Wiesbaden

QiGong

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

Wiesbaden

Qi Gong für die Wirbelsäule

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig

Die Übungen im Kurs zielen auf eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität im Hals- und Lendenwirbelbereich.

Kursnummer: 261-50202N

Termin: Do, ab 12.02.2026,
09:30 – 10:30 Uhr, 13x

Gebühr: 87 €

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Taiji Quan und Qigong

Leitung: Gert Stiehl

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen

Kursnummer: 12676001 (Anfänger)

Termin: ab Do, 22.01. – 19.03.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 9x

Gebühr: 87 €

Kursnummer: 12676003 (Anfänger)

Termin: ab Do, 16.04. – 18.06.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 8x

Gebühr: 77 €

Kursnummer: 12676002 (Workshop)

Termin: ab Do, 22.01. – 19.03.2026,
19:30 – 21 Uhr, 9x

Gebühr: 87 €

Kursnummer: 12676004 (Workshop)

Termin: ab Do, 16.04. – 18.06.2026,
19:30 – 21 Uhr, 8x

Gebühr: 77 €

Ort: Kita St. Gabriel

Veranstalterin: vhs Schierstein

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten

Kursnummer: 2026_6315

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
15.00 – 16.00 Uhr, 9x

Kursnummer: 2026_6316

Termin: ab Mo, 16.03.2026,
15.00 – 16.00 Uhr, 9x

Gebühr: 64,35 bis 74 €,
nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Qi Gong für Anfänger

Leitung: Mina Hahn

Kursnummer: 126541

Termin: ab Do, 15.01.2026,
15:30–16:30 Uhr, 15x

Gebühr: 155

Ort: Bürgerhaus Kastel, Bücherei,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Qigong

Leitung: Jürgen Matten

Laufender Einstieg möglich.

Termine: Jeden Do, 11:30 – 12:30 Uhr
sowie 13:00 – 14:00 Uhr

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Qigong im Sitzen

Leitung: Evelyn Rudel

Laufender Einstieg möglich.

Termine: Jeden Di, 14:00 – 15:00 Uhr.
Laufender Einstieg möglich.

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

■ TAI CHI CHUAN

Tai Chi ist wie Qi Gong Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Tai Chi ist eine chinesische Kampfkunst und Bewegungslehre. Sie besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen, die in einer festgelegten Reihenfolge – traditionell unter freiem Himmel – ausgeführt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungstechnik entwickelt, wird sie heute praktiziert, um die Kon-

zentration 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

Leitung: Lena Rinnelt

Kursnummer: S-26-1-312

Termin: ab Mi, 21.01.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Kursnummer: S-26-2-312

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: 59 €

Anmeldung: 0611 / 96 721-20

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Tai Chi – Bewegung in Ruhe

Leitung: Mina Hahn

Kursnummer: 126542

Termin: ab Do, 15.01.2026,
18:40 – 19:40 Uhr, 15x

Gebühr: 155 €

Ort: Bürgerhaus Kastel, Bücherei,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK, 06134/729300

Tai-Chi-Chuan-Yang Stil – am Vormittag

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig

Kursnummer: 261-50203N

Termin: ab Do, 12.02.2026,
10:45 – 11:45 Uhr, 13x

Gebühr: 87 €

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Tai Chi Chuan

Leitung: Marie-Laure Avenier

Kursnummer: 261-50206N

Termin: ab Do, 12.02.2026,
17:30 – 18:30 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

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 Medita-



Foto: pressmaster / depositphotos

tion, die zusammen helfen sollen, Körper und Geist zu stärken, zu entspannen und zu beruhigen.

Yoga am Vormittag für Anfänger*innen & Ältere

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: 2026_6324

Termin: ab Mi, 21.01.2026,
10:35 – 11:35 Uhr, 9x

Gebühr: 64,35 bis 74 €,
nach eigenem Ermessen

Kursnummer: 2026_6325

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
10:35 – 11:35 Uhr, 10x

Gebühr: 71,50 bis 82 €,
nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische
Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Sanftes Yoga

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: G35820

Termin: ab Fr, 23.01.2026,
09:15 – 10:45 Uhr, 9x

Gebühr: 93 €

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: G35821

Termin: ab Fr, 17.04.2026,
09:15 – 10:45 Uhr, 8x

Gebühr: 82 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: G35830

Termin: ab Fr, 23.01.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 9x

Gebühr: 93 €

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: G35831

Termin: ab Fr, 17.04.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 8x

Gebühr: 82 €

Leitung: Carola Matthies

Kursnummer: G35840

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 9x

Gebühr: 64 €

Leitung: Carola Matthies

Kursnummer: G35841

Termin: ab Mo, 13.04.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 9x

Gebühr: 64 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: 261-10130

Termin: ab Di, 24.02.2026,
10:00 – 11:15:00 Uhr, 14x

Gebühr: 94 €

Ort: Bierstadt Gemeinschaftshaus,
großer Saal, Biegerstraße 17

Veranstalter: vbw Bierstadt

Soft Yoga am Vormittag

Leitung: Nataliia Kormilets

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,
ggf. ein Kissen

Kursnummer: 12675014

Termin: Di, 20.01.2026,
09:30 – 10:45 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

Kursnummer: 12675015

Termin: Di, 14.04.2026,
09:30 – 10:45 Uhr, 10x

Gebühr: 80 €

Ort: Ev. Dreikönigsgemeinde,
Freudenberg

Veranstalterin: vhs Schierstein

Yoga für Senioren

Leitung: Marko Zivadinovic

Bequeme Kleidung und Isomatte bitte
mitbringen.

Kursnummer: 126710

Termin: ab Di, 27.01.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: € 81

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Bücherei, Zehnthofstr. 41

Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga für Senioren – kurz vor 12

Leitung: Marko Zivadinovic

Bequeme Kleidung und Isomatte bitte
mitbringen.

Kursnummer: 126711

Termin: ab Di; 27.01.2026,
11:15 – 12:45 Uhr, 10x

Gebühr: 81 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei,
Zehnthofstr. 41

Veranstalterin: VHS-AKK

Yoga

Leitung: Elke Kahlmann

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Liegematte und kleines Kissen.

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.

Yoga für Männer

Leitung: Yorck Sachs

Der Kurs ist als Einstieg ins Yoga geeignet,
aber auch für Teilnehmer, die bereits
Yogakenntnisse haben und Entspannungstechniken
erlernen möchten.

Kursnummer: 261-10120

Termin: ab Fr, 23.01.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 10x

Gebühr: 90 €

Kursnummer: 261-10121

Termin: ab Fr, 17.04.2026,
18:00 – 19:30 Uhr, 9x

Gebühr: 81 €

Ort: Wiesbaden Gansbergschule,
Turnhalle, Moltkering 15a

Veranstalter: vbw Bierstadt

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Carola Matthies

Auch für Menschen geeignet, die unter
Rückenproblemen leiden oder überwiegend
sitzend arbeiten und hierfür ein
paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichs-
übungen kennen lernen wollen.

Kursnummer: G35810

Termin: ab Mi, 14.01.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 107 €

Kursnummer: G35811

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
09:30 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 107 €

Kursnummer: G35814

Termin: ab Fr, 16.01.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 9x

Kursnummer: G35815

Termin: ab Fr, 17.04.2026,
11:00 – 12:30 Uhr, 9x

Gebühr: 96 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalterin: vhs Wiesbaden



Foto: Heinz Porten

Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

Leitung: Marie-Laure Avenier

Kursnummer: 261-50102N

Termin: ab Mo, 23.02.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Yoga rund um den Stuhl

Leitung: Katharina Jäschke

Laufender Einstieg möglich.

Termin: Jeden Di, 10:00 – 11:30 Uhr

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

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Anna Haderlein

Kursnummer: 126528

Termin: ab Do, 22.01.2026,
14:30 – 16:00 Uhr, 12x

Gebühr: 99 €

Ort: Bürgerhaus Kastel,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK,
06134/729300

CurvyYoga

Leitung: Anna Haderlein

Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte,
Decke, Getränk und, falls bereits vor-
handen, Meditationskissen und/oder
Yogablöcke mitbringen. Der Kurs findet
auch in den Ferien statt.

Kursnummer: 126530

Termin: ab Do 22.01.2026,
16:00 – 17:30 Uhr, 12x

Gebühr: 99 €

Ort: Bürgerhaus Kastel,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK
06134/729300

Frühlingserlachen – Mit Lachyoga fröhlich das Frühjahr begrüßen

Erfahren Sie die Grundlagen des Lachyoga,
erleben Sie eine typische Lachyoga-
session und lachen Sie gemeinsam mit
anderen Teilnehmern. Bitte bequeme
Kleidung und etwas zum Trinken mitbrin-
gen, Yogamatten werden nicht benötigt.

Kursnummer: 261-10110

Termin: So, 29.03.2026,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 15 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Yin-Yoga am Vormittag / Faszien-Yoga mit Klang

Leitung: Oksana Lach

Zum Praktizieren benötigen Sie: beque-
me Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte,
Decke und Kissen, etwas zum Trinken.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kursnummer: 126536

Termin: ab Fr, 30.01.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, 5x

Gebühr: 39 €

Ort: Gemeindezentrum St. Elisabeth,
Ratsherrenweg 5, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK

Faszien-Yoga

Leitung: Paula Stach

Bitte mitbringen: Yogamatte, weiche Decke

Kursnummer: 12675008

Termin: ab Mi, 28.01.2026,
18:00 – 19:15 Uhr, 8x

Kursnummer: 12675010

Termin: ab Mi, 22.04.2026,
18:00 – 19:15 Uhr, 8x

Gebühr: 64 €

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

Ort: Ev. Dreikönigsgemeinde,
Freudenberg

Veranstalter: vhs Schierstein

Advaita-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Martina Feldmann

Kursnummer: 261-50107N

Termin: ab Do, 15.01.2026,
16:15 – 17:45 Uhr, 15x

Gebühr: 117 €

Ort: Nordenstadt Taunushalle,
Heerstr. 60

Veranstalter: vbw NED

Gesichtsyoga zum Kennenlernen

Natürliches Gesichtslifting
und Antifaltentraining

Leitung: Heidi Roman

Kursnummer: G32030

Termin: Fr, 13.03.2026,
15:00 – 18:45 Uhr

Gebühr: 33 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ GYMNASTIK UND FITNESS

Der Rückenfitkurs – Muskelaufbau mit Faszientraining

Leitung: Birgit Carlsson

Sie können den Rückenschmerzen aktiv vorbeugen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen.

Kursnummer: 261-51005N

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
12:00 – 13:15 Uhr, 18x

Gebühr: 119 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

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.

Rückentraining – Schwerpunkt Kraft [ZPP-zertifiziert]

Leitung: Lothar Simon

Es werden verschiedene Belastungsstufen mit und ohne Kleingeräte unterrichtet.

Ziel ist es nicht nur, Übungen zur Kräftigung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur zu erlernen, sondern darüber hinaus die Körper-(Rücken)Wahrnehmung zu verbessern, eine aufrechte Haltung zu schulen und Wissen über rückenfreundliches Verhalten im Alltag zu erlernen und zu festigen.

Kursnummer: 12673001

Termin: ab Mo, 26.01.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 56 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673002

Termin: ab Mo, 26.01.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 10x

Gebühr: 56 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673003

Termin: ab Di, 27.01.2026,
17:45 – 18:45 Uhr, 10x

Gebühr: 56 €

Ort: Otto-Stückrath-Schule, Aula,
Biebrich

Kursnummer: 12673005

Termin: ab Do, 29.01.2026,
09:30 – 10:30 Uhr, 10x

Gebühr: 56 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673006

Termin: ab Do, 29.01.2026,
10:45 – 11:45 Uhr, 10x

Gebühr: 56 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673007

(Fortsetzungskurs)
Termin: ab Mo, 13.04.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 5x

Gebühr: 28 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673008

(Fortsetzungskurs)
Termin: ab Mo, 13.04.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 5x

Gebühr: 28 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673009

(Fortsetzungskurs)
Termin: ab Di, 14.04.2026,
17:45 – 18:45 Uhr, 5x

Gebühr: 28 €

Ort: Otto-Stückrath-Schule,
Aula, Biebrich

Kursnummer: 12673011

(Fortsetzungskurs)
Termin: Do, 16.04.2026,
09:30 – 10:30 Uhr, 5x

Gebühr: 28 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Kursnummer: 12673012

(Fortsetzungskurs)

Termin: Do, 16.04. – 18.06.2026,
10:45 – 11:45 Uhr, 5x

Gebühr: 28 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Leitung: Katrin Scheder

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelauftrennung und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen.

Kursnummer: 261-12001

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Kursnummer: 261-12002

Termin: ab Mo, 13.04.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 53 €

Kursnummer: 261-12003

Termin: ab Mi, 14.01.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

Gebühr: 66 €

Kursnummer: 261-12004

Termin: ab Mi, 15.04.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

Gebühr: 53 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

Leitung: Sharzad Masoumeh-Bossert
Ziel des Kurses ist es, die Zentrierung des Körpers zu fördern und die Wirbelsäule beweglich zu halten.

Kursnummer: S-26-1-306

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
14:30 – 15:30 Uhr, 10x

Gebühr: 65 €

Kursnummer: S-26-2-306

Termin: Mo., 27.04. – 15.06.2026,
14:30 – 15:30 Uhr, 7x

Gebühr: 46 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Leitung: Karin Wilhelm

Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.

Kursnummer: 261-50407N

Termin: ab Di, 10.02.2026,
15:15 – 16:15 Uhr, 15x

Gebühr: 88 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

Leitung: Lydia Snethlage

Finden Sie Ihre starke Mitte. Ein kräftiger und entspannter Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei.

Kursnummer: 261-12020

Termin: ab Mo, 19.01.2026,
15:45 – 16:45 Uhr, 4x

Kursnummer: 261-12021

Termin: ab Mo, 02.03.2026,
15:45 – 16:45 Uhr, 4x

Kursnummer: 261-12025

Termin: ab Mo, 19.01.2026,
17:00 – 18:00 Uhr, 4x

Kursnummer: 261-12026

Termin: ab Mo, 02.03.2026,
17:00 – 18:00 Uhr, 4x

Gebühr: 25 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Beckenbodentraining für Frauen

Leitung: Lydia Snethlage

Kursnummer: 12677001 (Einsteiger)

Termin: ab Mi, 06.05.2026,
09:30 – 10:45 Uhr, 4x

Gebühr: 45 €

Kursnummer: 12677002 (Aufbaukurs)

Termin: ab Mi, 10.06.2026,
09:30 – 10:45 Uhr, 3x

Gebühr: 34 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

50 plus-Ganzkörpertraining

Leitung: Birgit Carlsson

Eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde mit Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung, die Spaß machen soll, die Muskelkraft und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Kursnummer: 261-51006N

Termin: ab Do, 15.01.2026,
18:00 – 19:00 Uhr, 18x

Gebühr: 119 €

Ort: Nordenstadt Taunushalle,
Heerstr. 60

Veranstalter: vbw NED



Foto: S. Hofschlaeger / pixelio.de

■ GYMNASTIK

Ganzkörpergymnastik im fortgeschrittenen Alter

Leitung: Marianne Meier

Dieser Kurs bietet älteren Menschen ein moderates Bewegungsangebot, das auf die körperlichen Bedürfnisse im Alter abgestimmt ist.

Kursnummer: G36220

Termin: ab Mi, 28.01.2026,
10:15 – 11:15 Uhr, 15x

Gebühr: 103 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

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, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

■ FRAUEN-GYMNASTIK

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.

Gymnastik für Frauen

Leitung: Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht. Dehnung und Lockerungsübungen

verbessern Verspannungen und Steifheitsgefühle. Im Vordergrund steht bei allem Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe.

Kursnummer: 2026_6416

Termin: ab Mo, 13.4.2026,
18:20 – 19:20 Uhr, 10x

Gebühr: 59,50 bis 70 €,
nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische
Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Frauen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

Leitung: Karin Held

Sanfte Gymnastik und Stretching helfen uns, elastisch und fit zu bleiben.

Kursnummer: 261-12015

Termin: ab Do, 05.02.2026,
16:30 – 17:30 Uhr, 16x

Gebühr: 99 €

Ort: Bierstadt Städtische Turnhalle
„Bären“, Langfeldstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ FITNESS

Fit im Alter / Aktiv und beweglich

Leitung: Marianne Meier

Eine gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik mit Muskelkrafttraining, Koordination, Haltungsschulung und Entspannung.

Kursnummer: G36225

Termin: ab Mi, 28.01.2026,
09:00 – 10:00 Uhr, 15x

Gebühr: 103 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Fit und beweglich im Alter – Seniorenfitnesskurs

Leitung: Pia Quetsch

Bewegungs- und Dehnübungen zur Förderung der Mobilität. Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, und zur Verbesserung der Körperhaltung. Wir üben im Stehen (hinter dem Stuhl zum Festhalten), Gehen und im Sitzen auf dem Stuhl.

Kursnummer: S-26-1-310

Termin: Do, 22.01. – 19.03.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

Gebühr: 59 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

Leitung: Elisabeth Schmees-Haidegger
Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

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.

Kursnummer: 261-50402N

Termin: ab Mo, 09.02.2026,
14:00 – 14:45 Uhr, 12x

Kursnummer: 261-50403N

Termin: ab Mo, 09.02.2026,
14:45 – 15:30 Uhr, 12x

Gebühr: 57 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Fit im Alter

Leitung: Lukas Slodczyk
Laufender Einstieg möglich.

Termine: Jeden Do, 14:30 – 15:30 Uhr.

Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB e.V.
(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: 261-50404N

Termin: ab Di, 03.02.2026,
09:30 – 10:30 Uhr, 7x

Kursnummer: 261-50405N

Termin: ab Di, 14.04.2026,
09:30 – 10:30 Uhr, 7Treffen

Gebühr: 46 €

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ SPORT

Gesundheitssport für Senioren

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.

Kursnummer: 261-50406N

Termin: Di, ab 10.02.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 12x

Gebühr: 72 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Gesundheitssport für Frauen

Leitung: Thomas Stemmler

Mit einem Mix von Übungen (Pilates, Rücken-Fit, Faszien-Training, Yoga und anderen funktionalen Elementen) als ganzheitliches Bewegungskonzept wollen wir das eigene Körpergefühl steigern.

Kursnummer: 261-51023N

Termin: ab Fr, 06.02.2026,
10:00 – 11:00 Uhr, 15x

Gebühr: 92 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Sport für Herren

Leitung: David Debus

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitness-training zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele sowie Kraftschulung, die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. So soll ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Spaß und Teamgeist geleistet werden.

Kursnummer: G36200

Termin: ab Fr, 23.01.2026,
18:15 – 19:45 Uhr, 7x

Gebühr: 72 €

Kursnummer: G36201

Termin: ab Fr, 24.04.2026,
18:15 – 19:45 Uhr, 5x

Gebühr: 52 €

Ort: Sporthalle Gymnasium
am Mosbacher Berg

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Gehfußball – Schnuppertag

Gehfußball ist ideal für Frauen und Männer, die gerne wieder kicken wollen, aber keine Lust auf Verletzungen haben, oder Angst haben, dass ihnen die Puste ausgeht. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger. Nur im Gehen Fußball spielen!

An diesem Schnuppertag erhalten Sie Einblick in die Spielregeln und können sich bei einem kleinen Trainingsspiel selbst ausprobieren. Bei Kaffee und Kuchen klingt der Schnuppertag aus.

Bitte sportliche Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

Termin: Sa, 06.06.2026, 14:00 Uhr

Ort: Sportplatz Nordenstadt, Oppelner Straße 1, Nordenstadt
(erreichbar mit der Buslinie 15, Haltestelle: Westring und noch 600 m Fußweg)

Tel. Anmeldung: ab Fr, 08.05.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Gebühr: keine

Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit /
Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur
ab 55plus / Infotelefon: 0611 31-3502 /
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 (Salsa, Merengue, Cumbia etc.) zu Bewegungs- und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.

Kursnummer: G36570

Termin: ab Mo, 12.01.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 9x

Gebühr: 64 €

Kursnummer: G36571

Termin: ab Mo, 20.04.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57 €

Kursnummer: G36580

Termin: ab Fr, 16.01.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 10x

Gebühr: 71 €

Kursnummer: G36581

Termin: ab Fr, 24.04.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 8x

Gebühr: 57 €

Kursnummer: H36572

Termin: ab Mo, 29.06.2026,
11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 43 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Zumba® Soft & Easy

Leitung: Isabella Terracina

Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk sind mitzubringen.

Kursnummer: I26502

Termin: ab Mo, 02.02.2026,
10:30–11:30 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Bürgerhaus Kastel, Bücherei,
Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel

Veranstalterin: VHS-AKK,
06134/729300

■ SPECIALS

Jonglieren lernen

Leitung: Sumi Krupp

Wir lernen jonglieren. Praktisch jeder Mensch staunt über sich selbst, wenn er jonglieren lernt. Wir erhalten auch eine praktische Anleitung, wie wir uns neue Bewegungsabläufe mit 3 oder mehr Flugobjekten selbst beibringen können. Nebenbei erfahren wir in diesem Workshop, wieso gerade das Jonglieren uns mental fitter macht. Ein begeisterndes Gegengewicht zum Arbeitsalltag!

Kursnummer: 12664007

Termin: ab Fr, 23.01.2026,
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

Kursnummer: 12664008

Termin: ab Fr, 12.06.2026,
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

Gebühr: 29 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalterin: vhs Schierstein

Neurologisches Tischtennis

Leitung: Olav Stahl & Sumi Krupp

Mit Olav Stahl steht uns ein Tischtennistrainer zur Verfügung, der dieses Training in London in Pionierarbeit entwickelt und leitete. Quasi nebenbei erfahren wir an plastischen dreidimensionalen Gehirnmodellen, wo diese Bewegungskoordinationen zu neuen synaptischen Verbindungen führen und sogar zur Ausreifung neuer Gehirn- und Gedächtniszellen, noch dazu praktisch unabhängig vom Lebensalter.

Kursnummer: 12664010

Termin: ab Sa, 09.05. – 23.05.2026,
16:00 – 18:00 Uhr, 3x

Gebühr: 57 €

Ort: Rathaus Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining

Leitung: Claus Opfermann

Das Sicherheitsfahrtraining richtet sich an alle, die sicherer, souveräner und mit mehr Fahrfreude unterwegs sein möchten. In Zusammenarbeit mit dem ADFC – Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club bieten wir das Training mit einem Praxis- und einem Theorieteil an. Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges- und verkehrssicheres Pedelec mit. Bei dem Kurs besteht Helmpflicht.

Kursnummer: 126700

Termine: Fr, 17.04.2026,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 20 €



Foto: Heinz Porten

Ort: Innenhof Redit,
Rheinufer Mainz-Kastel
Veranstalterin: VHS-AKK

■ TANZEN

Ballett 50 Plus I

Leitung: Paula Valeria Kacnik

Wer schon immer einmal klassisches Ballett erlernen wollte, aber nie die Chance dazu hatte, ist hier genau richtig. In diesem Kurs werden die Basiselemente des klassischen Balletts vermittelt. Die Übungen können dazu beitragen, die Beweglichkeit, die Körperhaltung und damit auch das Lebensgefühl zu verbessern. Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine Ballettvorkenntnisse haben.

Kursnummer: G36660

Termin: ab Di, 13.01.2026,
16:30 – 17:30 Uhr, 9x

Gebühr: 62 €

Kursnummer: G36661

Termin: ab Di, 14.04.2026,
16:30 – 17:30 Uhr, 10x

Gebühr: 69 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Ballett 50 Plus II

Leitung: Paula Valeria Kacnik

Kursnummer: G36665

Termin: ab Di, 13.01.2026,
17:30 – 18:30 Uhr, 9x

Gebühr: 62 €

Kursnummer: G36666

Termin: ab Di, 14.04.2026,
17:30 – 18:30 Uhr, 10x

Gebühr: 69 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Tänze im Kreis aus aller Welt

Leitung: Astrid Hamm

Eine Fülle von einfachen Kreistänzen mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Einblicke in die kulturellen Hintergründe der Tänze werden vermittelt. Leichtigkeit und Freude kennzeichnen den Unterrichtsstil.

Für alle, die Freude an Bewegung und schöner Musik haben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kursnummer: S-26-1-308

Termin: Mo, 23.02.2026,
19:00 – 20:30 Uhr, 7x

Gebühr: 68 €

Kursnummer: S-26-2-308

Termin: Mo, 04.05.2026,
19:00 – 20:30 Uhr, 6x

Gebühr: 59 €

Anmeldung: 0611 / 96 721-20

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Isolde Blödown,

Tel. 0173-7117608

Termin: jeden Do, 15:30 – 17:00 Uhr
und jeden Fr, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: Mitglieder 1,00 € je Termin,
Nichtmitglieder 2,00 € je Termin

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein
Wiesbaden e.V.

Line Dance-Tanzen in der Gruppe – mit Vorkenntnissen

Leitung: Tina Kugelstadt

Beim Line Dance tanzen Sie allein für sich, aber trotzdem gemeinsam in der Gruppe mit gleichgesinnten Leuten. Das fördert das Gruppengefühl und sorgt für Spaß und gute Laune. Line Dance wird in Reihen (Linien) vor-, neben- und hintereinander nach einer vorher erlernten Choreografie getanzt. Der Kurs ist für jede Altersklasse und alle die Vorkenntnisse haben geeignet.

Kursnummer: 261-51306N

Termin: ab Di, 03.03.2026,
17:00 – 18:30 Uhr, 11x

Gebühr: 94 €

Ort: Delkenheim Bürgerhaus,
Münchener Straße 2

Veranstalter: vbw NED

www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de

Latin Line Dance für Anfänger*innen

Leitung: Brigitte Kellerhaus

Nach einer kleinen Aufwärmphase tanzen wir nach Cha-Cha-, Rumba-, Discorhythmen und erlernen damit die Grundschnitte der lateinamerikanischen Tänze. Getanzt wird in lockerer Aufstellung mit Distanz. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme an der Tanzstunde ist der Spaß an der Bewegung mit Musik.

Kursnummer: 2026_6550

Termin: ab Sa, 17.1.2026, ca. 14-tägig, 14:45 – 15:45 Uhr, 10x,

Gebühr: 75 – 85 €, nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Tanz am Sonntag – Modern Line Dance

Leitung: Brigitte Kellerhaus

Alle tanzinteressierten Menschen sind herzlich eingeladen einen aktiven und unterhaltsamen Sonntag im Herzen von Wiesbaden zu erleben. Wir tanzen in Linien nach modernen Rhythmen im schönen Raum mit Spiegelwand. Während der Mittagspause kann ein Imbiss in der Nähe eingenommen werden. Der Kurpark, Museen etc. sind in wenigen Minuten erreichbar, so dass im Anschluss an die Tanzveranstaltung ein abwechslungsreicher Aufenthalt in Wiesbaden möglich ist.

Kursnummer: 2026_6560

Termin: So, 08.03.2026, 11:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 2026_6561

Termin: So, 03.05.2026, 11:00 – 15:15 Uhr

Kursnummer: 2026_6562

Termin: So, 05.07.2026, 11:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 30 – 40 €, nach eigenem Ermessen

Ort: Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Tanz einfach mit – beschwingt ins neue Jahr

Leitung: Margot Roth

Tanzen macht Freude und ist ganz nebenbei eine wunderbare Möglichkeit, etwas für Körper und Geist zu tun. Es fördert Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und bringt den Kreislauf in Schwung

– mit einem Extra an Geselligkeit!

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

ErlebniStanz

Tanzen für alle

Leitung: Margot Roth

Egal, in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund und gesellig. ErlebniStanz steht für Vielfalt. Lassen Sie sich begeistern und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Tanzen. Ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, bequeme Schuhe, (möglichst keine Straßenschuhe) und ein Getränk für die Tanzpause.

Kursnummer: G36600

Termin: ab Do, 05.02.2026, 09:30 – 11:00 Uhr, 6x

Kursnummer: G36601

Termin: ab Do, 16.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr, 6x

Gebühr: 72 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Tanzen mit Rollator

Leitung: Margot Roth

Eine gesellige Tanzstunde für Rollatorennutzer*innen:

Wir tanzen und bewegen uns mit dem Rollator zu ausgewählter, schöner und vielfältiger Musik. Leichte, gelenkschonende sowie abwechslungsreiche Tänze und Bewegungsfolgen schulen die Sicherheit beim Gehen, Koordination, Beweglichkeit, und Mobilität. Auch Ausdauer und Gedächtnis werden trainiert.

Bitte mitbringen: Rollator, bequeme Alltagskleidung und Schuhe (möglichst keine Straßenschuhe) und Getränk für die Tanzpause.

Kursnummer: G36605

Termin: ab Do, 05.02.2026, 11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Kursnummer: G36606

Termin: ab Do, 16.04.2026, 11:00 – 12:00 Uhr, 6x

Gebühr: 48 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

WALKING/NORDIC WALKING/JOGGING

Walking

Leitung: Marianne Meier

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns.

Kursnummer: G36110

Termin: ab Do, 29.01.2026, 08:15 – 09:45 Uhr, 15x

Gebühr: 154 €

Ort: Waldparkplatz im Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Nordic Walking für Anfänger*innen

Leitung: Susanne Schönmeier

Der Kurs vermittelt die Grundlagen für Anfänger*innen. Sie erfahren, worauf es bei einer effektiven und gesunden Nordic Walking-Technik ankommt und optimieren Ihr Training von Mal zu Mal. Sie sollten so gut zu Fuß sein, dass Sie Distanzen von ca. 3 bis 4 km +/- sowie die eine oder andere Steigung bewältigen können. Bitte kommen Sie in wettergerechter Sportbekleidung & mit bequemem, festem Schuhwerk.

1. Einführungstermin in der vhs am Montag, 02.03.2026, 18:00 – 19:15 Uhr

Theoretische Einführung in das Thema Nordic Walking; auf Wunsch und falls erforderlich: Kaufberatung Nordic Walking-Stöcke (Material, optimale Länge usw.)

Kursnummer: G36120

Termin: ab Mo, 02.03.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x

Gebühr: 71 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalterin: vhs Wiesbaden

Nordic Walking 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. Die bewusste Abrollbewegung der Füße schonet die Gelenke, der betonte Armeinsatz kräftigt zusätzlich die Oberkörpermuskulatur. Nordic Walking kann unabhängig vom Alter und Fitnesszustand erlernt und angewendet werden und wird wegen der gesundheitsfördernden

Kriterien von vielen Medizinern empfohlen.

Kursnummer: 12674100

(Winterkurs)

Termin: ab Mo, 19.01.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 12674101

(Frühjahrskurs)

Termin: ab Mo, 13.04.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

Veranstalterin: vhs Schierstein

Nordic Walking für Senioren

Leitung: Ursula Weber

Wer beim Nordic Walking in der Gruppe mitmachen möchte, ist hier willkommen. Gemeinsam geht es durch die Kasteler und Kostheimer Gemarkung.

Stöcke und gute Laune sind mitzubringen.

Kursnummer: 126714

Termin: ab Mo, 09.02.2026,
10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: keine – Anmeldung erforderl.

Ort: Weinbrunnen Maarau, Mainz-Kostheim

Veranstalterin: VHS-AKK,
06134/729300

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 hat nicht nur positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System, sondern führt zu einem besseren Feeling für den gesamten Körper.

Kursnummer: 261-14010

Termin: ab Mi, 14.01.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 261-14011

Termin: ab Do, 15.01.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 261-14012

Termin: ab Mi, 08.04.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 261-14013

Termin: ab Do, 09.04.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Kursnummer: 261-14014

Termin: ab Do, 16.07.2026,
10:30 – 12:00 Uhr, 10x

Gebühr: 60 €

Ort: Treffpunkt: Waldsportpfad Rambach, oberhalb der Adolf-Reichwein-Schule, Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden

Veranstalter: vbw Bierstadt



Foto: pasja1000 Pixabay

Outdoor Kurs

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: 261-51513N

Termin: ab Fr, 20.03.2026,
16:30 – 17:30 Uhr, 12x

Gebühr: 78 €

Ort: 65207 Wiesbaden-Igstadt

Veranstalter: vbw NED

■ WANDERN/ SPAZIEREN

Nachmittagswanderung nach Eltville

Leitung: Renata Roßmeißl

Dort waren schon alle. Heute schauen wir uns ein paar Sachen genauer an. Vorher wandern wir aber von Schierstein über den Leinpfad hin. Zurück mit dem ÖPNV. Pause ist eingeplant.

Ca. 8 km, 2 Stunden reine Gehzeit, leicht festes Schuhwerk für den Leinpfad.

Termin: Do, 29.01.2026, 12:00 Uhr

Gebühr: Fahrkarte

Info: renataotta@googlemail.com.

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Wandern vor der Haustür

Leitung: Roswitha Nauheimer

Unsere Wanderungen im Umkreis von Wiesbaden führen durch die schöne Natur der Region und bieten abwechslungsreiche Strecken für jedes Tempo. Die Touren dauern in der Regel etwa 1,5 bis 2 Stunden und werden an die Gruppe angepasst. Meist lassen wir den Ausflug gemütlich in einem Café oder Lokal ausklingen.

Termin: Mi, 15.04., 20.05. + 10.06.2026

Treffpunkt/-zeit: wird individuell

festgelegt – bitte ca. 1-2 Monate vor der Veranstaltung erfragen

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Wanderungen über Strecken von 10 – 15 km

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Normaler Wanderschritt ohne jegliche Hektik. Schlusseinkkehr nach Wunsch.

Termin: Jeweils 1 x im Monat. Nähere Auskunft über Termin, Treffpunkt und Wanderziel unter der genannten Telefon-Nummer.

Anmeldung: Tel. 0611 – 370705. Mitglieder frei, Gäste können zur Probe bis zu dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in den Verein erwartet.

Anmeldung und Info: 0611-442694

Veranstalter: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Gemächliches Wandertempo
ca. 2 Kursstunden.

Auskunft und Anmeldung:

Renate Schmidt, Tel. 0611-3609704,

Christa Hof, Tel. 0611-9873167

Termin: Jeden Dienstagvormittag

Gebühr: Mitglieder frei. Gäste können zur Probe bis dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

Veranstalter: Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Nachmittagsspaziergang:

Vom grünen Rand von Kohlheck über die Panoramastraße zum Café Gude

Leitung: Dorothea Doehring

Wir genießen (wenn das Wetter mitspielt) die Frühlingssonne, das erste Grün und Panoramablicke. Dann kehren wir ein im Café Gude beim Dotzheimer Bahnhof.

Termin: Mi, 25.03.2026

Treffpunkt: 14:30 Uhr Bushaltestelle Dotzheim Polizeihochschule in Kohlheck (Linie 4), Abfahrt der Linie 4: Hauptbahnhof Bussteig B: 14:03 Uhr, Platz der Deutschen Einheit Bussteig B: 14:10 Uhr
Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

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

■ GRUPPEN/TREFFS

Literatur-Gesprächskreis

Leitung: Sonja Hollenbach &

Gerlinde Neumann-Massing

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

Gebühr: keine, um eine Spende wird
gebeten

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

LAB-Museumsgruppe

Leitung: Rosa Frühwacht

Planungs-Termine: 14.01., 06.05.,
19.08. und 18.11.2026,
jeweils 11:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Café Heide

Leitung: Angelika Schmidt

An jedem 1. Montag im Monat treffen wir uns im Heidehäuschen bei Kaffee/Tee und Kuchen. Auf dem Programm stehen anregende und unterhaltsame Vorträge und Präsentationen zu interessanten Themen und der Austausch untereinander. Hier Beispiele aus dem 1. Quartal:

Kleines Varieté der Überraschungen zum Staunen und Schmunzeln (Sumi Krupp)

Wenn die linke mit der rechten Gehirnhälfte flirtet entsteht ganz von alleine Lächeln. Sumi Krupps Unterhaltungskunst stützt sich auf Jonglage und Übungen zur Feinmotorik, regt zum Wundern und Mitmachen an. Ganz nebenbei erfahren wir, wie wir unsere Gedächtnisleistungen mit Spaß trainieren können.

Termin: Mo, 02.02.2026, 15:00 Uhr

„Populismus erkennen – Argumentationsstärke gewinnen“

Leitung: Nicole Nestler

Populistische und polarisierende Aussagen begegnen uns auch im Alltag immer häufiger – in politischen Debatten, aber auch in privaten Gesprächen. Oft verunsichert das: Soll ich reagieren, aber wie? Wie reagiert mein Gegenüber, was passt in welcher Situation?

Gemeinsam erkunden wir alltagstaugliche Wege, mit Populismus umzugehen, ohne uns selbst zu überfordern.

Termin: Mo, 02.03.2026, 15:00 Uhr

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen,
Freudenbergstr. 241, Haltestelle
Märchenland, Linien 23 und 45

Veranstalter: NaturFreunde in
Wiesbaden e.V.

Biebricher Frauenfrühstück für alle Frauen 55+

Leitung: Susanna Wetzling

Immer am 1. Dienstag im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611/ 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 ersten Di im Monat

Gebühr: keine

Anmeldung: 0611/ 96 721-20

Ort: wechselnd

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Geselliger Singtreff

Kontakt: Susanna Wetzling,

0611/ 96 721-20

Singfreudige Damen und Herren treffen sich einmal im Monat und gestalten ihr eigenes Wunschkonzert.

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

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

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

Geöffnet: Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Gemeinsames Sonntagsessen

Leitung: Renate Klass

Haben Sie Lust auf ein herzhaftes Sonntags-Menü, das Erinnerungen weckt und den Gaumen verwöhnt? Wir bereiten Gerichte, die Sie vielleicht nicht alleine zubereiten würden.

Genuss in Gemeinschaft: Essen in einer geselligen Runde macht Spaß.

Kursnummer: 2026_6910

Termin: So, 11.01.2026,
11.00 – 14.30 Uhr

Kursnummer: 2026_6911

Termin: So, 22.02.2026,
11.00 – 14.30 Uhr

Kursnummer: 2026_6912

Termin: So, 15.03.2026,
11.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: 26,50 €

plus 12 € Lebensmittelumlage

Ort: Haus an der Marktkirche,
Schlossplatz 4

Veranstalter/in: Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Erzählcafé AKK

Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: I26703

Termine: ab Mo, 13.04.2026,
17:00 – 18:00 Uhr, 5x

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich

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

Veranstalterin: VHS-AKK

Erzählcafé Bierstadt

Leitung: Frauke Horcher

Im Erzählcafé begegnen sich Menschen und tauschen sich zu einem bestimmten Thema aus. Geteilt werden persönliche Geschichten, Anekdoten und Gedanken zu einem vorgegebenen Thema.

Thema: Freundschaft

Kursnummer: 261-30080

Termin: Do, 26.02.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Frühling

Kursnummer: 261-30081

Termin: Do, 26.03.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Lieblingsorte

Kursnummer: 261-30082

Termin: Do, 23.04.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: 15 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Strickkreis – Arbeiten mit Wolle

Leitung: Barbara Heimann

Termine: jeden 2. u. 4. Do, im Monat,
16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Tel. 0611-1409740,
E-Mail: Schwalbe6@web.de

Ort: Kirchenfenster Schwalbe 6

Veranstalter: Kirchenfenster
Schwalbe 6

Faschings-Tanztee mit Live-Musik von Heinz Schantz

Leitung: Gunhild Höschele
Aktiv tanzen oder auch nur der Musik des bekannten Tanztee-Musikers lauschen und dabei Kaffee und Kuchen in gepflegter Atmosphäre genießen. Dieser Tanztee ist ganz im Zeichen vom Fasching.

Kursnummer: 261 SEN 01

Termin: Fr, 13.02.2026,
14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: 6 €, inklusive Eintritt,
Kaffee und Wasser

Ort: Salon Liesel, Goerdelerstraße 47,
65197 Wiesbaden

Veranstalter: Volkswbildungswerk
Klarenthal e.V.

Frühlingstanztee mit Live-Musik von Heinz Schantz

Leitung: Gunhild Höschele
Aktiv tanzen oder auch nur der Musik des bekannten Tanztee-Musikers lauschen und dabei Kaffee und Kuchen in gepflegter Atmosphäre genießen.

Kursnummer: 261 SEN 02

Termin: Fr, 13.02.2026,
14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: 6 €, inklusive Eintritt,
Kaffee und Wasser

Ort: Salon Liesel, Goerdelerstraße 47,
65197 Wiesbaden

Veranstalter: Volkswbildungswerk
Klarenthal e.V.

■ SPIELE

Spiele-Nachmittag

Termine: Jeden 2. und 4. Di,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine, um eine Spende wird
gebeten

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

Veranstalter: LAB e.V.
(Leben aktiv bereichern)

Bridge-Spiel

Kontakt: Joachim Schroeder

Termin: Di, wöchentlich,
14:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

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

Skat

Kontakt: Hans Peter Carmanns

Termin: Mo, wöchentlich,
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Bowling

Strike, Spaß und gute Laune! Beim gemeinsamen Bowling erleben Sie zwei unterhaltsame Stunden voller Bewegung, Geselligkeit und heiterem Wettbewerb. Ganz gleich, ob Anfänger oder geübter Spieler – hier zählt der gemeinsame Spaß!

Termin: Do, 26.03.2026, 14:00 Uhr

Gebühr: 7 €, ermäßigt 3,50 €

Tel. -Anmeldung: ab Fr, 20.02.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 31-3502

Kartenabholung: Mo, 23.02. oder
Mi, 25.02.2026,

09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169

Ort: City Bowling, Frankfurter Str. 30

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

Burraco – Italienisch spielerisch verbessern

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Burraco ist ein beliebtes Kartenspiel aus Italien, das nicht nur Spaß macht, sondern auch ideal ist, um Ihre Italienischkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen. Der Kurs findet vollständig auf Italienisch statt – Sprachkenntnisse auf A2-Niveau oder höher sind erforderlich.

Kursnummer: 261-23410

Termin: ab Di, 14.04.2026,
16:00 – 17:00 Uhr, 4x

Gebühr: 30 €

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Burraco Spielenachmittag auf Italienisch – kostenlos

Leitung: Maria Kratz-De Lucchi
Hier können Sie gemeinsam mit anderen spielen, sich austauschen und dabei ganz nebenbei Ihr Italienisch anwenden und verbessern. Der Kurs findet vollständig auf Italienisch statt – Sprachkenntnisse auf A2-Niveau oder höher sind erforderlich.

Kursnummer: 261-23411

Termin: Di, 19.05.2026,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine, Spende erbeten

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

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kegeln auf der Platte

Wir laden zum gemeinsamen Kegeln auf der Platte in Wiesbaden ein – ein geselliger Nachmittag, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Die Anlage ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Termin/Treffpunkt: 27.05.2026

Gebühr: 3 € pro Person

Ort: Outdoor Kegelbahn Wiesbaden,
Berg Platte 1, 65195 Wiesbaden

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv
bereichern) in Kooperation mit dem
Nachbarschaftshaus

■ FESTE

Dämmerschoppen mit Musik

Am Donnerstag, 18.06.2026 laden wir von 17:00 – 19:00 Uhr herzlich ein zum Dämmerschoppen mit Wein, kleinen Snacks und Live-Musik im Innenhof ein. Bei Regen fällt der Dämmerschoppen aus!

Termin: Do, 18.06.2025,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus, Innenhof

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
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 +
15:00 – 16:30 Uhr im Winterhalbjahr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden,
Raum 26

NA- Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymous)

Leitung: Tom Karcher
Telefon: 0171 45 38 88 4
Mail: 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
Telefon: 0171 45 38 88 4
Mail: tomte@gmx.de
Termin: jeden 1. und 3. Mi eines Monats, 18:45 – 20:45 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Sehen

Kontakt: Barbara Knobloch
Tel.: 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

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

Landeshauptstadt Wiesbaden

Treffpunkte aktiv – Die städtischen Seniorentreffs

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.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee bis hin zu anregenden Aktivitäten wie Tanzen, Festlichkeiten im Jahreskreis und Spielnachmittagen sind die unterschiedlichsten Angebote zu finden: Dazu gehören auch Wandern, Stadtführungen, Museumsbesuche und Ausflüge, Internetcafé und Informationsveranstaltungen.

Die Veranstaltungsprogramm der Treffpunkte aktiv sind auch im Internet abrufbar unter: www.wiesbaden.de/treffpunkt-aktiv

Treffpunkt aktiv Mitte:

Adlerstraße 19

Treffpunkt aktiv Westend:

Blücherstraße 12

Treffpunkt aktiv Nordenstadt:

Turmstraße 9-11
(Gemeinschaftszentrum)

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Jürgen Bruhn
Telefon: 0611 1746726
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Treffpunkt aktiv Biebrich „Martin-Hörner-Zentrum“:

Straße der Republik 17-19

Treffpunkt aktiv Gräselberg:

Klagenfurter Ring 82

Treffpunkt aktiv Biebrich Park- feld:

Semmelweisstraße 3

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Markus Roos
Telefon: 0611 58939914
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Treffpunkt aktiv Kastel:

Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv „Dr. Ingrid

Jäger“ Kostheim: Winterstraße 20
(Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv „Karl-Knecht“

Amöneburg: Melanchthonstraße 15
(Gemeindehaus der ev. Kirche)

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Pia Vogel
Telefon: 0611 58939913
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Treffpunkt aktiv Südost:

Wolfram-von-Eschenbachstraße 1 / 1a
(Altenwohnanlage)

Treffpunkt aktiv Kohlheck:

Kohlheckstraße 4 (Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Viktoriya Schröder
Telefon: 0611 31-4657
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Treffpunkt aktiv Bierstadt,

Meißener Straße 13
(Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Markus Filke
Telefon: 0611 31-2694
E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

Treffpunkt aktiv Delkenheim:

Münchener Straße 2 (Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv Nordost:

Platter Straße 150/150a
(Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit

Christoph Herpel
Telefon: 0611 31-3834
E-Mail: treffpunkt-aktiv@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
Ansprechpartner:
Jörn Dauer
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 42
Apps 47 f.
Android 48
Aquarellmalerei 45
Aufaktveranstaltung 6
Ausflüge 33 f.

► B

Bäume 52
Beratung 68
Besuchskreis 12
Bridge 67
Bürgerengagement 11 f.

► C

ChatGPT 47 ff.
Computer 46 f.

► D

Dämmerschoppen 68
Demenz 7 f.

► E

EDV 46 f.
Ehrenamt 11 ff.
Englisch 27 ff.
Entspannung 56
Erbrecht 24
Erste Hilfe 54
Erzählcafé 17, 66

► F

Fahrten 33 ff.
Feldenkrais 56
Feste 68
Film 45
Finanzen 25
Fitness 61 ff.
Förderverein 26
Französisch 29 f.
Frauen 12, 14, 25, 61 f., 66

► G

Garten 7 f., 51
Gedicht 40
Gedächtnistraining 54 f.
Geldanlage 16
Geschichte 18 f.
Geselligkeit 66 f.
Gesprächskreis 14, 40 f., 56
Gesundheit 51 ff.
Gift 51
Gleichgewichtstraining 54
Gruppen 66 f.
Gymnastik 54, 60 f.
Gymnastik für Frauen 61

► H

Handschriften 44
Hochschulen 69

Hospiz 21 f.
Hospizbegleitung 22
Hunde 51

► I

Internet 46 ff.
Italienisch 28, 31 f.
Immobilien 25
iPad/iPhone 48

► J

Jahresschwerpunkt 6 ff.
Joggen 65
Jonglieren 63

► K

Kabarett 41 f.
Kaha 56
Kalligraphie 44
KI (Künstliche Intelligenz) 18, 47
Kommunikation 13 f.
Konzert 38
Kooperationspartner*innen 5, 70 f.
Kräuter 52
Kultur 33 ff.
Kunst 39 f.
Kunsthandwerk 44

► L

Landesbibliothek 34
Leitbild 4
Lesecafé 40 f.
Lesung 17, 20, 40
Literatur 40 f.

► M

Malen 42 ff.
Meditation 56
Musik 38,
Musikunterricht 38

► N

Nachhaltigkeit 10
Nähen 45
Netzwerk55plus 10
Nordic Walking 65 f.

► P

Patenschaft 11
Pedelec 63
Philosophie 19 f.
Pilates 57
Pilze 51
Poesie 40
Politik 16 f.
Prävention (Gesundheit) 53 ff.
Prävention (Kriminalität) 15 f.
Progressive Muskelentspannung 56

► Q

Qigong 57

► R

Radfahrtraining 63
Recht 24 f.
Religion 20 f.
Repair-Café 45
Rückengymnastik 60
Ruhestand 12 f.

► S

Schreibwerkstatt 41
Selbsthilfegruppen 67 f.
Selbstverteidigung 55
Seniorenbeirat 45
Seniorentreffs 68
Sicherheit 7, 16, 46
Singen 39, 45, 66
Skat 67
Smartphone 48
Spanisch 30 f.
Spaziergänge 65
Spiele 67
Spinnen (Stoff) 45
Sport 55, 63 f.
Steinbildhauerei 44
Stricken 45
Sturzprävention 54

► T

Tablet 48
Tai Chi 57 f.
Tanzen 63 f.
Theater 41 f.
Theologischer Salon 20
Tischtennis 63
Trauer 20 ff.
Treff Café 66
Treffe 68

► U

Universität 69

► V

Veranstalter 70 ff.
vhs-wissen-live 15

► W

Walking 64 f.
Wandern 65
Wiesbaden 34 ff.
Wildkräuter 52

► Y

Yoga 58 ff.

► Z

Zeichnen 42 ff.
Zentangle 43
Zenbo 56
Zumba 62

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 1–2026 gilt im Zeitraum
von von Januar bis Juli 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 endlich unabhängig

Ob nachhaltiger Solarstrom, effiziente Heizlösungen oder das Laden Ihres Elektroautos – wir bieten große und kleine Lösungen. Denn wir wissen, wie es geht.





EVIM | Freiwilliges Engagement

Talente mit Herz gesucht

Theaterfan, Pedalritter, Motorradprofi, Hundeliebhaberin, Hobbygärtnerin – und was bist Du? Schenke anderen Menschen Zeit mit dem, was Dir am meisten Spaß macht!



EVIM Freiwilliges Engagement

Kaiser-Friedrich-Ring 88

65185 Wiesbaden

☎ 0611 172 170 10

🌐 www.evim-engagiert.de

MitMenschen  **EVIM**