

# FUTURE SKILLS



**vhs** 

Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

---

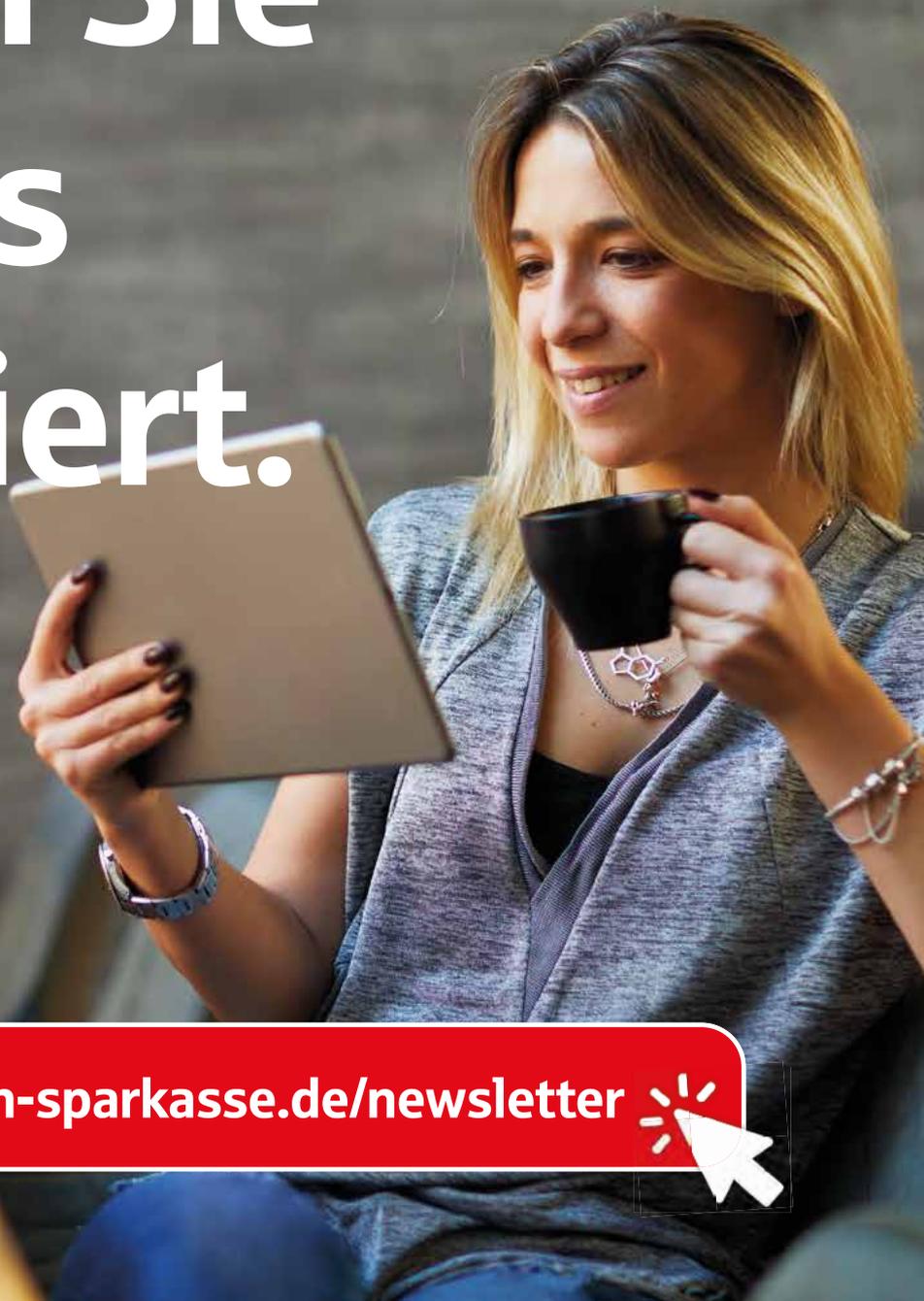
PROGRAMM  
1. HALBJAHR  
2025

---

*#zukunftsart\_vhs*

[kvhs-mainz-bingen.de](http://kvhs-mainz-bingen.de)

# Bleiben Sie bestens informiert.



[rheinessen-sparkasse.de/newsletter](https://rheinessen-sparkasse.de/newsletter)



## Mit den Newslettern Ihrer Rheinessen Sparkasse

Erfahren Sie von cleveren Spartipps, lukrativen Anlagemöglichkeiten oder smarten Altersvorsorgen und erhalten Sie Infos und Tipps zu aktuellen Themen, News und Trends - nicht nur aus der Finanzwelt.

Jetzt direkt abonnieren!



## Rheinessen Sparkasse

Rheinessen steht bei uns vorne.

# VORWORT

„Es kommt nicht darauf an, die Zukunft vorauszusagen, sondern darauf, auf die Zukunft vorbereitet zu sein.“

Perikles

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die Zukunft ist jetzt! Ich freue mich sehr, Ihnen das neue Frühjahrsprogramm unserer Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen unter dem Motto „#zukunftsor\_vhs – Kompetenzen für morgen“ vorzustellen.

Wir befinden uns in einer Zeit des rasanten technologischen Wandels, in der Zukunftskompetenzen – die sogenannten „future skills“ – eine entscheidende Rolle spielen. Digitalisierung, Automatisierung und der immer häufigere Einsatz von Künstlicher Intelligenz prägen die Arbeitswelt und die Gesellschaft. Ob beruflich, im Ehrenamt oder im Alltag: Die Anforderungen ändern sich rasant, und das Wissen von gestern reicht nicht immer für die Herausforderungen von morgen.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist es unerlässlich, dass wir gemeinsam an unseren Fähigkeiten und Kompetenzen arbeiten. Dabei sind vor allem Kompetenzen gefragt, die über das rein Fachliche hinausgehen. Neben sozialen Kompetenzen fordern globale Krisen eine hohe Anpassungsleistung und transformative Kompetenzen. Die Volkshochschulen verfügen dabei über ein enormes Potential für die Vermittlung dieser überfachlichen Fähigkeiten.

Zu den geforderten Zukunftskompetenzen – also future skills – zählen beispielsweise kritisches Denken, Kreativität, Konfliktfähigkeit, Problemlösefähigkeit, Achtsamkeit, digitale Kompetenzen oder interkulturelle

Kommunikation. Diese Aufzählung zeigt: Mit diesem vielfältigen Programmangeboten ist die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen als zentraler Bildungsanbieter für Zukunftskompetenzen gut aufgestellt.

Dieses Bildungsangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in verschiedenen Bereichen weiterzubilden und neue Perspektiven zu entwickeln. Ich möchte Sie ermutigen, aktiv an der Gestaltung Ihrer Zukunft mitzuwirken. Die Kreisvolkshochschule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Raum für Austausch und Demokratie. Hier können Sie Ihre Meinungen und Ideen einbringen, neue Kontakte knüpfen und sich mit Gleichgesinnten vernetzen:

Lernen Sie, was es mit Kryptowährungen auf sich hat und wie Sie Künstliche Intelligenz effektiv und effizient für Ihre Zwecke nutzen können. Frischen Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf und kommen Sie mit anderen Menschen ins Gespräch – online oder in Präsenz. Üben Sie Achtsamkeit und klare Kommunikation in einem geschützten Raum. Werden Sie mit unseren niedrigschwelligen Kursangeboten Schritt für Schritt digital – ohne Stress und Frust. Nehmen Sie Platz am Zukunftstisch und gestalten Sie Transformationsprozesse in unserer Region mit. Übrigens: Unter Summer Special finden Sie Kurse und Veranstaltungen, die in den Sommerferien angeboten werden.

Ich glaube fest daran, dass Bildung der Schlüssel zu einer starken und demokratischen Gesellschaft ist. Indem wir uns

gemeinsam weiterentwickeln, tragen wir dazu bei, die Herausforderungen von morgen zu meistern und eine lebenswerte Zukunft für alle zu gestalten.

Gemeinsam mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen freue ich mich darauf, Sie auf diesem spannenden Weg zu begleiten und gemeinsam mit Ihnen an den Kompetenzen zu arbeiten, die wir für die Zukunft benötigen.

Ihre

Dorothea Schäfer  
Landrätin des Landkreises Mainz-Bingen  
Vorsitzende der Kreisvolkshochschule

Imagefilm der  
Kreisvolkshochschule



## IMPRESSUM

**DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE**  
Mainz-Bingen e.V. und ihre Gremien

Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen e.V.  
Georg-Rückert-Straße 11  
55218 Ingelheim  
Tel. 06132 787-7102

**LEITUNG**  
Petra Strehle

**VORSTAND**  
**VORSITZENDE**  
Landrätin Dorothea Schäfer

**STELLVERTRETENDE VORSITZENDE**  
Doris Leininger-Rill

**BEISITZERINNEN/BEISITZER**  
Daniele Darmstadt, Ingeborg  
Rosemann-Kallweit, Alice Schmitt,  
Sabine Stock, Dr. Florian Steidl,  
Renate Wiedenhöft

**KONZEPT & GESTALTUNG**  
m-mausolf Grafische Gestaltung

**AUFLAGE**  
2.300 Stück

# UNSER PROGRAMM

Das Programmheft für das erste Halbjahr 2025 wurde erstmalig im Vierfarbdruck produziert. Jeder Themenbereich hat nun seine eigene Farbe. Das ermöglichte es uns, zur leichteren Orientierung eine Indexierung mit Farbcode einzuführen.

An der rechten Heftkante finden Sie diesen **Farbcode** wieder. So sehen Sie auf einen Blick, wo die gesuchte Rubrik zu finden ist.

## INFORMATIONEN

Impressum	1
Semestereröffnung	3
Jahresthema	4
Summer Special	5
Leitbild	6
Kooperationspartner	7
Qualitätsnachweise	8
Service	9
Anmeldestellen: Die kvhs und ihre Außenstellen	10
Kursleiter:in gesucht	U3
Bildungsurlaub / Bildungs-freistellung	23
QualiScheck	25
Gutschein	26
Kursleitende	145
Veranstaltungsorte	148
AGB   Benutzerhinweise	151
Datenschutzbestimmungen	152

## KURSE NACH FACHBEREICHEN

### BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN

IT-Schulungen	29
Technische IT- & Medien-anwendungen	31
Kompetenzen für den Beruf	32
Kommunikation	32
Veranstaltungsreihe für Fach-kräfte von Ganztagschulen	34
Autismus-Veranstaltungsreihe	37
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kita	39
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Tagespflege	50
Inhouse-Schulungen (für Firmen / Organisationen)	53

### SCHULABSCHLÜSSE

Hauptschulabschluss	54
Realschulabschluss	54

## GRUNDBILDUNG

Lerncafé: offenes Lernangebot	55
vhs-Lerntreff im Quartier	55
Berufliche Orientierung und Vorbereitung	56

## SPRACHEN

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	57
Alphabetisierung	58
Deutsch als Fremdsprache	58
Integrationskurse	58
Berufssprachkurs Deutsch B2	59
Sprachziel Deutsch	60
Prüfungen	61
Einbürgerungstest	63
Telc-Zertifikate	61/64
Englisch	64
Französisch	69
Italienisch	72
Spanisch	75
Städtepartnerschaft	77

## POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT

Fächerübergreifende Kurse	78
Finanzen	80
Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	84
Kommunikation	87
Farb- und Stilberatung	88

## KULTUR / GESTALTEN

Literarische Praxis	89
Tanzpraxis	90
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	90
Plastisches & kreatives Gestalten	92
Textiles Gestalten	94
Musikalische Praxis	96

## GESUNDHEIT

Krankenkassen-Zuschuss	98
Entspannung   Stress-bewältigung	99
Bewegung   Fitness	108
Essen   Trinken   Ernährung	116

## JUNGE VHS

Zukunftstag für Jungen und Mädchen	120
Ferienbildungsangebote	118
Kreativkurse	120
Musikunterricht	121
Sprachen	122
IT-Schulungen	123
Grundbildung	124

## ONLINE LERNEN

Schulabschlüsse	127
Berufliche Qualifizierung / EDV / Digitale Medien	127
Sprachen	127
Politik /Gesellschaft / Umwelt	128
Gesundheit	128
Vorträge	128

## EINZELVERANSTALTUNGEN

### VORTRÄGE

Ab Seite	129
----------	-----

### EXKURSIONEN

Ab Seite	139
----------	-----

### KULTURELLE VERANSTALTUNGEN

Ab Seite	143
----------	-----

# SEMESTERERÖFFNUNG

Heute nicht an morgen denken –  
sondern an übermorgen

Fr. 07.02.2025 um 19 Uhr

Bibliothek Sprendlingen,  
Am Weiher 1,  
55576 Sprendlingen,  
kvhs Mainz-Bingen

Woher weiß eigentlich Amazon, was ich kaufen will und Spotify, welche Musik ich mag? Um genau solche Fragen geht es in dem Vortrag sowie um das große Thema künstliche Intelligenz und wie man KI-Tools wie ChatGPT optimal nutzt.

## Weitere Termine:

Fr, 05.02.2025:  
Kulturzentrum Bingen,  
Freidhof 11,  
55411 Bingen  
vhs Bingen

Do, 06.02.2025:  
WBZ Ingelheim,  
Fridtjof-Nansen-Platz 3,  
55218 Ingelheim,  
vhs im WBZ Ingelheim



## Prof. Dr. Johannes Schildgen

ist erfahrener Science-Slammer und Professor für Datenbanken und Big-Data an der Ostbayerischen Technischen Hochschule in Regensburg. Er ist Keynote-Speaker, Fachbuch-Autor und Zukunftsdanker. Auf der Bühne inspiriert er sein Publikum mit spannenden Einblicken in die Welt der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz.







## Summer Special

Für alle, die den Sommer in unserer schönen Region verbringen, haben wir ein besonderes Programm zusammengestellt:  
Das Summer Special Kursangebot verbindet Freizeit perfekt mit Bildung.

Entdecken Sie die Natur bei einer geführten Fahrradtour, die nicht nur für Bewegung sorgt, sondern auch die Möglichkeit bietet, neue Orte zu erkunden und Gleichgesinnte zu treffen.

Für alle, die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten, bieten wir einen Sprachkurs in Italienisch für die Reise an.

Spazieren Sie mit uns durch die Literatur und Geschichte Oppenheims.

Und für die kreativen Köpfe unter Ihnen haben wir einen Malkurs in den Weinbergen Ober-Olms im Angebot, in dem Sie lernen, die Schönheit des Sommers mit dem Pinsel festzuhalten.

Nutzen Sie die Sommerferien, um sich weiterzubilden und gleichzeitig Spaß zu haben!

### **Märchenwanderung für Erwachsene**

Rund um Jugenheim

10-909 vhs Jugenheim

Seite 140

### **Italienisch für die Reise**

10-408 vhs Jugenheim

Seite 74

### **Zeichnen & Malen**

Finde deinen Weg

Intensivkurs: indoor & outdoor

16-205 vhs Ober-Olm

Seite 90

### **Geologische Panorama-E-Bike-Tour**

zu den schönsten Aussichtspunkten  
im westlichen Rheinhessen

10-908 vhs Jugenheim

Seite 140

### **Literaturspaziergang**

22-903 vhs Oppenheim

Seite 144

# UNSER LEITBILD

## DAS SIND WIR

Die Kreisvolkshochschule (kvhs) Mainz-Bingen ist die staatlich anerkannte und zertifizierte, gemeinnützige Weiterbildungseinrichtung für den Landkreis Mainz-Bingen. Mit unserer Zentrale in Ingelheim und den 20 Volkshochschulen vor Ort ermöglichen und gestalten wir wohnortnah lebenslanges Lernen. Wir ermitteln individuelle Bildungsbedürfnisse und decken diese mit bewährten und modernen Bildungskonzepten ab. Unsere Arbeitsgrundlage ist der öffentliche Bildungsauftrag nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz. Darüber hinaus befassen wir uns intensiv mit arbeitsmarkt-, gesellschafts- und sozialpolitischen Themen.

Die Volkshochschulen vor Ort mit ihren ehrenamtlichen Leitungen sind wichtige Einrichtungen. So können Kurse wohnortnah und dezentral organisiert werden. Gemeinsam mit der Kommune sichern wir vielfältige Bildungsmöglichkeiten und entsprechen damit den Lerninteressen möglichst vieler Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Durch die Wohnortnähe garantieren wir sozial, ökologisch und ökonomisch besonders wertvolle Bildung. Dabei nutzen wir die Erfahrung und die gute Vernetzung der Örtlichen Leitungen in der Kommune mit Vertretern aus Politik, Vereinen und anderen Institutionen.

Die kvhs tritt für die freiheitliche und demokratische Grundordnung ein. Gleichzeitig sind wir von Parteien und religiösen Gemeinschaften unabhängig. Wir setzen uns ausdrücklich für Bildungsgerechtigkeit ein, denn gute Bildung ist eine wichtige Voraussetzung für eine aktive und freie Lebensgestaltung. Toleranz, Offenheit, Gerechtigkeit, Solidarität, Hilfsbereitschaft und Nachhaltigkeit sind Werte, die wir selbst vertreten und auch in unseren Bildungsangeboten vermitteln und wahren.

## DAS SIND UNSERE KUNDEN UND UNSERE ZIELE

Unsere Kunden sind alle Menschen, die sich weiterbilden und lernen wollen. In der Fülle der Angebote bieten wir Weiterbildung für alle, die das gemeinsame Lernen in der Gruppe schätzen. Ebenso wenden sich Institutionen und Firmen mit individuellen Weiterbildungsanliegen an uns. Wir wollen die Bildungslandschaft im

Landkreis Mainz-Bingen maßgeblich mitgestalten. Dazu dient unser umfassendes, bedarfsgerechtes und qualitativ hochwertiges Kursangebot. Mit kompetenten und innovationsfreudigen Bildungsangeboten möchten wir Menschen für Weiterbildung begeistern, denn Bildung ist in unserer Gesellschaft ein elementarer Teil des Lebens.

Unsere Arbeit bereichert die Kommune als Lebens- und Wirtschaftsregion. Wir unterstützen die Kommunen als verlässlicher Partner in ihrer Aufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge für ihre Bürger und Bürgerinnen.

## DAS BIETEN WIR

Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Organisation, Entwicklung und Durchführung von Bildungs- und Beratungsleistungen. Wir sind nach LQW und AZAV qualitätstestiert und setzen diese Qualitätsstandards konsequent um. Wir reagieren schnell, flexibel und innovativ auf gesellschaftliche Entwicklungen und Herausforderungen. Die fachlichen und sozialen Kompetenzen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Dozentinnen und Dozenten sind die wichtigste Voraussetzung für unsere Qualität.

Unsere Angebote sind vielfältig, individuell und maßgeschneidert. Dabei greifen wir bewusst wichtige Themen aus allen Lebensbereichen auf. Es gibt Angebote in den Bereichen Gesellschaft, Politik, Beruf, Informationstechnologie, Gesundheit, Sprachen, Kultur, Kreativität, Grundbildung, Schulabschlüsse sowie Kinder und Familie. Besondere Aufmerksamkeit legen wir auf Fördermaßnahmen nach SGB II mit dem Ziel der Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.

Die kvhs ist als Integrationskursträger des BAMF anerkannt und berechtigt, Sprachprüfungen und Einbürgerungstests durchzuführen. Unsere Dienstleistungen schaffen damit wichtige Voraussetzungen für eine gelingende Integration.

Wir verfügen über einen großen Pool an erfahrenen, fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern, die uns bei unserer Bildungsarbeit unterstützen. Diese arbeiten eng mit unseren freundlichen, kompetenten,

engagierten und zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Zentrale und den Volkshochschulen vor Ort zusammen. Wir verfügen über eine gute Vernetzung mit den Kommunen im Landkreis. Die Mitgliedschaft im rheinland-pfälzischen Volkshochschulverband ermöglicht uns einen permanenten Austausch über aktuelle bildungspolitische Entwicklungen und fachliche Beratung.

## DAS IST GELUNGENES LERNEN

Wir definieren Gelungenes Lernen aus verschiedenen Perspektiven: aus Sicht der Lernenden, der Lehrenden und der kvhs als Bildungseinrichtung.

Lernen betrachten wir als gelungen, wenn

- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer einen nachweisbaren oder subjektiv erkennbaren Wissens- und Erkenntnisfortschritt feststellen können, der ihnen beruflich oder persönlich von Nutzen ist,
- die angestrebten Lernziele und Inhalte zielgruppengerecht vermittelt werden,
- die Interessenten durch eine zielführende Beratung in geeignete Kurse vermittelt werden,
- Lernumgebung und Kursangebot aufeinander abgestimmt sind,
- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erleben, dass Lernen unter Anleitung und in der Gruppe den Lernprozess erleichtert und eine höhere Motivation erzeugen kann. Lernende erkennen somit, dass sich die Schwierigkeiten des Lernens durch persönlichen Einsatz überwinden lassen und sie dadurch Freude und Neugier am Weiterlernen entwickeln,
- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer vhs-Kurse gerne besuchen und diese ihrer Qualität wegen weiterempfehlen.

# UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:INNEN



# QUALITÄTSNACHWEISE

## DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE MAINZ-BINGEN IST ...



... **zertifiziert nach LQW**  
Wir erfüllen seit 2005 die Qualitätsanforderungen von LQW.



... **zertifiziert nach AZAV**  
zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.



... **anerkannte Prüfstelle für telc-Prüfungen**  
in Deutsch und Englisch.



... **vom BAMF anerkannter Träger**  
für Integrationskurse und ESF-BAMF-Projekte.



... **Anbieterin von Präventionskursen**, die von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt sind.



... **anerkannte Prüfstelle für DTZ-Prüfungen.**



... **berechtigt zur Annahme des QualiSchecks des Landes Rheinland-Pfalz**  
[www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de) / Tel. 06131 96149  
Informationen finden Sie auf Seite 26



# UNSER SERVICE

## ALLGEMEINE SERVICELEISTUNGEN

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen versteht sich als Dienstleister für alle Bürger:innen. Unser Ziel ist es den Ansprüchen und Erwartungen unserer Kund:innen an qualitativ hochwertige Weiterbildungskurse gerecht zu werden. Unsere Kursleitungen sind gut ausgebildet, engagiert und haben zum Teil langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Sollte jedoch einmal Anlass zu Kritik bestehen, teilen Sie uns dies bitte mit. Beschwerden verstehen wir als Aufgaben, die wir zu lösen versuchen. Dies gilt auch für Verbesserungsvorschläge und Anregungen, die wir gerne entgegennehmen und nach Möglichkeit umsetzen.

- **Online informieren & buchen**  
Homepage: [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)  
Facebook: <https://www.facebook.com/kvhs.mainz.bingen/>  
Instagram: [www.instagram.com/kvhs.mainz.bingen/](http://www.instagram.com/kvhs.mainz.bingen/)
- **Öffnungszeiten in der Zentrale**  
Montag bis Donnerstag: 9:00–12:00 Uhr und 14:00–15:30 Uhr
- **Individuelle Beratung und Information zu den Veranstaltungen**  
bei unserem Anmelde-Team:  
Sandra Schäfer, 06132 787-7102 oder  
Isabella Feller, 06132 787-7104
- **Informationsveranstaltungen zu berufsbezogenen Weiterbildungsmaß-**

### nahmen und Schulabschlüssen

- **Faires Preis-Leistungs-Verhältnis**
- **Kostenlose Programmhefte**
- **Teilnahmebestätigungen**  
auf Wunsch
- **Geschenk-Gutscheine**  
für Kurse und Veranstaltungen

- **Barrierefreie Räume**  
sind mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet, siehe Aufstellung der Veranstaltungsorte ab Seite 148

 **Behindertenparkplatz**

 **Barrierefreier Zugang**

 **Barrierefreie Toilette**

 **Eingeschränkt barrierefreie Toilette**

## HINWEISE ZUM PROGRAMMHEFT

Das Programmheft gliedert sich in zwei große Einheiten:

Im ersten Teil, „Die Kreisvolkshochschule und ihre Außenstellen“, wird die Organisation mit den Kontaktadressen und einer Übersicht über das jeweilige Programm vorgestellt.

Im zweiten Teil finden Sie das detaillierte Programm aller örtlichen Volkshochschulen. Den größten Raum nimmt das allgemeine Kursangebot ein, es ist nach

Fachbereichen gegliedert, die Kurse 6oplus sind hier integriert. Ergänzt wird das Angebot durch die Kurse der „Jungen vhs“. Anschließend finden Sie den Fachbereich Online-Lernen und die Einzelveranstaltungen (Vorträge, kulturelle Veranstaltungen), es folgen Exkursionen, Besichtigungen und Wanderungen.



Petra Strehle  
06132 787 - 7100  
Leitung | Fachbereichsleitung  
Gesellschaft | Kultur | Sprachen



Christin Berg - 7110  
Verwaltung | Deutschkurse



Rebekka Dietrich - 7111  
Fachbereichsleitung Online-  
Lernen | Schulabschlüsse



Isabella Feller - 7104  
Verwaltung | Anmeldungen



Anja Grüter - 7108  
Verwaltung | Deutschkurse



Astrid Kiefer - 7107  
Verwaltung | Anmeldungen |  
Finanzen

# ZENTRALE DER KREISVOLKSHOCHSCHULE MAINZ-BINGEN

Fotos S. 8-2: Matthias Kneib

## LEITUNG

Petra Strehle

## ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Georg-Rückert-Str. 11,  
55218 Ingelheim  
Mo-Do 9:00-12:00 Uhr  
und 14:00-15:30 Uhr  
Außerdem telefonisch und  
nach Absprache.

## MITARBEITERINNEN

Christin Berg, Rebekka Dietrich, Isabella Feller, Anja Grüter, Astrid Kiefer, Natia Laperadze, Marie-Sophie Schäfer, Sandra Schäfer, Heike Schmidt, Slobodanka Trojer

## ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7102, Fax 06132 977102  
info@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Basisqualifizierung Kita	39
	Bildungsfreistellung	25
	Fortbildungen für Fachkräfte in der Kita (teilweise online)	39
	Fortbildungen für Fachkräfte in der Kindertagespflege	50
	Fortbildungen für Fachkräfte an Betreuenden Grundschulen:	
	– Basisqualifizierung Ganztagssschule für Quereinsteiger:innen	34
	– Berufliches Rollenverständnis für Team-Leiter:innen in der Betreuenden Grundschule	35
	– Eigene Rolle und rechtliche Grundlagen	35
	– Konflikte mit und zwischen Kindern auflösen	35
	– Sinnvolle Nachmittagsbetreuung planen & gestalten	36
– Umgang mit starken Emotionen	36	
– Wertschätzend kommunizieren	36	
Inhouse-Schulungen		53
Kommunikation: Freundlich? Aber klar!		32
Kommunikation: Umgang mit herausforderndem Verhalten		33
Leben mit Autismus – Veranstaltungsreihe (Online-Kurse):		
– Autismus – (m)eine besondere Art der Wahrnehmung	37	
– Autismus in Kita und Schule	38	
SCHULABSCHLÜSSE	Hauptschulabschluss / Berufsreife (auch für Migrant:innen)	54
	Realschulabschluss / Sekundarabschluss I	54
GRUNDBILDUNG	Lerncafé: Offenes Lernangebot für Menschen mit Grundbildungsbedarf	55
	vhs-Lerntreff im Quartier	55
	Berufliche Orientierung und Vorbereitung: Fit für die Ausbildung (Online-Kurs)	56
SPRACHEN	Alpha-Integrationskurse	58
	Berufssprachkurse Deutsch B2 (DeuFöV)	59
	Deutschkurse A1 + A2	61
	Einbürgerungstest	63
	Integrationskurse	58
	Orientierungskurse	58
	Prüfung telc Deutsch A1 bis B1	61

Sie erreichen uns auch per E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Investieren in Aktien	81
	Investieren in Kryptowährungen	82
	Künstliche Intelligenz	80
	Kryptowährungen – Bitcoins und deren Alternativen	82
	NFTs & Metaverse	83
	Neue Trends in der Geldanlage	80
	Richtig investieren in Aktien und ETFs	81
	Semestereröffnung: Heute nicht an morgen denken – sondern an übermorgen	3
GESUNDHEIT	Achte auf dich! Achtsamkeit zur Stressbewältigung	107
	Qi Gong (Online-Kurs)	105
	Yoga	102
JUNGE VHS	Additive Lernangebote in der Schule	124
	Deutschkurs für unbegleitete minderjährige Geflüchtete	123
	Englisch telc	122
	Feriensprachkurse	119
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	LiF – Lernen in den Ferien	119
	Schülerkurse Deutsch	125
	talentCAMPus	118
		<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>
VORTRÄGE	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt (Online-Vortrag)	132
	Online-Seminarreihe: Solar	129
	15 Jahre Bitcoin: Die wundersame Welt der Kryptowährungen (Online-Vortrag)	132
	Böses Telegram – Gutes Telegram? Ein Blick hinter die Kulissen des rätselhaften Messengers (Online-Vortrag)	132
	Digitale Selbstverteidigung: 10 Tricks und Programme (Online-Vortrag)	133
	Semestereröffnung: Heute nicht an morgen denken – sondern an übermorgen	3
EXKURSIONEN	Europa gemeinsam gestalten: Studienfahrt nach Straßburg	139



Natia Laperadze - 7106  
**Fachbereichsleitung  
 Berufsqualifizierende  
 Maßnahmen | Gesundheit |  
 junge vhs**



Marie-Sophie Schäfer - 7171  
**GrubiNetz | Netzwerkkoordinatorin  
 Rheinhessen-Nahe**



Sandra Schäfer - 7102  
**Verwaltung | Anmeldungen**



Heike Schmidt - 7101  
**Verwaltung | Finanzen**



Slobodanka Trojer - 7109  
**Fachbereichsleitung Deutsch als  
 Fremdsprache und Integration**



# UNSERE AUSSENSTELLEN

In alphabetischer Reihenfolge

## vhs BODENHEIM



### LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt  
Angela Skubski

### MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske  
Karin Schneider

### ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim  
Freitag von 10–12 Uhr

### ANMELDUNG

Tel. 06135 703496  
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



	KURSE	S.
 BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer Club 60plus	28
	Excel für den Alltag 60plus	29
 SPRACHEN	Englisch (auch Online-Kurse)	64
	Französisch	70
	Italienisch	73
	Spanisch	75
 KULTUR / GESTALTEN	Keramik/Töpfern	93
	Klavier und Keyboard	96
	Nähen	95
 GESUNDHEIT	Pilates	108
	Qi Gong	105
	Wirbelsäulengymnastik	110
	Yoga	99
 JUNGE VHS	Blockflöte	121
	English for Kids	122
	Feriensprachkurse	119
	Klavier und Keyboard	96
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	Schülerkurse Deutsch	125
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>		
 VORTRÄGE	Vortragsreihe Kultur aus erster Hand: Bulgarien – kurios und spektakulär	138
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Quizabend für alle	143

# vhs BUDENHEIM

## LEITUNG

Petra Weller

## ANSCHRIFT

Alicestr. 21, 55257 Budenheim

## ANMELDUNG

Tel. 06139 9622497  
 vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



## KURSE

	KURSE	S.
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 60plus	28
SPRACHEN	Englisch	65
KULTUR / GESTALTEN	Nähen	95
GESUNDHEIT	Yoga	101
JUNGE VHS	Additive Lernangebote in der Schule	124
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	LiF – Lernen in den Ferien	119
	Feriensprachkurse	119
	Schülerkurse Deutsch	125

## EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE		
	Die Donau – Der größte Strom Europas	133
	Meine Immobilie als Versorgungsquelle im Alter	133
	Planungshilfen für Notfall und Nachlass	133

# vhs DIENHEIM

## LEITUNG

Thomas Horn

## ANSCHRIFT

Tulpenstr. 15, 55276 Dienheim

## STELLVERTRETUNG

Frieder Eisen  
 Rheinstraße 59  
 55276 Dienheim

## ANMELDUNG

Tel. 06133 1469 (Thomas Horn)  
 Tel. 06133 3071 (Frieder Eisen)  
 vhs.dienheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



## KURSE

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	65
POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Schnitt von Obst und Ziergehölzen	86
GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	114
JUNGE VHS	Feriensprachkurse	119

## EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE		
	Bildervortrag:	
	– Andalusien: Sevilla, Cordoba, Granada	134
	– Bayern: Nürnberg, Regensburg und Passau	134
	– Erlebnis Angola: Begegnungen mit indigenen Volksstämmen	134
	– Fauna und Flora der Rheinauen	134
	– Kuba auf eigene Faust	135
	Vortragsreihe Kultur aus erster Hand:	138
	Georgien – Land der Kontraste und Gastfreundschaft	
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Theaterfahrt: Fastnachtspose 2025	143



## vhs ESSENHEIM

Sie wohnen in Essenheim und haben Lust, die Leitung der vhs zu übernehmen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel. 06132 787-7100

**ANMELDUNG**  
Tel. 06132 787 - 7102  
vhs.essenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
 SPRACHEN	Englisch	65
	Spanisch (Online-Kurs)	75
 KULTUR / GESTALTEN	Literaturkreis	89
 JUNGE VHS	Feriensprachkurse	119

## vhs GAU-ALGESHEIM/APPENHEIM



**LEITUNG**  
Ursula Kramer

**MITARBEITER**  
Andreas Muders  
Bernd Stumm

**ANSCHRIFT | BÜROZEITEN**  
Markplatz 1 (Rathausscheune), 55435 Gau-Algesheim  
Mo. 10–12 Uhr, Mi. 16–18 Uhr, Do. 16–18 Uhr

**ANMELDUNG**  
Tel. 06725 302958  
vhs.gau-algesheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.vhs-gau-algesheim.de](http://www.vhs-gau-algesheim.de)

	KURSE	S.
 SPRACHEN	Englisch	64
 POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Bridge	79
	Farb- und Stilberatung	88
 GESUNDHEIT	Pilates: Body-Balance	108
	Progressive Muskelenstimmung	106
	Rücken-Faszientraining	111
	Yoga	102
	Wunschkochkurs	116
	Zumba®	113
 JUNGE VHS	Blockflöte (Appenheim)	121
	Englisch an Schulen / telc	122
	Klavier und Keyboard (Appenheim)	122
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	LiF – Lernen in den Ferien	119
	Schülerkurse Deutsch	125
	Feriensprachkurse	119
	<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
 VORTRÄGE	Feng-Shui – Hildegard von Bingen – asiatische Bewegung	135
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Was Weinfreunde wissen sollten	143

# vhs GUNTERSBLUM/BERGGEMEINDEN

## ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7102  
 vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

Sie wohnen in Guntersblum und haben Lust, die Leitung der vhs zu übernehmen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel. 06132 787-7100

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch 6oplus	67
	Integrationskurse	58
	Italienisch	72
KULTUR / GESTALTEN	Nähen	95
GESUNDHEIT	Aktive Entspannung	106
	Pilates	108
	Yoga	101
JUNGE VHS	Lernförderung / Nachhilfe	124
	Schülerkurse Deutsch	125



## MITMACHEN UND MITGESTALTEN!

- Suchen Sie eine abwechslungsreiche und bereichernde Beschäftigung, die Sie fit hält?
- Haben Sie Interesse, Weiterbildung für alle voranzubringen und sich zu vernetzen?
- Sind Sie kommunikativ und entwickeln gerne Ideen?
- Möchten Sie sich als Mitglied der Kreisvolkshochschule (kvhs) Mainz-Bingen begreifen?

Dann sind Sie als ehrenamtliche Leitung für eine unserer örtlichen Volkshochschulen genau richtig.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns über einen Anruf oder eine E-Mail an Petra Strehle:

[strehle.petra@mainz-bingen.de](mailto:strehle.petra@mainz-bingen.de)

Tel. 06132 787-7100

# vhs HARXHEIM / GAU-BISCHOFSHHEIM / LÖRZWEILER/MOMMENHEIM



## LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt  
Angela Skubski

## MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske  
Karin Schneider

## ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim  
Freitag von 10–12 Uhr

## ANMELDUNG

Tel. 06135 703496  
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



KURSE	S.
<b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b> Computer-Club 60plus	28
<b>SPRACHEN</b> Englisch	64
Spanisch	76
<b>GESUNDHEIT</b> Faszientraining	111
Funktionelle Gymnastik	114
Pilates	108
Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe	115
Wirbelsäulengymnastik	110
Yoga	99

# vhs JUGENHEIM



## LEITUNG

Dr. Jochen Lichtenthäler

## ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Hauptstr. 93, 55270 Jugenheim

## ANMELDUNG

Tel. 06130 945967  
vhs.jugenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

KURSE	S.
<b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b> Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
<b>SPRACHEN</b> Italienisch	72
<b>SUMMER SPECIAL</b> – Italienisch für die Reise	74
<b>GESUNDHEIT</b> Pilates	108
Yoga	99
Wirbelsäulengymnastik	110
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
Wanderung im Nordpfälzer Bergland	139
Wanderung im Wispertaunus	139
<b>SUMMER SPECIAL</b> – Geologische Panorama-E-Bike-Tour	140
– Märchenwanderung für Erwachsene	140

# vhs NACKENHEIM

## LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt  
Angela Skubski

## ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim  
Freitag von 10–12 Uhr

## MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske  
Karin Schneider

## ANMELDUNG

Tel. 06135 703496 oder 703497  
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	65
	Französisch	69
	Italienisch	72
KULTUR / GESTALTEN	Cello	96
	Klavier und Keyboard	96
GESUNDHEIT	Yoga	100
JUNGE VHS	Blockflöte	121
	Cello	96
	Klavier und Keyboard	96
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	Schülerkurse Deutsch	125
	Feriensprachkurse	119
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Filmabend: "Die Fastnachtsbeichte" von Carl Zuckmayer	143

# vhs NIEDER-OLM

## LEITUNG

Tamara Fehres

## ANSCHRIFT

Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

## ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7122  
vhs.nieder-olm@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



	KURSE	S.
GRUNDBILDUNG	vhs-Lerntreff im Quartier	55
SPRACHEN	Englisch	66
	Französisch	69
	Italienisch	72
	Spanisch (auch teilweise online)	75
	Integrationskurse	58
	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	59
GESUNDHEIT	Aktive Entspannung	106
	Wirbelsäulengymnastik	110





JUNGE VHS	Feriensprachkurse	119
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	Schülerkurse Deutsch	125

**EINZELVERANSTALTUNGEN**

EXKURSIONEN	Führung durch die Mainzer Altstadt	141
	Führung durch die Mainzer Neustadt	141
	Führung am Mainzer Rheinufer	141

## vhs NIERSTEIN



**LEITUNGSTEAM**

Sabine Rieß  
Susanne Weber

**ANSCHRIFT**

Schulstr. 18, 55283 Nierstein  
Rheinstr. 28, 55283 Nierstein

**ANMELDUNG**

Tel. 06133 60371 (S. Weber), Tel.06133 572629 (S. Rieß)  
vhs.nierstein@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



**KURSE** **S.**

SPRACHEN	Französisch 6oplus	71
	Integrationskurse	58
	Spanisch	75
KULTUR / GESTALTEN	Häkeln	94
	Keramik/Töpfern	93
	Nähen	95
	Stricken	94
GESUNDHEIT	Yoga	99
JUNGE VHS	Feriensprachkurse	119
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	Schülerkurse Deutsch	125
	Malen	120

# vhs OBER-OLM

## LEITUNG

Renate Wiedenhöft

## ANSCHRIFT

Pfannenstiel 38, 55270 Ober-Olm

## ANMELDUNG

Tel. 0170 2127798

vhs.ober-olm@kvhs-mainz-bingen.de

[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



## KURSE

S.

 BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer Club 60plus	28
	3D-Druck	31
	Elster: Die elektronische Steuererklärung	31
	Fit fürs Büro mit Microsoft 365 (Bildungsfreistellung)	30
	Fotobuch gestalten	29
	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital:	
	– Smart-Home	27
	– Mediatheken nutzen	27
	– Offene digitale Sprechstunde	29
 SPRACHEN	Französisch für die Partnerschaft	70
 POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Permakultur im eigenen Garten umsetzen	86
	Regionaler Zukunftstisch – Bildung für Nachhaltige Entwicklung	84
	Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller	85
 KULTUR / GESTALTEN	<b>SUMMER SPECIAL</b>	
	– Zeichnen & Malen – indoor & outdoor	90
	Herstellen von aromatischen Kerzen mit Trockenblumen	92
	Kreatives Schreiben	89
	Makramee	94
	Ostereier mal anders: Pisanki	92
	Upcycle me: Körbe oder andere Wohnaccessoires aus Alt-Papier	92
 GESUNDHEIT	Brot backen mit Sauerteig	116
	Tai Chi	104
 JUNGE VHS	Boys' Day: Berufsbild Erzieher	120
	Girls' Day: Erstellen einer Homepage	120
	IT-PIX-Schulungen	123
	Schülerkurse Deutsch	125
	<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
 VORTRÄGE	Effizientes Heizen und neue Konzepte	135
	Von „Grenze zu Grenze“ im Norden Finnlands	135

# vhs OCKENHEIM



**LEITUNG**  
Peter Weller-Plate

**STELLVERTRETUNG**  
Ursula Plate

**ANSCHRIFT**  
Alleestr. 31, 55437 Ockenheim

**ANMELDUNG**  
Tel. 06725 5878  
vhs.ockenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



	KURSE	S.
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Back to Paper – Ideen visualisieren	32
POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	86
KULTUR / GESTALTEN	Gitarre	96
	Klavier und Keyboard	96
	Querflöte	97
	Saxophon	97
GESUNDHEIT	Pilates	108
	Yoga	99
JUNGE VHS	Blockflöte	121
	Querflöte	97
	Klavier und Keyboard	96
	Saxophon	97
	Schülerkurse Deutsch	125
	<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Konzert der Mainzer Virtuosi	144

**vhs** Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung  
in Ihrer Volkshochschule

Das perfekte Geschenk!  
Sie suchen nach einem besonderen  
Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk,  
das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

**Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch  
einfach Bildung über unseren Geschenkegutschein.  
Der oder die Beschenkte kann aus über  
500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist  
immer das Passende dabei!**

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder  
[feller.isabella@mainz-bingen.de](mailto:feller.isabella@mainz-bingen.de)

# vhs OPPENHEIM

## LEITUNG

Daniele Darmstadt

## MITARBEITERIN

Anja Leber

## ANSCHRIFT

Gaustr. 23a, 55276 Oppenheim

## ANMELDUNG

Anja Leber Tel. 0155 60229153  
 Daniele Darmstadt, Tel. 0155 60229152  
[vhs.oppenheim@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:vhs.oppenheim@kvhs-mainz-bingen.de)  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



	KURSE	S.	
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 60plus	28	
	Excel Einführungskurs	30	
	Englisch	64	
SPRACHEN	Englisch 60plus	67	
	Französisch	69	
	Integrationskurse	58	
	Italienisch	73	
	Oppenheimer Erzählsalon	87	
POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Acrylmalerei, Zeichnung oder Aquarelle	91	
	Akt: Der menschliche Körper in der Kunst	93	
	Kreatives Malen	91	
	Kreatives Schreiben	89	
	Nähen	95	
GESUNDHEIT	Backen mit alten Getreidesorten	117	
	Funktionelle Gymnastik	114	
	Gesundheitsgymnastik 60 plus	115	
	Männerkochkurs: Frühlingsküche	116	
	Sturzprophylaxe für Senior:innen	115	
	Wirbelsäulengymnastik	110	
	Yoga	100	
	Yoga auf dem Stuhl	104	
	JUNGE VHS	Feriensprachkurse	119
		Lernförderung / Nachhilfe	124
LiF – Lernen in den Ferien		119	
Schülerkurse Deutsch		125	
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>			
VORTRÄGE	Einsamkeit – Mehr als ein Problem nur für Ältere?	136	
	Vortragsreihe Kultur aus erster Hand: Rumänien – Land der Vielfalt und Geschichte	138	
	Unsere aktive Wildvogelhilfe	136	
	EXKURSIONEN	vhs unterwegs – Museumstour: Das Hambacher Schloss – Stätte der deutschen Demokratie	142
Vogelstimmen-Wanderung		142	
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN		Große Weine – kleine Namen	144
	<b>SUMMER SPECIAL</b> – Literaturspaziergang	144	

# vhs SPRENDLINGEN-GENSINGEN



**LEITUNG**  
Alice Schmitt

**ANSCHRIFT**  
Kreuznacher Str. 8, 55457 Gensingen

**ANMELDUNG**  
Tel. 06727 5568, Fax 06727 5569  
vhs.sprendlingen-gensingen@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

Sie wohnen in der  
Verbandsgemeinde  
Sprendlingen/Gensingen  
und haben Lust, die Leitung  
der vhs zu übernehmen?  
Dann setzen Sie sich mit  
uns in Verbindung:  
Tel. 06132 787-7100

## KURSE S.

 <b>SPRACHEN</b>	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	59
	Integrationskurse	58
 <b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>	Nachhaltig kleiden	88
 <b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Nähen	95
 <b>GESUNDHEIT</b>	Entspannung mit Klangschaalen und Gong	107
	Funktionelle Gymnastik	114
	Qi Gong	105
	Yoga	102
 <b>JUNGE VHS</b>	Feriensprachkurse	119
	Lernförderung / Nachhilfe	124
	LiF – Lernen in den Ferien	119
	Schülerkurse Deutsch	125

## EINZELVERANSTALTUNGEN

 <b>VORTRÄGE</b>	Erben und Vererben leicht gemacht	136
	Jüdisches Kulturerbe und jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz	136
	Mitmachen und Mitgestalten: Ihr Engagement an der vhs Sprendlingen-Gensingen	137
 <b>EXKURSIONEN</b>	Kräuterspaziergang rund um die Nahe	142
	WIR SIND JETZT: Jüdisches Frankfurt von der Aufklärung bis zur Gegenwart	142

# vhs STADECKEN-ELSHEIM

**LEITUNG**

Jutta Spiering-Wilfert

**ANSCHRIFT**

Schubertstr. 43, 55271 Stackeden-Elsheim

**ANMELDUNG**

Tel. 06136 7334, Fax 06136 916381  
 vhs.stackeden-elsheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



**KURSE**

**S.**

BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital: – Onleihe: Lesen, was und wo man möchte – Kalender und Termine verwalten	27 27
KULTUR / GESTALTEN	Tänze – modern, traditionell, meditativ Modern Line-Dance Nähen	90 90 95
GESUNDHEIT	Faszientraining	112
JUNGE VHS	LiF – Lernen in den Ferien Schülerkurse Deutsch	119 125

# vhs UNDENHEIM

**LEITUNG**

Michael Brand

**ANSCHRIFT**

Sackgasse 7, 55278 Undenheim

**ANMELDUNG**

Tel. 06737 9244  
 vhs.undenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



**KURSE**

**S.**

SPRACHEN	Englisch	65
KULTUR / GESTALTEN	Kreative Schreibwerkstatt	89
GESUNDHEIT	Faszien-Training Pilates Wirbelsäulengymnastik Yoga	111 108 110 99
JUNGE VHS	Schülerkurse Deutsch Lernförderung / Nachhilfe	125 124
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Quizabend für alle	144

## vhs WALDALGESHEIM



**LEITUNG**  
Marion Clausen

**ANSCHRIFT**  
Rheinstr. 8, 55425 Waldalgesheim

**ANMELDUNG**  
Tel. 06721 154447  
vhs.waldalgesheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
 <b>GESUNDHEIT</b>	Pilates	108
	Power-Yoga	103
	Wirbelsäulengymnastik	110
	Yoga	101
	Yoga auf dem Stuhl	104

## vhs ZORNHEIM



**LEITUNG**  
Tamara Fehres

**ANSCHRIFT**  
Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

**ANMELDUNG**  
Tel. 06132 787-7122  
vhs.zornheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
 <b>GESUNDHEIT</b>	Hula-Hoop	112
	Qi Gong	105
	Strong Nation ®	113
	Tai Chi	105
	Wirbelsäulen-Qi Gong	106
 <b>JUNGE VHS</b>	Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	123
	Schülerkurse Deutsch	125



# BILDUNGSFREISTELLUNG



Foto: Canva

## WAS IST BILDUNGSURLAUB?

Bildungsurlaub ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit für berufliche oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen.

## WER KANN BILDUNGSURLAUB BEANTRAGEN?

In Rheinland-Pfalz können Arbeitnehmende, Auszubildende (nur politische Bildung), Beamt:innen und Richter:innen des Landes Bildungsurlaub beantragen. Kein Anspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben mit weniger als sechs Beschäftigten.

## WIE LANGE WIRD BILDUNGSURLAUB IN RHEINLAND-PFALZ GEWÄHRT?

Der Freistellungsanspruch beträgt zehn Tage innerhalb von zwei Kalenderjahren (bei fünf Tagen Arbeit pro Woche), für Auszubildende fünf Tage pro Ausbildungsjahr.

## WELCHE FRISTEN MÜSSEN GEWAHRT WERDEN?

Informieren Sie sich in unserem vhs-Programm nach Bildungsfreistellungskursen und melden Sie sich möglichst frühzeitig an. Mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung müssen Sie den Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen und teilen ihm die Anerkennungsnummer der Maßnahme mit. Der Arbeitgeber muss bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn über den Bildungsurlaub entscheiden.

## TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Nach Abschluss der Weiterbildungsveranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie an Ihren Arbeitgeber weiterleiten.

**Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit für die berufliche und gesellschaftspolitische Weiterbildung!**

## INFORMATION

Weitere Informationen zu Bildungsurlaub erhalten Sie bei der kvhs unter Tel. 06132 787-7102 und auf der Internetseite des Ministeriums Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD): <https://mastd.rlp.de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung>



**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG

Chronologische Übersicht unserer anerkannten Weiterbildungen

### › Leiten ist (k)ein Kinderspiel

Von der Fachkraft zur Kitaleitung  
Blended Learning-Kurs

April 2025 – Dezember 2025  
Termine siehe Website,  
12 Termine, Ockenheim  
Kurs-Nr. 01-511, S. 46

### › Freundlich aber klar!

Authentische Kommunikation

Mo, 24.03. – Di, 25.03.25, 9-17 Uhr  
2 Termine, Ockenheim  
Kurs-Nr. 01-525, S. 32

### › Achte auf dich!

Achtsamkeit zur Stressbewältigung  
ZPP-ID: KU-ST-LMNUUA

Mo, 31.03. und Di, 01.04.25, 9-17 Uhr  
2 Termine, Ockenheim  
Kurs-Nr.: 01-310, S. 107

### › Qualifizierung zur Sprachbeauftragten

Mit Kindern im Gespräch

Februar 2025 – Januar 2026  
9 Termine  
Kurs-Nr.01-510, S. 41

### › Fit fürs Büro mit Microsoft 365

Basisqualifizierung für Fachkräfte

Di, 22.04. – Fr, 25.04.25, 9-13 Uhr  
4 Termine, Ober-Olm  
Kurs-Nr. 16-501, S. 30

## QualiScheck

### Fördermaßnahme beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz

Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) unterstützt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus die Teilnahme von Beschäftigten an berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen. Mit dem Förderprogramm QualiScheck können individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen von Beschäftigten bezuschusst werden, und zwar jährlich mit bis zu 1.500 Euro.

Die Ausstellung des QualiSchecks erfolgt über telefonische Beratung: **06131 967149** montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Die entsprechenden Anträge müssen spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildung online gestellt werden. Eine Anmeldung zur Weiterbildungsmaßnahme ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids möglich. Bitte nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu uns auf, damit wir ggfls. einen Platz für Sie reservieren können.

**Zielgruppe:** Gefördert werden können grundsätzlich alle Beschäftigten mit Hauptwohnsitz oder Arbeitsort in Rheinland-Pfalz, und das ganz unabhängig von der Höhe des Einkommens.

**Das Ziel der Förderung ist die berufliche Weiterbildung.** Bitte beachten Sie, dass daher folgende Personengruppen nicht gefördert werden können:

- Personen, die eine allgemeinbildende Schule besuchen
- Personen, die eine Erstausbildung absolvieren
- Personen, die im Rahmen des Erststudiums immatrikuliert sind
- Selbstständige, Gewerbetreibende oder Freiberufler
- Nicht Erwerbstätige

<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>



- Anzeige -

**Talent hat jeder...**

Wie man es fördert und weiterentwickelt, finden Sie hier:  
[www.weiterbildungportal.rlp.de](http://www.weiterbildungportal.rlp.de)

**WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ**

**Rheinland-Pfalz**  
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Starjumper/Natly Starwberry - Fotolia.com



# BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN

## MEDIEN-GRUNDLAGEN

Die nachfolgenden Kurse richten sich an alle, die nicht mit dem Computer aufgewachsen sind und sich einen leichten Einstieg in die Thematik wünschen. Die Inhalte werden daher auf einfache und verständliche Weise vermittelt. Auf komplizierte Erklärungen und Fachwörter verzichten wir so weit wie möglich. So erlernen Sie mit Spaß und im Handumdrehen den Umgang mit dem Smartphone, dem Computer, dem Internet und vielem mehr.

### › Lernnuggets – Schritt für Schritt digital



Bei unseren „Lernnuggets digital“ handelt es sich um kurze knackige Kurse, die sich jeweils einem konkreten Thema rund um das Smartphone und den digitalen Alltag widmen. Im Vordergrund steht dabei das Ausprobieren und Üben einer bestimmten Funktion oder App unter fachlicher Anleitung und mit Gleichgesinnten – und das ganz ohne Stress, Druck oder Frust.

Die Kurse richten sich zwar insbesondere an ältere Mitmenschen, es sind aber natürlich alle Interessierten willkommen! Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert. Die Kursgebühren gelten vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-501	Apps herunterladen und installieren	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 20.01., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
16-518	Mediatheken nutzen: ARD, ZDF & Co.	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mi, 12.02., 16-17:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
16-520	Smart-Home: Heimnetzwerk richtig einrichten	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mi, 19.02., 16-17:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-506	Kalender und Termine verwalten, nützliche Apps	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked	Mi, 26.03., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
10-502	Sichere Passwörter erstellen	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 05.05., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-507	Onleihe: Lesen, was und wo man möchte	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked	Mi, 04.06., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert

## › Computer-Club 60plus



In unserem Computer-Club können alle PC-Interessierten mitmachen, die über Grundkenntnisse verfügen. Mit fachkundiger Unterstützung und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird es Ihnen gelingen ihr PC-Wissen konsequent zu erweitern. Sie haben die Möglichkeit, im Internet zu surfen, Briefe zu schreiben und zu gestalten, Bilder vom Smartphone (Android) oder der Digitalkamera auf den Computer zu übertragen und vieles mehr. Treffpunkt ist einmal im Monat, die Zeiten finden Sie beim jeweiligen Kurs. Die

Anmeldung gilt für den gesamten Kurs. Ein Zustieg zwischendrin ist jedoch auch möglich, dann reduziert sich die Kursgebühr entsprechend.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt.

Es stehen PC-Arbeitsplätze mit Windows 10 zur Verfügung. Wenn Sie ihr eigenes Gerät mitbringen möchten, sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 7) installiert sein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-500		vhs Budenheim Seniorentreff	Di, 07.01., 8:30-10:30 Uhr Di, 04.02., 8:30-10:30 Uhr Di, 04.03., 8:30-10:30 Uhr Di, 01.04., 8:30-10:30 Uhr Di, 06.05., 8:30-10:30 Uhr Di, 03.06., 8:30-10:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
22-518 *1) *2)		vhs Oppenheim Verbandsgemeinde	Mi, 08.01., 9:30-11:30 Uhr Mi, 05.02., 9:30-11:30 Uhr Mi, 05.03., 9:30-11:30 Uhr Mi, 02.04., 9:30-11:30 Uhr Mi, 07.05., 9:30-11:30 Uhr Mi, 04.06., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
03-507 *1)		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 09.01., 9:30-11:30 Uhr Do, 06.02., 9:30-11:30 Uhr Do, 06.03., 9:30-11:30 Uhr Do, 03.04., 9:30-11:30 Uhr Do, 08.05., 9:30-11:30 Uhr Do, 05.06., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
04-508 *1)		vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	Do, 16.01., 9:30-11:30 Uhr Do, 13.02., 9:30-11:30 Uhr Do, 13.03., 9:30-11:30 Uhr Do, 10.04., 9:30-11:30 Uhr Do, 15.05., 9:30-11:30 Uhr Do, 12.06., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
16-500		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 14.02., 14:30-16:30 Uhr Fr, 14.03., 14:30-16:30 Uhr Fr, 11.04., 14:30-16:30 Uhr Fr, 09.05., 14:30-16:30 Uhr Fr, 13.06., 14:30-16:30 Uhr	35 €	Jens Schmidt
22-519 *1) *2)		vhs Oppenheim Verbandsgemeinde	Mi, 02.07., 9:30-11:30 Uhr Mi, 06.08., 9:30-11:30 Uhr Mi, 03.09., 9:30-11:30 Uhr Mi, 08.10., 9:30-11:30 Uhr Mi, 05.11., 9:30-11:30 Uhr Mi, 03.12., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
03-508 *1)		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 03.07., 9:30-11:30 Uhr Do, 07.08., 9:30-11:30 Uhr Do, 04.09., 9:30-11:30 Uhr Do, 09.10., 9:30-11:30 Uhr Do, 06.11., 9:30-11:30 Uhr Do, 04.12., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese

\*1) Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit (Betriebssystem mindestens Windows 7).

\*2) Der Kurs findet außerdem in Kooperation mit dem Seniorenberrat der VG Rhein-Selz statt.



## › Offene digitale Sprechstunde



„Digitale Souveränität ist eine Kernkompetenz, die alle Menschen brauchen, um chancengleich an der Gesellschaft und im Beruf teilhaben zu können. Deshalb ermutigen und befähigen wir Menschen jeder Herkunft, jeden Alters und jeder Kultur, digitale Techniken kompetent und souverän zu nutzen, damit sie digital kommunizieren, interagieren und sich gut vernetzen können.“

einfach vorbei und stellen Ihre Fragen zur Nutzung Ihrer digitalen Endgeräte. Kompetente Hilfe ist vor Ort. Wir freuen uns auf Sie.!

Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert. Die Kursgebühren gelten vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

In diesem Kurs bieten wir Ihnen eine monatliche Sprechstunde an, Kommen Sie

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-519		vhs Ober-Olm	Fr, 07.02., 15-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
		Alte Schule (1. Stock)	Fr, 07.03., 15-16 Uhr Fr, 04.04., 15-16 Uhr Fr, 02.05., 15-16 Uhr Fr, 06.06., 15-16 Uhr Fr, 04.07., 15-16 Uhr		

## › Fotobuch gestalten

In diesem Kurs gestalten Sie mit der Software von CEWE-Fotobuch Ihr eigenes Fotobuch. Sie erfahren Wissenswertes zur Bearbeitung und Vorbereitung der Fotos und zur Gestaltung des Buches. Sie üben das Erstellen Ihres Bildbandes Schritt für

Schritt, vom Einband bis zur Bestellung. Sie können gerne Ihre eigenen Bilder auf einer Digitalkamera oder einem Memory Stick mitbringen. PC-Kenntnisse sind erforderlich.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-506		vhs Ober-Olm	ab Mi, 12.03., 16-18:15 Uhr	24 €	Anton Flegar
		Alte Schule (1. Stock)			

## IT-SCHULUNGEN

## › Excel für den Alltag 60plus



In dieser Veranstaltung lernen Sie unter fachlicher Anleitung und mit Gleichgesinnten die Grundlagen in Excel kennen.

hilfreiche Tipps und Tricks. Diese Veranstaltung richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen.

Sie lernen ganz ohne Stress, Druck oder Frust, wie Sie eine Tabelle nach Ihren Themen, Ihrem Gebrauch erstellen und auch kleine Änderungen darin vornehmen können. Sie vertiefen die Grundlagen in Excel und lernen, wie Sie Auswertungen an einer Tabelle vornehmen und diese grafisch darstellen. Außerdem erhalten Sie weitere

Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert. Die Teilnahmegebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermöglichkeiten.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit (Betriebssystem mindestens Windows 7).

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-500		vhs Bodenheim	ab Mo, 03.02., 15:30-17:30 Uhr	36 € /	Matthias Haese
		Haus Friesenecker	4 Termine	4 Teiln.	

## › Excel Einführungskurs

Viele Anwendungen in Excel erleichtern uns den Arbeits- und Büroalltag. Im Grundlagenkurs lernen Sie:

- Grundlagen der Tabellenerstellung und -bearbeitung
- Öffnen, Erstellen, Verändern, Speichern, Drucken und Formatieren von Tabellen
- Dateiablage
- nützliche Techniken

- einfache Formeln und Funktionen
- Tabelleninhalte und Formeln kopieren und verschieben
- Verknüpfungen und Datenimporte
- Diagramme und freie Objekte

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-502		vhs Oppenheim	ab Di, 04.02., 18:30-20 Uhr	41 €	Matthias Haese
		IGS	4 Termine		

## › Fit fürs Büro mit Microsoft 365

Blended Learning-Kurs  
Bildungsfreistellung



Für die moderne Büroverwaltung lernen Sie die Software Microsoft 365 mit ihren wichtigsten Bestandteilen kennen und wenden sie praktisch an. Neben theoretischen Grundlagen zur Büroverwaltung, zur Selbstorganisation und zur Prioritätensetzung erlernen Sie in Praxisanteilen sowie durch Anschauungsmaterialien zahlreiche Aspekte der Büroarbeit.

- Kontakte und Termine in Outlook verwalten
- Kollaboratives Arbeiten mit MS Teams
- MS OneNote

### Zielgruppe:

Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler:innen, Selbstständige und Existenzgründer:innen

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Laptop und dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt (Anerkennungsziffer: 0534/3059/22). Sie müssen den Bildungsurlaub spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Bitte setzen Sie sich wegen der Unterlagen mit uns in Verbindung.

### Aus dem Inhalt:

- Einführung in Word
- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen
- Erstellen von Serienbriefen
- Strukturierte Dokumentenverwaltung mit Windows 10
- Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint
- Effizientes Recherchieren und Arbeiten mit dem Internet
- E-Mails bearbeiten und verwalten mit Outlook

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-501		vhs Ober-Olm	Di, 22.04., 9-15 Uhr	143 €	Matthias Haese
		Alte Schule (1. Stock)	Mi, 23.04., 9-15 Uhr Do, 24.04., 9-15 Uhr Fr, 25.04., 9-15 Uhr		



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck.

Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>



Sie finden uns  
auf Facebook &  
Instagram.



## TECHNISCHE IT- & MEDIENANWENDUNGEN

### › 3D-Druck

in Werkstatt, Nähstube und Designbereich

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Funktionen des 3D-Drucks kennen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, eigene Modelle zu erstellen und zu drucken. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie eine Einführung in die Bedienung von 3D-Druckern und CAD-Programmen. Sie können Objekte selbst konstruieren, 3D-Drucker und CAD-Programme stehen zum Kennenlernen und Ausprobieren bereit. Sie lernen, Objekte selbst zu konstruieren oder aus dem Internet herunterzuladen und mit dem CAD-Pro-

gramm zu bearbeiten. Ihre eigenen Ideen und Kreativität können Sie dabei frei umsetzen.

#### Lerninhalte:

Einführung in Funktionsweise von 3D-Druckern / Geräte im Angebot / Arbeiten mit CAD-Programmen / Zeichnen und Bildverarbeitung / 3D-Konstruktion / Erstellung von Ornamenten und Objekten / Wartung und Pflege der Geräte / Finishing der Objekte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-531		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 26.04., 10-16 Uhr	40 €	Lucas Damrau

### › Elster: Die elektronische Steuererklärung

Der Kurs richtet sich an alle, die Ihre Einkommensteuererklärung künftig elektronisch beim Finanzamt abgeben wollen oder müssen. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm, ob die Daten plausibel sind. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder Steuernachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt. In diesem Kurs gibt Ihnen der Kursleiter einen umfassenden Einblick in die kostenlose Software „Mein Elster“. Am ersten Unterrichtstag des Kurses registrie-

ren Sie sich zunächst beim Finanzamt. Bitte bringen Sie für eine Registrierung im Elster Online-Portal Ihre Identifikationsnummer und Steuernummer sowie eine E-Mail-Adresse mit. Am zweiten Unterrichtstag üben Sie die Handhabung der Elster-Software online. Falls vorhanden, können Sie Ihren Laptop mitbringen. Wenn Sie einen Laptop der vhs benutzen, müssen Sie am zweiten Kurstag Ihre Login-Daten und die Zertifikatsdatei mitbringen. Im Kurs gibt es keine Tipps zur Steuererklärung, es werden nur die Module des Programms Elster behandelt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-517		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 15.03., 10-11:30 Uhr Sa, 22.03., 10-11:30 Uhr	15 €	Anton Flegar

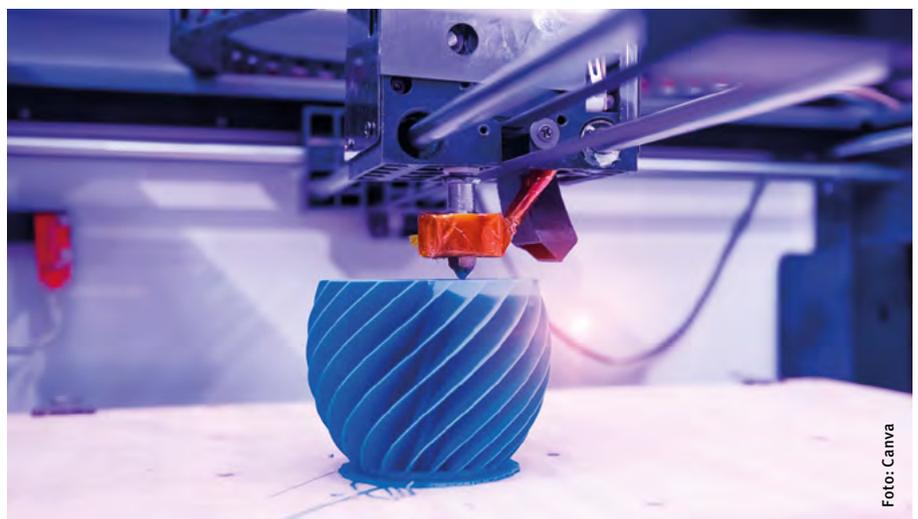


Foto: Canva

## KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

### › Back to paper

#### Interaktive Praxiswerkstatt

In dieser interaktiven Praxiswerkstatt geht es darum, Ideen einfach und direkt auf Papier zu visualisieren - ohne aufwändige Vorbereitung. Statt stundenlanger Präsentationen zeigen wir, wie man mit schnellen Sketchnotes in wenigen Minuten wesentliche Inhalte vermitteln kann. Sketchnotes sind ein erlernbares Handwerk, das uns hilft, ad hoc auch komplexe Sachverhalte in ansprechender Form zu visualisieren. An die Stifte, fertig, los: Wir berichten nicht nur von unseren Erfahrungen und Best Practices, sondern lassen unsere Teilnehmenden im Kurs selbst ihre ersten Sketchnotes auf Papier bringen.

- Erste Vokabeln für meinen Bildwortschatz.
- Der Plan dahinter – Layout und Visualisierungs-Einmaleins.

#### Für wen interessant?

Der interaktive Workshop richtet sich an: Projektleiter:innen, Erzieher:innen, Kursleitende und alle diejenigen, die ihre Gedanken und Ideen für andere visualisieren möchten.

Zu den Kursgebühren kommen noch ca. 20 € Materialkosten hinzu, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.

#### Lessons Learned

- Was sind Sketchnotes?
- Wie und wann kann ich Visualisierungen einsetzen?

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-505	Wie kann ich meine Ideen visualisieren?	vhs Ockenheim	Fr, 07.03., 13-17 Uhr	39 €	Sascha Radtke
		Gemeindehaus	Sa, 08.03., 9-13 Uhr		
08-506	Wie kann ich meine Ideen visualisieren?	vhs Ockenheim	Fr, 13.06., 13-17 Uhr	39 €	Sascha Radtke
		Gemeindehaus	Sa, 14.06., 9-13 Uhr		

### › Freundlich? Aber klar!

#### Authentische Kommunikation Bildungsfreistellung



Egal ob Sie in der Verwaltung, Kita oder Gesundheitswesen tätig sind: Im täglichen Spagat zwischen Vorgaben, Aufgaben und Menschen ist es nicht immer einfach, freundlich und gleichzeitig klar zu kommunizieren. In diesem Kurs lernen Sie, authentisch zu bleiben und sich auch unter Druck professionell zu verhalten.

- Standing haben: Mit Hilfe des Körpers Position beziehen und in der eigenen Mitte bleiben

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

#### Inhalte:

- Ungefiltert raus? Was Authentizität wirklich ist und was uns davon abhält
- Selbstempathie: Die Gesamtheit dessen, was uns wichtig ist, erkennen und benennen
- Sowohl als auch: Ambivalenzen und Zwickmühlen integrieren
- Haltung gewinnen: Wie wir eine konstruktive innere Einstellung finden und festigen
- Leicht gesagt: Klar formulieren mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen aus Verwaltung, Kita, Jobcenter, der ambulanten und stationären Pflege u.a.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch den Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung statt.

Die Veranstaltung wird als Bildungsfreistellung beantragt. Genauere Informationen entnehmen sie bitte unserer Website.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-525		kvhs-Zentrale	Mo, 24.03., 9-17 Uhr	50 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Di, 25.03., 9-17 Uhr		



## › Machen Sie mall! ⓘ

Umgang mit (heraus)forderndem Verhalten



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck.

Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

Forderungen! Wer in der Verwaltung, Kita, im Gesundheitswesen oder Servicebereich tätig ist, hat es immer wieder mit Menschen zu tun, die mehr von einem wollen als das, was man leisten kann oder möchte. Ob rechtlich begründet, aggressiv vorgetragen oder manipulativ-subtil: Schnell entsteht der Druck, sich beugen zu müssen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Grenzen erkennen und diese dann freundlich, aber effektiv schützen.

### Inhalte:

- Bis hierhin: Klarheit gewinnen über persönliche Limits und die Grenzen des eigenen Verantwortungsbereiches
- Freiheit gewinnen: Achtsam werden für manipulative Strategien und eigene Denkmuster, die uns einschüchtern oder zum „Ja“ drängen
- Elegant ausgedrückt: Sich professionell Gehör verschaffen und freundlich, aber klar „Nein“ sagen
- Beziehung pflegen: Anderen empathisch

begegnen, ohne zu tun, was sie wollen

- Standing haben: Mit Hilfe des Körpers Position beziehen und in der eigenen Mitte bleiben
- Gelassen bleiben: Klug umgehen mit Wissensbissen und Stress aus Konfrontationen

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen aus Verwaltung, Kita, Jobcenter, der ambulanten und stationären Pflege, Service- und Dienstleistungsberufen u.a.

Dieses Kursangebot eignet sich auch als Inhouse-Schulung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Petra Strehle, 06132 787-7100 oder [strehle.petra@mainz-bingen.de](mailto:strehle.petra@mainz-bingen.de)

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-527		kvhs-Zentrale	Mi, 26.03., 9-17 Uhr	325 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Do, 27.03., 9-17 Uhr		

**Vom Tellerwäscher zum Überflieger...**

- Anzeige -



**Machen Sie mehr aus Ihrem Talent: [www.weiterbildungsportaal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportaal.rlp.de)**



**WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ**





**Rheinland-Pfalz**  
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © fotojagodka - Fotolia.com

## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AN BETREUENDEN GRUNDSCHULEN

### › Basisqualifizierung Ganztagschule

Für Quereinsteiger:innen und  
Fachkräfte ohne pädagogische  
Ausbildung

Durch das Ganztagsförderungsgesetz werden ab dem Schuljahr 2026/27 die Schüler:innen der ersten Klassenstufe einen Rechtsanspruch auf ganztägige Betreuung erhalten. Laut Schätzungen werden bis 2029/30 zwischen 20.000 und 40.000 zusätzliche Fachkräfte in Vollzeit gebraucht.

Als Weiterbildungsträger möchte die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen frühzeitig dem fast vorprogrammierten steigenden Bedarf an Fachkräften an Ganztagschulen und Betreuenden Grundschulen entgegenkommen und gleichzeitig bei der Qualitätssicherung des Angebotes aktiv mitgestalten. Aus diesem Anlass bieten wir seit 2024 Fortbildungen für Fachkräfte an Ganztagschulen und Betreuenden Grundschulen.

Ziel des Angebotes ist es, die pädagogischen Kompetenzen zu vermitteln und die Professionalität der Mitarbeitenden in der Nachmittagsbetreuung zu stärken. Dadurch sollen sie besser in der Lage sein, die vielfältigen Herausforderungen während der Betreuung zu bewältigen und die qualitativ hochwertige Bildungsarbeit zu leisten.

#### Zielgruppen:

- Fachkräfte ohne pädagogische Ausbildung
- Quereinsteiger:innen, die im Bereich Nachmittagsbetreuung tätig sind oder tätig werden möchten
- Pädagogische Laien
- Personen, die nicht hauptberuflich im Ganztags arbeiten: Ehrenamtliche, Studierende, Eltern, Tutor:innen.

#### Ziele der Fortbildungsreihe:

- Auseinandersetzung mit der Rolle der Betreuungskraft im Ganztagsbetreuungskontext sowie deren zugehörigen Verantwortlichkeiten und rechtlichen Anforderungen.

- Erwerb von Schlüsseltechniken zur erfolgreichen Interaktion mit verschiedenen Zielgruppen wie Lehrer:innen, Eltern und anderen Beteiligten.
- Entwicklung der effektiven Kommunikation und Konfliktbewältigungsfähigkeiten im Umgang mit Kindern sowie die Vermittlung von Möglichkeiten zur individuellen Förderung.

#### In diesem Semester bieten wir folgende Kurse an:

1. Kommunikation im Team – was man als Team-Leitung wissen sollte
2. Eigenes Rollenverständnis und rechtliche Grundlagen
3. Konflikte mit und zwischen Kindern lösen
4. Planung und Gestaltung der sinnvollen Nachmittagsbetreuung – praktische Tipps
5. Umgang mit starken Emotionen
6. Wertschätzende Kommunikation

Für die jeweilige Veranstaltung werden i.d.R 6 bis 8 Unterrichtseinheiten eingeplant.

Nach jedem Seminar erhalten die Fachkräfte ein Zertifikat, das ihre erfolgreiche Teilnahme bescheinigt.

Die Fortbildungsangebote können von den Schulträgern als Inhouse-Schulung gebucht werden. Auf Wunsch stellen wir auch unsere Räumlichkeiten gerne zur Verfügung.

Für weitere Informationen und Beratung kontaktieren Sie bitte Natia Laperadze unter 06132 787-7106 oder [laperadze.natia@mainz-bingen.de](mailto:laperadze.natia@mainz-bingen.de)



## › Berufliches Rollenverständnis

für Team-Leiter:innen in der  
Betreuenden Grundschule  
251-01-561

Gute Kommunikation im Team ist entscheidend für die erfolgreiche Zusammenarbeit und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Klare und offene Kommunikation, aktives Zuhören, klare Rollenverteilung und Verantwortlichkeit oder Feedback-Kultur, aber auch Konfliktmanagement und

Team-Building-Aktivitäten sind Skills, die beim Meistern des Arbeitsalltags von großer Bedeutung sind. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Strategien, die die gesunden Kommunikationsfähigkeiten fördern.

## › Eigene Rolle und rechtliche Grundlagen

251-01-553

In diesem Kurs erfahren Sie, was die wesentlichen Aspekte Ihrer Rolle in der Nachmittagsbetreuung sind und lernen die relevanten rechtlichen Rahmenbedingungen kennen.

- Modelle der Entwicklungspsychologie
- Entwicklungsphasen im Grundschulalter
- Faktoren und individuelle Bedürfnisse der Kinder nach dem Entwicklungsstand

### Lerninhalte:

#### 1) Pädagogisches Konzept und der Bildungsauftrag

- Aufgaben und Rahmenbedingungen
- Organisatorisches Rahmen
- Bildungsauftrag

#### 2) Grundlagen der kindlichen Entwicklungspsychologie

#### 3) Rechtliche Grundlagen

- Rahmenbedingungen
- Recht auf Ganzttag / neues Gesetz
- Rechts- und Versicherungsfragen
- Schulrecht
- Aufsichtspflicht und Haftung
- Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung
- Elternrechte- und -pflichten
- Datenschutzrechtliche Vorgaben

## › Konflikte mit und zwischen Kindern auflösen

251-01-551

Konflikte sind im Alltag unumgänglich und genauso unterschiedlich wie die Bedürfnisse, die dahinterstecken. Doch Konflikte rauben nicht nur Zeit und Energie, sondern bieten auch die Möglichkeit, an den Lösungen und im Umgang miteinander zu wachsen. Kinder lernen auch in Konfliktsituationen am Verhalten der Erwachsenen, so dass ein Blick auf das eigene Verhalten in Konfliktsituationen die Basis für eine konstruktive Konfliktkultur legt. Dieses Seminar bietet nach einer fundierten, theoretischen Einführung die Möglichkeit, Konfliktfälle aus der Praxis auf Auslöser, eigenes Verhalten und Handlungsalternativen zu untersuchen.

### Lerninhalte:

- Strategien zur Konfliktlösung im Umgang mit Kindern
- Grundhaltung in Konfliktsituationen und wertschätzende Kritikformulierung
- Konflikte zwischen Kindern lösen
- Praxisbeispiele



Foto: canva

## › Sinnvolle Nachmittagsbetreuung

planen & gestalten  
Nachmittagsbetreuung  
Grundschule  
251-01-554

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Nachmittagsbetreuung von Kindern in Grundschulen sinnvoll planen und gestalten und eine bereichernde und förderliche Umgebung für Kinder am Nachmittag schaffen.

### Lerninhalte:

- Die Lernumgebung bewusst vorbereiten und gestalten
- Umgang mit der sozialen Dynamik in der Gruppe
- Umgang mit Heterogenität

## › Umgang mit starken Emotionen

Nachmittagsbetreuung  
Grundschule  
251-01-552

Kinder äußern ihre Gefühlslage meist direkt und kompromisslos, was im Alltag zu Reibereien und Konflikten zwischen Kindern, aber auch zwischen Kindern und Erwachsenen führen kann. Erwachsene hingegen haben häufig gelernt, ihre Emotionen zu bewerten und an die Situationen anzupassen, was jedoch auch zu Konflikten führen kann. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Emotionen zu benennen und auch die Emotionen der Kinder wahrzunehmen und im Erziehungs-handeln zu berücksichtigen.

### Lerninhalte:

- Sensibilisierung für verschiedenen Emotionen
- Ursachen, Gründe und Funktionen starker Emotionen
- Lösungsorientierte Handlungsoptionen im Umgang mit starken Emotionen und herausforderndem Schülerverhalten
- Umgangsstrategien zur Nähe-Distanz-Regulierung
- Praxisbeispiele

## › Wertschätzend kommunizieren

Wie geht das und wozu dient es?  
Nachmittagsbetreuung  
Grundschule  
251-01-550

Kommunikation gilt als Bindeglied zwischen Menschen und scheint mit vielen Fallstricken und Tücken versehen zu sein, die meist erst im Nachhinein als solche erkannt und wahrgenommen werden. In der Arbeit mit Kindern spielt Kommunikation eine bedeutende Rolle, denn Kinder übernehmen Teile unseres Verhaltens, mit anderen in Kontakt zu treten. Wertschätzende Kommunikation bietet dabei die Chance, die eigenen Bedürfnisse und die von anderen Menschen wahrzunehmen und zu respektieren. Außerdem beinhaltet wertschätzende Kommunikation die Möglichkeit, Konflikte im Alltag zu verringern.

### Lerninhalte:

- Einführung in das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK)
- Reflexion der eigenen Haltung: Wertschätzende Sprache und Kommunikation
- Beziehungsgestaltung und Vermittlung von Empathie, Vertrauen und Respekt
- Wertschätzende Kritik und kindgerechte GFK in den Gruppenalltag integrieren
- Möglichkeiten der Ressourcenaktivierung und Motivation



## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE ZUM THEMA INKLUSION

### Leben mit Autismus – Vortragsreihe

Autismus  
Rheinhausen e.V.



Autismus ist keine Verhaltensstörung, sondern eine andere Art der Wahrnehmung. Diese Unterschiedlichkeit erschwert es Autisten und Neurotypiker:innen (Nicht-Autist:innen), miteinander sozial zu interagieren, Beziehungen und Freundschaften zu schließen, zu erhalten, zu erweitern und zu vertiefen. Wo neurotypische Menschen sich unbewusst orientieren, synchronisieren und Entscheidungen treffen, müssen Autisten dies bewusst und unter großem Aufwand von Energie lernen und umsetzen. Die Veranstaltungsreihe beleuchtet die pädagogischen Herausforderungen im Umgang mit Autist:innen vom Kindergarten bis ins Erwachsenenalter.

Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit dem Elternkreis Autismus Rheinhausen e.V. statt. Es wird ein Antrag auf Anerkennung als Lehrerfortbildung beim Pädagogischen Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung gestellt.

#### › Autismus

(m)eine besondere Art der Wahrnehmung  
Aufklärung zum Weltautismustag

Gut ein Prozent aller Menschen ist im Autismus-Spektrum und doch ist noch immer viel zu wenig über die unsichtbare Behinderung bekannt. Die Künstlerin, Autorin und Referentin lädt auf unterhaltsame wie lehrreiche Weise zum Perspektivwechsel ein und zeigt Wege auf, wie Inklusion gelingen kann.

„Autismus - meine andere Wahrnehmung“ ist ein Vortrag von und mit Gee Vero, die hier über ihren eigenen Asperger Autismus, aber auch über den frühkindlichen Autismus ihres Sohnes Elijah erzählen wird. Erklärt werden u.a. die Entstehung autistischen Verhaltens und zahlreiche Kompensationsstrategien und Hilfsmittel,

so z.B. Stimming. Ziel der Arbeit von Gee Vero ist es, über Autismus aufzuklären und Akzeptanz für autistische Menschen zu erreichen. Es geht ihr darum, durch Verständnis des Andersseins ein besseres Miteinander zu schaffen, um gemeinsam den Weg zur Inklusion weiter zu gehen.

Der Vortrag basiert auf Gee Veros Buch „Autismus - (m)eine andere Wahrnehmung“, welches vor Ort von der Autorin erworben werden kann.

Zielgruppen: Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit Autismus-Spektrum, Pädagogische Fachkräfte.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-505		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung, Ingelheim Raum 458, Verona (DG I)	Mi, 02.04., 17-19 Uhr	20 €	Gee Vero Susanne Behne

## › Autismus in Kita und Schule

Aufklärung zum Weltautismustag

Gut ein Prozent aller Menschen ist im Autismus-Spektrum und doch ist noch immer viel zu wenig über die unsichtbare Behinderung bekannt. Die Künstlerin, Autorin und Referentin lädt auf unterhaltsame wie lehrreiche Weise zum Perspektivwechsel ein und zeigt Wege auf, wie Inklusion gelingen kann.

„Autismus in Kita und Schule“ ist ein Vortrag von Gee Vero, in dem sie aufzeigt, was sich in Kita und Schule verändern muss, damit autistische Kinder erfolgreich am Schulalltag teilnehmen und auf ihre Art und Weise lernen können. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrer eigenen Schulzeit und der ihres autistischen Sohnes Elijah, der eine Schule für geistige

Entwicklung besuchte, zeigt sie auf, dass alle Veränderungen, die es braucht, nicht nur den autistischen Kindern zugute kommen, sondern allen am System Kita und Schule Beteiligten. „Eine Schule für alle“ eine Illusion? Der Vortrag möchte Mut machen und den Weg zu einer inklusiven Bildung und Gesellschaft aufzeigen. Der Vortrag basiert auf den Büchern Gee Veros zum Thema Autismus in Kita und Schule. Diese können von der Autorin vor Ort erworben werden.

Zielgruppen: Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit Autismus-Spektrum, Pädagogische Fachkräfte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-507		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Der Termin wird auf der Website veröffentlicht	20 €	Susanne Behne





# FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KITA

## › Einstieg in die Kita Basisqualifizierung Blended Learning



Einstieg in die Kita Basisqualifizierung für Fachkräfte als Voraussetzung für die Tätigkeit in einer Kita gemäß der Fachkräftevereinbarung für Tageseinrichtungen für Kinder in Rheinland-Pfalz vom 01.07.2021.

**Zielgruppe** für diese Weiterbildung sind Personen, die als pädagogische Fachkräfte oder profilergänzende Kräfte in Kindertagesstätten tätig werden wollen. Dies können sein: Absolvent:innen der Religionspädagogik, Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie u.ä., Absolvent:innen psychologischer Studiengänge, Grund- und Förderschullehrende mit erstem Staatsexamen, Pflegefachleute, interkulturelle Fachkräfte, als profilergänzende Kräfte alle Berufsgruppen, solange es konzeptionell begründet ist.

Die Fortbildung gilt als Grundlage und qualifiziert Sie für Ihren Einsatz als profilergänzende Kraft oder pädagogische Fachkraft in einer Kindertageseinrichtung. Sie bekommen viele Anregungen für Ihre praktische Tätigkeit in Kindertageseinrichtungen und reflektieren regelmäßig Ihre Erfahrungen. Die Qualifizierung enthält alle geforderten Inhalte des durch das Land Rheinland-Pfalz und die Fachverbände vorgegebenen Curriculums. Sie findet in Präsenz statt, ist modular aufgebaut und hat einen zeitlichen Umfang von 160 Unterrichtseinheiten, verteilt auf 20 Tage (Freitage und Samstag) plus ergänzende Selbstlernphasen.

**Inhalte:**  
Vermittlung rechtlicher Grundlagen und ihre Bedeutung für die pädagogische Arbeit in Tageseinrichtungen für Kinder, Entwicklung und Reflexion eines professionell-pädagogischen Selbstverständnisses, Erwerb von Grundkenntnissen pädagogischen Handelns in Tageseinrichtungen für Kinder, Sensibilisierung für die Bildungs- und Erziehungspartnerschaften sowie für die Kooperation mit anderen Einrichtungen im Sozialraum

Zur erfolgreichen Absolvierung der Qualifizierung müssen mind. 85% der Unterrichtseinheiten besucht, eine schriftliche Ausarbeitung zu einem selbstgewählten Thema verfasst und diese im Rahmen der Abschlusspräsentationen der Gruppe vorgestellt werden. Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab.

Zum Kurs gehören Selbstlerneinheiten, die in der vhs.cloud eigenständig absolviert werden können.

Bitte lassen Sie sich bei Interesse frühzeitig auf die Interessenten-Liste setzen, damit Ihre individuellen Voraussetzungen geprüft werden können. Die Info-Veranstaltung für den Kurs findet online am 10.07.2024 um 17:30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich vorab bei uns, um den Zugangscode zur Info-Veranstaltung zu erhalten!

Der Kurs „Einstieg in die Kita – Basisqualifizierung für Fachkräfte“ ist als Bildungsurlaub anerkannt, die Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber muss mit Angabe der Maßnahmen-Nr. 053721/2120/23 mind. vier Wochen vor Kursbeginn gestellt werden. Die AZAV-Zertifizierung des Kurses liegt vor, Bildungsgutscheine der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters können eingesetzt werden.

### Weitere Informationen und Beratung:

vhs Bingen, Freidhof 11,  
55411 Bingen am Rhein,  
[service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de),  
Tel. 06721 30885-0

kvhs Mainz-Bingen, Georg Rückert-Str 11,  
55218 Ingelheim am Rhein,  
[info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de),  
Tel. 06132 787-7102



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck.

Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-501	für Fachkräfte	kvhs-Zentrale	April 2025 - September 2025	1750 €	Dagmar Roth
		Schulungszentrum Oppenheim	20 Termine	bei 10-16 Teiln.	Susanne Modica Amore Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied
01-500	für Fachkräfte	kvhs-Zentrale	Oktober 2025 - März 2026	1750 €	Dagmar Roth
		vhs Bingen Schulungsräume	20 Termine	bei 10-16 Teiln.	Susanne Modica Amore Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied

## › Optik entdecken

Forschen zu Licht, Farben, Sehen



Unsere tägliche Erfahrungswelt bietet eine Menge spannender Anknüpfungspunkte, dem Thema „Licht, Farben, Sehen“ nachzugehen: In der Dämmerung wandern zum Beispiel lange Schatten mal vor und mal hinter uns, Sonnenbrillen verändern unsere Farbwahrnehmung, wir entdecken unser Spiegelbild in Schaufenstern oder stellen mit Erschrecken fest, dass der Fruchtsaft auf dem T-Shirt einen farbigen Fleck hinterlässt.

In der Fortbildung haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften ein eigenes

Projekt zum Thema „Licht, Farben, Sehen“ zu entwickeln. Von der Themenfindung bis zur Abschlusspräsentation erkunden Sie beispielsweise bunte Discolichter oder die Farben der Natur. Sie überlegen in der Gruppe, wie Sie das Erlebte in den Alltag Ihrer Einrichtung übertragen und wie Sie die Kinder beim Lernen in Projekten am besten begleiten.

**Zielgruppe:**

Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-519		kvhs-Zentrale NN	Termin wird bekanntgegeben	Auf Anfrage	Dr. Natalie Dietz

## › Stadt, Land, Wald

Lebensräume erforschen und mitgestalten  
Kinder forschen



Wie viele verschiedene Insekten leben auf unserem Außengelände? Wieviel Wasser braucht ein Baum? Warum wird die Straße im Sommer so heiß? Ob in der Stadt, auf dem Land oder im Wald – die Lebensräume rund um Kita, Hort und Grundschule bieten jede Menge Gelegenheiten zum Entdecken und Forschen in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT).

In der Fortbildung „Stadt, Land, Wald – Lebensräume erforschen und mitgestalten“ erhalten Sie Anregungen zum Entdecken und Erforschen von Lebensräumen mit Kindern. Darüber hinaus lernen Sie, zusammen mit Kindern Einflussfaktoren und Möglichkeiten für das Mitgestalten von

Lebensräumen zu erkennen. Sie bekommen Impulse, wie Sie in einem partizipativen Prozess mit Kindern Ideen entwickeln und umsetzen können, um positive Veränderungen in Lebensräumen zu schaffen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden entwerfen Sie erste Szenarien, wie das in der Praxis gelingen kann, und setzen sich mit dem Thema Lernbegleitung und Partizipation beim Entdecken, Forschen und Mitgestalten auseinander.

**Zielgruppe:**

Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-520		kvhs-Zentrale NN	Termin wird bekanntgegeben	Auf Anfrage	Dr. Natalie Dietz





## › Mit Kindern im Gespräch

Qualifizierung zur Sprachbeauftragten Blended Learning-Kurs Bildungsfreistellung



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck.

Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

Um zu gewährleisten, dass die sprachliche Bildung auf hohem Niveau durchgeführt wird, wurde das Projekt „Qualifizierung für sprachliche Bildung in Rheinland-Pfalz“ konzipiert.

Die Qualifizierung erfolgt nach dem weiterentwickelten Rahmencurriculum des Landes zur sprachlichen Bildung in Kitas „Mit Kindern im Gespräch– Strategien zur sprachlichen Bildung von Kindern in Kindertageseinrichtungen“.

Der Fokus liegt auf der Interaktion als Motor sprachlicher Entwicklung und auf den Einsatz von Sprachförderstrategien in Schlüsselsituationen des Kitaalltags. Das Konzept unterstützt die Fachkräfte dabei, systematisch ihre Sprachförderkompetenz auszubauen und in der Arbeit mit Kindern anzuwenden.

Die erfolgreiche Absolvierung der gesamten Qualifizierung (9 Module) führt zum Erlangen des Zertifikates, das zum/zur Sprachbeauftragten in der entsprechenden Einrichtung befähigt.

Informationen zum Qualifizierungskonzept finden Sie auf dem Kita-Server des Landes RLP unter folgendem Link: <https://kita.rlp.de/kita-in-rheinland-pfalz/bildungs-und-erziehungsthemen/sprachliche-bildung/mit-kindern-im-gespraech>

**Modul 1:** Frage- und Modellierungs-Strategien  
Termin: Fr, 07.02.25, 9.00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 2:** Strategien zur Konzeptentwicklung  
Termin: Fr, 21.03.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 3:** Rückmeldestrategien  
Termin: Fr, 04.04.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 4:** Lesesituationen  
Termin: Fr, 16.05.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 5:** Routinesituationen  
Termin: Fr, 04.07.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 6:** Gezielte Aktivitäten  
Termin: Fr, 06.09.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 7:** Rollenspiele  
Termin: Fr, 31.10.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 8:** Spontane Sprachanlässe  
Termin: Fr, 21.11.25, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 9:** Markt & Möglichkeiten  
Termin: Fr, 16.01.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz** (Präsentationen in Kleingruppen)

**Voraussetzungen:** Die Qualifizierung richtet sich an alle interessierte Personen mit einer einschlägigen Basisqualifikation (z. B. Erzieher:innen, Grundschullehrer:innen, Sozialpädagog:innen).

Das Seminar wird als Blended Learning-Kurs durchgeführt. Die Arbeit in den Selbstlernphasen, zwischen den Modulen, wird durch die vhs.cloud unterstützt. Bitte planen Sie für die Selbstlernphase regelmäßig Zeit (pro Modul circa zwei Zeitstunden zusätzlich) ein. Die Kursreihe kann nur komplett gebucht werden. Auf Wunsch ist auch Ratenzahlung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Dieser Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt. Sie müssen die Freistellung spätestens sechs Wochen vor dem Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

**Anerkannte Kurstage:**  
07.02.25, 21.03.25, 04.04.25

Bitte, setzen Sie sich wegen der Unterlagen mit uns in Verbindung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-510		kvhs-Zentrale	Februar 2025 - Januar 2026	625 €	Dr. Ewa Schmied
		Alte Schule (1. Stock) Ober-Olm	9 Termine		

## › Gelebte Inklusion im Team

Zusammenarbeit mit behinderten Mitarbeiter:innen in der Kita

Dass Menschen mit Behinderungen als Erzieher:in arbeiten, ist leider immer noch eher ungewöhnlich. Gewöhnlich beutet der im rheinland-pfälzischen Kita-Gesetz verankerte Anspruch der Inklusion in der Kindertagesstätte, dass Kinder mit sonder- oder heilpädagogischem Förderbedarf in Kitas der unterschiedlichsten Trägerorganisationen betreut werden. Doch wie ist der Beruf der Erzieher:in mit einer Behinderung kompatibel? Welche Aufgabenbereiche können auch in der Kita von Personen mit einer Beeinträchtigung übernommen werden, die nicht Erzieher:in sind? Aus der Erfahrung zeigt es sich, dass die betroffenen Personen ihre Schwächen in Stärken ummünzen können. Kinder bekommen im Zusammensein mit behinderten Menschen nämlich ein Auge dafür, wo sie helfen können. Und so profitieren ganz besonders die Kita-Kinder von ihrer behinderten Erzieher:in oder sonstigen Mitarbeiter:in: Sie lernen aufmerksam zu sein. Sie bieten ohne Aufforderung ihre Hilfe an. Sie erfahren, dass im Team mehr geht als alleine. Sie lernen selbstständig und hilfsbereit zu sein.

Für die meisten Mitarbeiterinnen in den Kindertageseinrichtungen ist die Zusam-

menarbeit mit einer behinderten Kolleg:in noch fremd und häufig mit vielen Unsicherheiten und vielen Fragen verbunden. In diesem Seminar wollen wir uns den Bedenken und vor allem den Chancen dieses Aspektes widmen.

- Erfahrungsaustausch
- Rechtliche Grundlagen, gesellschaftlicher Auftrag
- Sorgen und Ängste in der Zusammenarbeit mit behinderten Kolleg:innen
- Chancen und Gewinn für die pädagogische Arbeit und die kindliche Entwicklung
- Die Haltung der Kolleg:innen als zentrale Ressource
- Wo bekommen wir Informationen für die Zusammenarbeit her? Wo Unterstützung und Beratung?
- So bereiten sich Kindertageseinrichtungen und Teams auf den/die beeinträchtigte Mitarbeiter:in vor

### Methoden:

Plenumsaustausch, Gruppenarbeit, Biografiearbeit

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-563		kvhs-Zentrale Schulungsraum B1, Ingelheim	Fr, 23.05., 9:00-16 Uhr	100 €	Edith Ostermayer





## › Inklusion in der Kita

Der Ansatz der vorurteilsbewussten Pädagogik

„Auch das noch!“ „Wie sollen wir dieser Aufgabe jetzt auch noch gerecht werden?!“ Diese Frage stellen sich viele Kindertageseinrichtungen, die durch den vorherrschenden Personalmangel ohnehin schon ihrem Bildungsauftrag kaum noch nachkommen können und sich am Ende ihrer Ressourcen sehen. Wir widmen uns in diesem Seminar nicht nur den Fragen, wie Sie dieser Aufgabe in Ihren Einrichtungen gerecht werden können, sondern auch, welche Chancen für Sie und Ihre Arbeit darin liegen.

Inklusion bedeutet nicht nur die Arbeit mit behinderten Kindern, sondern berücksichtigt interkulturelles Arbeiten, genderübergreifende Themen, das Thema Armut in Familien und deren Auswirkung auf die Zusammenarbeit mit der Kindertageseinrichtung.

Sie bedeutet Wertschätzung von Vielfalt und Abbau von Barrieren. Frühpädagogische Einrichtungen können somit wertvolle Zeichen in der Gesellschaft setzen. Sie können Beispiel und Vorbild sein.

Eine inklusive Pädagogik steht somit für

den Ansatz einer vorurteilsbewussten Bildung und Erziehung und ist eine Aufgabe, die in den Bildungs- und Erziehungsplänen der Länder festgeschrieben ist.

### Inhalte:

- Inklusion in unserer Kita: Erfahrungen und offene Fragen
- Inklusive Pädagogik: Was bedeutet das?
- Die Haltung der pädagogischen Fachkraft als zentrale Ressource
- So bereiten sich Kindertageseinrichtungen auf das inklusive Kind vor
- Alltagsgestaltung mit inklusiven Kindern in der Gruppe
- (Wie) Findet das Kind seinen Platz in unserer konzeptionellen Ausrichtung?
- Die Zusammenarbeit mit der Inklusionsassistentin – Chancen und blinde Flecken
- Zusammenarbeit mit Eltern – Was ist speziell zu beachten? – Was ist ggf. anders?

### Methoden:

Plenumsaustausch, Gruppenarbeit, Biografiearbeit, Einsatz von Filmmaterial

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-562		kvhs-Zentrale Schulungsraum B1, Ingelheim	Di, 11.03., 9:00-16 Uhr	100 €	Edith Ostermayer

## › Zwischen Timmi, Team und Telefon

Stressmanagement und Achtsamkeit für Erziehende in Kindertagesstätten

Erziehende in Kindertagesstätten sehen sich neben der eigentlichen Arbeit am Kind zunehmend konfrontiert mit einer Fülle von Anforderungen:

- intensive Zusammenarbeit mit Eltern
- umfangreiche Dokumentationen
- ständige Personalengpässe
- herausfordernde Teamarbeit

Zusammen mit einem hohen Reizlevel in der Arbeitsumgebung und großem menschlichem Engagement entstehen schnell Belastungen, die sogar noch das Abschalten in der Freizeit beeinträchtigen. In diesem Kurs beleuchten wir Ursachen und Entstehungsfaktoren dieses Stresses. Sie lernen Werkzeuge und praktische Übungen kennen, mit denen akuter Stress gesenkt und dauerhaft Resilienz aufgebaut werden kann.

### Aus dem Inhalt:

- Stress: wie er entsteht und wie er wieder geht
- Innere Stressmacher: warum es nicht nur vom Außen abhängt, wie es uns geht
- Ganz entspannt: Techniken zum Runterfahren, wenn es hoch hergeht
- Reißleine ziehen: Grenzen setzen für Aufgaben und Menschen
- Langer Atem: Was uns dauerhaft motiviert und gesund erhält

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-512		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg, Ockenheim	Do, 26.06., 9-17 Uhr Fr, 27.06., 9-17 Uhr	325 €	Claudia Christ

## › Fachkraft für Reggio-Pädagogik ⓘ

Infoveranstaltung  
Online



### i

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Die Reggio Pädagogik gilt weltweit als der konsequenteste und zugleich als ein besonders kindorientierter Ansatz zur Umsetzung des Bildungsauftrages in Kindertageseinrichtungen. Sie wurde nach einer bemerkenswerten Vorgeschichte in den 1960er Jahren entwickelt und hat seither die elementarpädagogische „Landschaft“ in vielen Ländern geprägt. Im Mittelpunkt stehen wahrnehmende, forschende und lernende Kinder, deren Erfahrungen und Ausdrucksvielfalt sich in 100 Sprachen äußern.

Reggio Pädagogik ist eine moderne Philosophie und Praxis der Erziehung, die das Lernen der Kinder in den Mittelpunkt rückt. In ihrer Übertragbarkeit enthält sie zentrale Elemente, die in den deutschen Bildungs- und Erziehungsplänen gefordert werden.

Die Reggio-Pädagogik gewinnt zunehmend an Bedeutung im Elementarbereich. Sie regt zu einer neuen Lernkultur an und eröffnet für die Kindertagesstätten weite pädagogische Gestaltungsräume und offene Lernprozesse. Im Mittelpunkt steht das Kind mit seinen individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten. Die Pädagogik der Kindertagesstätten in der norditalienischen Stadt Reggio Emilia hat weltweit großes Aufsehen erregt. Seit 30 Jahren gehen Ausstellungen um die Welt, welche die Arbeit und das Lernen von

Kindern und Erzieher:innen dokumentieren und Fachleute immer wieder in Erstaunen versetzen. Inzwischen hat diese Pädagogik die elementarpädagogische Landschaft in vielen Ländern geprägt. Orientierungs- und Bildungsempfehlungen auch in unseren Ländern sind durchaus von der „Neuen Entdeckung des Kindes“ beeinflusst. Ein Qualifizierungsseminar in der Reggio Pädagogik richtet sich an Fachkräfte, die Lust an Veränderungsprozessen haben und neue Wege einschlagen wollen. Es richtet sich an Erzieher:innen, die erkennen, dass das zunehmend verschulte Lernen in Kindertagesstätten kontraproduktiv ist. Lassen Sie sich inspirieren von der Haltung und Praxis, die das Lernen der Kinder ins Zentrum rückt, herausfordert und begleitend unterstützt. Im Mittelpunkt stehen die Lernwege und Selbstbildungsprozesse der Kinder und weniger das Lehren. Das Qualifizierungsseminar ist für den Herbst 2025 geplant. Im Vorfeld bieten wir diese Online-Informationsveranstaltung an.

#### Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Fachberatungen, Sozialpädagog:innen, Lehrkräfte aus Fachschulen und pädagogische Fachkräfte mit abgeschlossener Berufsausbildung

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-523		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mi, 02.04., 15-18 Uhr	gebührenfrei	Heide-Marie Syassen





## › Kita als Ausbildungsstätte ⓘ

Ausbildung zur Praxisanleitung  
Blended Learning-Kurs

In der novellierten Fachschulverordnung im Fachbereich Sozialwesen vom 2. Februar 2005 (FS VO SW) wurde erstmalig verpflichtend aufgenommen, dass für die Ausbildung zur/m staatlich anerkannten Erzieher:in der Nachweis der Zusatzqualifikation Praxisanleitung der ausbildenden Einrichtung erforderlich ist. Die mit der Ausbildung betraute Fachkraft muss deshalb den Nachweis einer berufspädagogischen Fort- und Weiterbildung zur Praxisanleitung erbringen. Um dem Fachkräftemangel in der Kita entgegenzuwirken, werden Fachkräfte qualitativ ausgebildet und entwickeln berufliche Handlungsfähigkeit.

Ziel der Weiterbildung ist es, die eigene Rolle als Praxisanleitung zu reflektieren und Handlungsstrategien für die Begleitung von Praktikant:innen zu entwickeln, um somit einen Anleitungsprozess zu gestalten, der die Selbstbildungsprozesse und die Selbstorganisation der angehenden pädagogischen Fachkraft in den Fokus stellt. Neben gesetzlichen und fachlichen Grundlagen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit den verschiedenen Phasen der Ausbildung, Gesprächstechniken in verschiedenen Situationen (Feedback als auch Konflikte) und der Beurteilung der Leistungen am Ende des Praktikums. Jeder Teilnehmende erstellt während dieser Zeit ein auf die eigene Einrichtung abgestimmtes Ausbildungskonzept. Die Fortbildung besteht aus folgenden Modulen:

- Modul 1:** 27.03.2025  
Kindertagesstätte als Ausbildungsbetrieb (Präsenz)
  - Modul 2:** 28.03.2025  
Individuelle Ausbildungsplanung (Online)
  - Modul 3:** 10.04.2025  
Qualität und Bildung im Praxisfeld (Online)
  - Modul 4:** 11.04.2025  
Techniken der Mitarbeiterführung (Präsenz)
  - Modul 5:** 22.05.2025  
Zeugnis und Beurteilung (Online)
  - Modul 6:** 23.05.2025  
Transfer, Kooperation und Koordination (Online)
  - Modul 7:** 27.06.2025  
Präsentation, Auswertung und Zertifizierung (Präsenz)
- Dieser Kurs ist ein Blended-Learning-Kurs. Er besteht aus Präsenz-Terminen und Online-Phasen. Sie benötigen für die Online-Phase einen Computer, Laptop oder Tablet (mit aktuellem Internetbrowser: Chrome oder Firefox), eventuell eine Kamera/WebCam, Headset bzw. Kopfhörer/ Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.
- Zielgruppe:** Pädagogische Fachkräfte mit mindestens zweijähriger Berufserfahrung.



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck.

Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-558		kvhs-Zentrale Alte Schule (1. Stock) Ober-Olm	März 2025 - Juni 2025 7 Termine	580 €	Silke Lemann

## › Leiten ist (k)ein Kinderspiel

Von der Fachkraft  
zur Kita-Leitung  
Blended Learning-Kurs  
Bildungsfreistellung



### i

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Führungskräfte werden nicht geboren, das Führen von Einrichtungen lernt man. Dazu benötigen Sie neben der pädagogischen Qualifikation Führungskompetenzen. In diesem Kurs laden wir Sie ein, sich für kommende Leitungsaufgaben zu qualifizieren oder sich in Ihrer bestehenden Leitungstätigkeit zu professionalisieren.

In der 12-tägigen leitungsspezifischen Qualifizierungsmaßnahme bearbeiten Sie systematisch folgende Themen:

- Führungsrolle und Führungsstile
- Leiten mit Zielen und Visionen
- Kita als Organisation und ihre Wesenselemente
- Team- und Organisationsentwicklung, Dynamik in Gruppen, Arbeitsrollen und -präferenzen
- Kommunikation, Konfliktmanagement, Umgang mit Stolpersteinen im menschlichen Miteinander
- Besprechungen effizient leiten und nachhaltige Entscheidungen treffen
- Selbstmanagement: sich selbst gut organisieren und versorgen
- Kita-Fakten: Organisation, Recht, Finanzen, Konzeption, Öffentlichkeitsarbeit und Personalmanagement

In jedem Modul berichten zusätzlich kompetente Kita-Leitungen aus der Praxis und geben gute Tipps. Kollegiale Coaching-Gruppen zwischen den Präsenz-Seminaren geben Ihnen Sicherheit in der neuen Rolle.

Zwischen den Präsenztagen stehen Ihnen

Materialien, Übungen und kollegialer Austausch in der vhs.cloud zur Verfügung. Bitte planen Sie für die Online-Phase regelmäßig Zeit ein. Der Online-Kurs steht Ihnen auch noch bis drei Monate nach Kursende zur Verfügung.

Vor und während des Kurses erhalten Sie eine Einführung der vhs.cloud. Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Laptop mit. Bei Bedarf stellen wir Ihnen für die Dauer des Kurses ein Übungsgerät zur Verfügung.

Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Weiterbildung ein Zertifikat. Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme an den Präsenzterminen, eine Online-Präsentation zu einem rechtlich-organisatorischem Thema sowie ein selbst erstellter Beitrag zur Abschlusspräsentation.

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Für den Kurs wird ein Antrag auf Bildungsfreistellung gestellt. Nähere Information entnehmen Sie bitte unserer Website. Sie müssen den Bildungsurlaub spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Krippen und Horten, die eine Führungsrolle anstreben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-511		kvhs-Zentrale	April - Dezember 2025	1950 €	Alexander Gamble
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg, Ockenheim	Termine siehe Website, 12 Termine	10 Teiln.	Gäste aus der Praxis Claudia Christ



# Qualifizierungsmodule für die systemisch-lösungsorientierte Fachkraft

Systemische Grundhaltungen und Beraterkompetenz, methodisches Handwerkzeug und theoretische Vertiefungen bieten Pädagog:innen eine wertvolle Grundlage, um den wachsenden Anforderungen und Aufgaben vom U3 bis zum Hortbereich nachhaltig und fachlich gerecht zu werden. Die einzelnen Module unterstützen Sie bei Ihrer täglichen Arbeit.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte aus Kita, Krippe, Hort, Sozialpädagog:innen, Heilpädagog:innen, Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Schulsozialarbeiter:innen

## › Grundlagen des systemischen Arbeitens

In diesem Modul begegnen Sie folgender Fragestellung:

- Was bedeutet es systemisch zu arbeiten?
- Systemisches Arbeiten ist mehr als Ressourcen- und Familienorientierung.
  - Wie hilft mir das in meinem Alltag in der Kita?
  - Zusammenhänge und Handlungen von Kindern und Eltern werden besser verstanden.
  - Was der Satz „jedes Verhalten macht in einem gewissen Kontext Sinn“ bedeutet und wie viel dahintersteht?

- Was hilft es mir ganz persönlich, eine systemische Haltung einzunehmen und warum werde ich dadurch eine bessere Fachkraft?
- Systemisches Denken und Handeln ist entlastend im Alltag.
- Kinder und Eltern werden besser verstanden.

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte aus Kita, Krippe, Hort, Sozialpädagog:innen, Heilpädagog:innen, Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Schulsozialarbeiter:innen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-515		kvhs-Zentrale	Fr, 31.01., 14-20 Uhr	195 €	Michael Kilz
		Schulungszentrum Sprendlingen	Sa, 01.02., 9-16 Uhr		

## › Meine Klienten verdienen, dass es mir gut geht

In diesem Modul begegnen Sie folgender Fragestellung:

- Wie führt systemische Haltung zu mehr Achtsamkeit und Gesundheit?
- Stressvermeidung ist das oberste Prinzip.
  - Wo befinde ich mich gerade in meinem Leben, wie sehen mich Andere und wie

- gehe ich weiter?
- Meine persönliche „Resilienzmap“
  - Erstellen einer Resilienzmap mit Anderen
  - Wie Sorge ich für mich und was haben Klient:innen, Kolleg:inne und meine Familie davon?
  - Achtsamkeit mal ganz pragmatisch

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-516		kvhs-Zentrale	Fr, 21.03., 14-20 Uhr	195 €	Michael Kilz
		Schulungszentrum Sprendlingen	Sa, 22.03., 9-16 Uhr		





## › Kita-Verpflegung: gesund und lecker

Das Angebot einer Mittagsverpflegung gehört heute zum Standard der meisten Kindertageseinrichtungen. In vielen Kitas und Tagespflegeeinrichtungen wird dabei täglich frisch gekocht. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Speisenangebot besonders wichtig. Idealerweise orientiert sich die Zusammenstellung der Mahlzeiten an dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder.

Die Seminarreihe bietet Unterstützung in der täglichen Arbeit, um die immer größer werdenden Anforderungen an die beson-

dere Qualität einer vollwertigen, kindgerechten Verpflegung zu bewältigen. In zwei Praxis-Modulen werden unterschiedliche Themenfelder bearbeitet. Zu den grundlegenden Inhalten gehören das Basiswissen „Kochen“, Warenkunde sowie Praxistipps zur Arbeitsorganisation und Speiseplanung. In allen Bereichen wird Bezug auf den DGE-Qualitätsstandard genommen.

Die Praxis-Module I - III werden wieder im Herbst 2025 angeboten.

## › Speisen flexibel gestalten

Von Allergie bis kulturelle Vielfalt

Modul V



Modul V widmet sich der flexiblen Zubereitung von Speisen - ob bei Allergien oder im Hinblick auf kulturelle Vielfalt. Der Kurs zeigt, wie Sie Mahlzeiten flexibel gestalten und dabei gesundheitliche und kulturelle Besonderheiten berücksichtigen und Kontamination vermeiden. Sie erfahren, wie Sie gemeinsame Mahlzeiten in der Kita gesund, vielfältig und an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst gestalten können.

Die Modulreihe (Fortbildung) wird gefördert vom Ministerium für Bildung und

findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt. Die Gebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln

**Zielgruppe:** Die Seminarreihe richtet sich an Hauswirtschaftskräfte, die mit der Gestaltung und Zubereitung des Mittagessens in der Tageseinrichtung betraut sind. Je nach Verfügbarkeit von Plätzen können auch Tagespflegepersonen mit einer Pflegeerlaubnis des Jugendamtes teilnehmen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-521		kvhs-Zentrale IGS (Lehrküche), Nieder-Olm	Mi, 05.02., 17-20:30 Uhr	10 €	Anja Töws

## › Regional und nachhaltig

Modul VI



Im Modul VI lernen Sie alles rund um den Lebensmitteleinkauf und Zubereitung unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte. Der Fokus liegt auf der Bedeutung einer nachhaltigen Ernährung in der Kitaverpflegung. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks zur schrittweisen Umsetzung, um regionale und saisonale Produkte sinnvoll in den Kita-Alltag zur integrieren.

Die Fortbildungsreihe wird gefördert vom Ministerium für Bildung und findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle

Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt. Die Gebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln

**Zielgruppe:** Die Seminarreihe richtet sich an Hauswirtschaftskräfte, die mit der Gestaltung und Zubereitung des Mittagessens in der Tageseinrichtung betraut sind. Je nach Verfügbarkeit von Plätzen können auch Tagespflegepersonen mit einer Pflegeerlaubnis des Jugendamtes teilnehmen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-522		kvhs-Zentrale IGS (Lehrküche), Nieder-Olm	Mi, 30.04., 17-20:30 Uhr	10 €	Anja Töws

## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER TAGESPFLEGE

### › Biografiearbeit für Fachkräfte in der Kindertagespflege



In der Arbeit mit Kindern schwingen oft unbewusst Erfahrungen und Prägungen aus der eigenen Kindheit mit. Diese biografischen Leitbilder beeinflussen die Wahrnehmung, das Verhalten und die Entscheidungen im Alltag der Kindertagesbetreuung. Die dreiteilige Seminarreihe bieten Ihnen die Chance, durch angeleitete Selbstreflexionen und Austausch in der Gruppe, Ihre eigenen biografischen Leitbilder in ihrer Vielfalt und Individualität zu erkennen und zu reflektieren, welche Auswirkungen sie auf Ihr pädagogisches Handeln haben. Sie lernen, Ihre Entscheidungen bewusster und selbstbestimmter zu treffen und neue Perspektiven für die Arbeit mit Kindern und ihren Familien zu entwickeln.

Der Kurs bietet einen geschützten Raum, um ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren, eingefahrene Sichtweisen zu hinterfragen und neue Ressourcen für den beruf-

lichen Alltag zu entdecken. Die Bereitschaft, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen, wird vorausgesetzt.

#### Lernziel:

Die Fachkräfte in der Kindertagespflege setzen sich mit ihrer eigenen Biografie auseinander und erkennen, welchen Einfluss diese auf ihren beruflichen pädagogischen Alltag hat. Die Arbeit mit den Kindern und deren Eltern kann neu überdacht und neue Ressourcen entdeckt und entwickelt werden.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege, statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-509		kvhs-Zentrale	Sa, 10.05., 9-16 Uhr	25 €	Karin Klein-Dessoj
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 24.05., 9-16 Uhr Sa, 14.06., 9-16 Uhr		

### › Interkulturelle Erziehung ⓘ und wie sie gelingt in der Kindertagespflege



Unsere multikulturelle Gesellschaft spiegelt sich in vielen pädagogischen Einrichtungen wider, da gerade hier viele Kinder aus unterschiedlichen Herkunftsfamilien zusammen betreut werden. Das ist nicht immer einfach und stellt uns oft vor Herausforderungen. Wie können wir diese meistern? Zur Förderung der Integration aller Kinder, ist es notwendig, die Werte einer interkulturellen Erziehung in einer pädagogischen Einrichtung zu leben und weiterzugeben.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausführlich mit der interkulturellen Erziehung. Wir stellen uns die Frage: „Worum geht es hier überhaupt?“. Wir finden heraus, wie wir das Miteinander von Kindern aus unterschiedlichen Kulturen fördern können, wie wir es schaffen, die ganze Familie einzubinden.

Sie erhalten Materialien zum Thema interkulturelle Erziehung und haben im Kurs Zeit, diese auszuprobieren. An diesem Tag wird es auch Raum für Ihre eigenen Gedanken und Gefühle geben. Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege, statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-502		kvhs-Zentrale	Sa, 08.02., 9-15 Uhr	12 €	Julia Löhr
		Online-Kurs			



## > Junge sein, Mädchen sein

Anregungen zur gendersensiblen Erziehung in der Kindertagespflege



In dieser Fortbildung setzen wir uns intensiv mit dem Thema der geschlechtersensiblen Erziehung und Förderung von Kleinkindern auseinander. Wir beleuchten die Bedeutung von Geschlechterrollen und Gendergap in der frühkindlichen Entwicklung und erarbeiten praxisnahe Methoden, die auf neuesten Forschungsergebnissen basieren.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Psychologischen Beratungsstelle Mainz-Bingen und mit dem Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-507		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim	Di, 08.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Ulrike Schmoll

## > Werbung & Marketingstrategien

für Tagespflegepersonen



In diesem Kurs erfahren Tagespflegepersonen, wie sie mit einem kleinen Budget effektives Marketing betreiben können. Gerade in Zeiten geringer Nachfrage ist es wichtig, sowohl online als auch offline sichtbar zu sein. Der Kurs bietet praktische Maßnahmen, kreative Ideen und wertvolle Impulse zur Umsetzung, um Ihre Tagespflegeeinrichtung bestmöglich zu präsentieren und neue Betreuungsverhältnisse zu gewinnen.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege, statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-504		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Do, 20.02., 17:30-20:30 Uhr	5 €	Gabriele Kretzer



Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



## › Buchführung und Steuern

in der Kindertagespflege



In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige rund um die Themen Steuerpflicht, Buchführung und Ermittlung des Gewinns in der Kindertagespflege.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen).

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege, statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-503		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim	Sa, 15.03., 9-12 Uhr	5 €	Michael Burkart

## › Fachaustausch in der Kindertagespflege



Tagespflegepersonen arbeiten vorwiegend alleine und haben keine Möglichkeit, fachliche Unterstützung im Alltag einzuholen. Fachaustauschtreffen dienen daher der Weiterentwicklung und Professionalisierung des beruflichen Handelns für Kindertagespflegepersonen und sichern die Betreuungsqualität. In den regelmäßigen Treffen erhalten Sie Informationen zu Neuerungen aus der Kindertagespflege, vertiefen theoretische Fragestellungen und trainieren im Rollenspiel komplexe Problemstellungen. Anhand mitgebrachter Fallbeispiele aus Ihrem Alltag unterstützen Sie die Fachberaterinnen bei persönlichen Lernprozessen.

Die Termine finden an folgenden Standorten nach Absprache mit den Fachberaterinnen statt:

- Nieder-Olm, Treffpunkt: Seniorenresidenz Wohnpark, Mühlweg 27
- Ingelheim, Treffpunkt: nach Absprache
- Bingen, Treffpunkt: nach Absprache
- Oppenheim, Treffpunkt: nach Absprache
- Kinderfrauen: Treffpunkt: Räume der kvhs (Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim)

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter Tel. 06132 787-13170 oder 06132 787-13380 an.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-998		kvhs-Zentrale siehe Kursbeschreibung	Nach Absprache 6 Termine	gebührenfrei	Michele Baumbach Silke Marek Stefanie Baumgärtner Claudia Theobald Tamara Jung



**Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!**

Manchmal fällt ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.

## INHOUSE-SCHULUNGEN



Ihr Betrieb, Unternehmen, Verein oder Sie als Verwaltungsmitarbeitende wünschen sich ein **maßgeschneidertes Bildungsangebot**?

Dann bieten wir Ihnen gerne unsere „Inhouse-Schulungen“ an.

Nach Ihren Wünschen und Bedarfen konzipieren wir Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Konzept und sorgen für eine erfolgreiche Umsetzung.



Foto: Shutterstock

**Dabei sind für dieses passgenaue Kursangebot frei wählbar:**

- das Thema
- die Dauer
- der Ort
- die Termine
- die Methodik und
- die Gruppengröße

**Wir bieten Ihnen:**

- eine Weiterbildungsberatung mit Bedarfsanalyse
- qualifizierte Kursleitungen
- modern ausgestattete Unterrichtsräume oder Inhouse-Schulungen
- Online-Schulungen
- eine mobile EDV-Ausstattung für Kurse in Ihren Räumen

**mit folgenden Themenschwerpunkten:**

- IT- und Medienkompetenz
- (z. B. Modernes Büromanagement, Digitale Schlüsselkompetenzen, Word- und Excel-Kurse)
- Gesundheitskurse (Gesundheit am Arbeitsplatz)
- Sprachkurse (Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch u.a.)
- Rechtschreibkompetenz
- Kommunikation und soziale Kompetenzen
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

**Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin oder lassen Sie sich telefonisch beraten:**

**Natia Laperadze**

Fachbereichsleitung Berufsqualifizierende Maßnahmen | Gesundheit | junge vhs  
06132-787 7106  
[laperadze.natia@mainz-bingen.de](mailto:laperadze.natia@mainz-bingen.de)

**Rebekka Dietrich**

Fachbereichsleitung Online-Lernen | Schulabschlüsse  
06132 787-7111  
[dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de)

**Petra Strehle**

Fachbereichsleitung Gesellschaft | Kultur | Sprachen  
06132 787- 7100  
[strehle.petra@mainz-bingen.de](mailto:strehle.petra@mainz-bingen.de)

**Slobodanka Trojer**

Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache und Integration  
06132 787-7109  
[trojer.slobodanka@mainz-bingen.de](mailto:trojer.slobodanka@mainz-bingen.de)



# SCHULABSCHLÜSSE

## HAUPTSCHULABSCHLUSS

### › Erlangung der Berufsreife

Der Hauptschulabschluss ist eine der wichtigsten Grundlagen, um im Berufsleben Fuß fassen zu können. Die Kreisvolkshochschule führt erfolgreich Vorbereitungskurse zur Erlangung der Berufsreife (Hauptschulabschluss) in Ingelheim durch. Der Kurs umfasst circa 300 Stunden Fachunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Geschichte, Physik, Chemie, Erdkunde sowie Hauswirtschaft und Sozialwesen. Darüber hinaus

erhalten die Teilnehmenden Förderunterricht. Migrant:innen erhalten begleitend einen intensiven Deutschkurs zur Unterstützung im Fachunterricht. Das Projekt dauert neun Monate und endet mit der staatlichen Prüfung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-601		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	September 2025 - Juni 2026	auf Anfrage	Klaus Stehle H.-J. Pitzer, U. Schwarz, B. Stumm, M. Heeren

## REALSCHULABSCHLUSS

### › Sekundarabschluss I Präsenz- und Online-Unterricht



Die Kreisvolkshochschule bietet einen Kurs zur Vorbereitung auf den Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss / Mittlere Reife) an. Der Lehrgang umfasst insgesamt 1.300 Unterrichtsstunden. Er endet mit einer staatlich anerkannten Abschlussprüfung. Für die Teilnahme wird ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt.

drei Raten gezahlt werden:  
1. Rate/Anmeldegebühr: 400 €,  
2. Rate im November: 300 €,  
3. Rate im Februar: 300 €

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111.

Es werden folgende Fächer unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie. Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 1.000 € und kann in

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-602		kvhs-Zentrale Schulungsraum B2, Ingelheim	September 2025 - Juli 2026	1000 €	Ottmar Lauterbach Klaus Stehle Ulrike Schwarz



# GRUNDBILDUNG

## ALPHABETISIERUNG

### > vhs Lerntreff im Quartier



Der vhs-Lerntreff im Kreuzhof Nieder-Olm bietet Menschen mit Grundbildungsbedarf einfache und unverbindliche Unterstützung.

- Alltagsnahe Kurse: Zweimal pro Woche werden Kurse angeboten, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten sind.
- Persönliche Lernhilfe: Einmal pro Woche steht ein erfahrener Lernbegleiter für Beratung und Unterstützung zur Verfügung.

- Bibliothek in Leichter Sprache: leicht verständliche Bücher und Materialien stehen vor Ort zur Nutzung bereit.
- Digitale Lernmöglichkeiten: Computer mit Zugang zum vhs-Lernportal ermöglichen selbstständiges Lernen.

Der Lerntreff dient auch als Begegnungsort. Teilnehmende können sich in einer offenen und freundlichen Umgebung austauschen und gemeinsam lernen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-701		kvhs-Zentrale Kreuzhof, Nieder-Olm	dienstags + donnerstags jeweils von 14-17 Uhr	gebührenfrei	Klaus Rommel Amira Hadzovic

### > Offenes Lernangebot für Menschen mit Grundbildungsbedarf



Brauchen Sie Hilfe beim

- Lesen, Schreiben und Rechnen?
- Umgang mit Computer und Internet?
- Schreiben von Briefen und E-Mails?

Dann kommen Sie in einem unserer Lerncafés vorbei.

- Keine Anmeldung
- Keine Gebühren
- Kein fester Lehrplan
- Einfach hingehen und individuell lernen

Die Lerncafé-Leiterin berät und unterstützt vor Ort.

Ein Computer, interessante Lern-Materialien und Bücher in Leichter Sprache sorgen für eine angenehme Lern-Umgebung. Bitte bringen Sie gerne auch Freunde und Bekannte mit.

**Lerncafé im Schulungszentrum am Gymnasium, Friedrich-Ebert-Str. 17, 55218 Ingelheim**

Zeit: freitags von 15:00-17:15 Uhr  
(Alexandra Ressmann)

**Lerncafé Caritas-Zentrum Delbrel, Aspeltstr. 10, 55118 Mainz (Neustadt)**

Zeit: samstags von 9:00 bis 11:15 Uhr  
(Monika Raab)

**Lerncafé in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Raum Castello, Sant'-Ambrogio-Ring 31 55276 Oppenheim**

Zeit: mittwochs 12:00 bis 15:15 Uhr  
(Marlies Friesenecker)

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich jederzeit bei Marie-Sophie Schäfer unter Telefon 06132 787-7171

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-702		kvhs-Zentrale Lerncafé Ingelheim, Mainz, Oppenheim	siehe Kursbeschreibung	gebührenfrei	Alexandra Ressmann Marlies Friesenecker

## BERUFLICHE ORIENTIERUNG UND VORBEREITUNG

### › Fit für die Ausbildung

Lernförderung Azubis  
Online-Kurs



Wir bieten Lernförderung und Nachhilfe für Auszubildende an.

#### Lernziele:

- Verbesserung der schulischen Leistungen in der Berufsschule
- Unterstützung beim Verstehen und Umsetzen von Fachbegriffen und Unterrichtsinhalten aus dem Berufsschulunterricht
- Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Kommunikation
- Verbesserung der deutschen Sprache
- Verbesserung von Lese- und Schreibkompetenzen
- Vorbereitung von Klassenarbeiten und Prüfungen

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um eine größere Ansicht zu erhalten. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Die Kurse finden mit finanzieller Unterstützung durch die Förderstiftung der Sparkasse Mainz statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-605		kvhs-Zentrale Online-Kurs	auf Anfrage 18 Termine	auf Anfrage	Julian Baumgärtner



- Anzeige -



**Wachstum durch Wissen...**

Mit den richtigen Infos neue Perspektiven schaffen: [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)



**WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ**





**Rheinland-Pfalz**  
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Franco Deriu - Fotolia.com



# SPRACHEN

Das Sprachkursprogramm der Kreisvolkshochschule orientiert sich bei den Angeboten Deutsch als Fremdsprache (DaF), Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, der durch den Europarat entwickelt wurde.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie online diverse kostenlose Einstufungstests nach Europa-Standard vornehmen, z.B. unter <https://www.sprachtest.de> oder scannen Sie den QR-Code:



Sprachkenntnisse werden demnach in sechs unterschiedliche Stufen gegliedert:

## ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### STUFE A1

- › **Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- › **Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- › **Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- › **Schreiben:** Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

### STUFE A2

- › **Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen
- › **Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- › **Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- › **Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

### STUFE B1

- › **Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- › **Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- › **Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- › **Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### STUFE B2

- › **Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- › **Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- › **Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- › **Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

## KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

### STUFE C1

- › **Hören:** Unterhaltungen und Radio und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- › **Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- › **Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- › **Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### STUFE C2

- › **Hören:** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- › **Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen Lesen: jede Art geschriebener Texte mühelos lesen
- › **Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Wir bereiten Sie auf den Erwerb der Europäischen Sprachenzertifikate vor!

## MIT QUALITÄT ZUM ERFOLG

Die Kreisvolkshochschule ist eine qualitätszertifizierte Weiterbildungseinrichtung. Wir setzen kompetente Kursleitungen ein und fördern deren ständige Weiterbildung. Wir bieten qualifizierte Kundenberatung und führen Einstufungen im System des Europäischen Referenzrahmens durch. Unsere Kurse werden mit modernen Lehr- und Lernmitteln durchgeführt.

### › Integrationskurse



Integrationskurse sind von der Bundesregierung geförderte Deutschkurse für ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten.

Die kvhs Mainz-Bingen ist offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassen, diese Integrationskurse durchzuführen.

#### Wie ist ein Integrationskurs aufgebaut?

Ein Integrationskurs hat 3 Teile:

- der Sprachkurs Modul 1-6 (600 Unterrichtseinheiten)
- der Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten)
- die Prüfungen

Im Sprachkurs lernen Sie Deutsch.

Sie lernen alles, was Sie im Alltag und für Ihre Arbeit brauchen.

Im Orientierungskurs lernen Sie, was alles für das Leben in Deutschland wichtig ist (Geschichte, Politik, Gesellschaft).

Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung ab.

Die Prüfung heißt „Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)“

Der Orientierungskurs schließt mit einer Prüfung ab.

Die Prüfung heißt „Test Leben in Deutschland“.

#### Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Menschen aus anderen Ländern, die in Deutschland bleiben dürfen.
- Sie haben eine Aufenthalts-Erlaubnis bekommen.
- Menschen aus anderen Ländern, die in Deutschland arbeiten wollen und nicht genug Deutsch sprechen.
- Menschen aus anderen Ländern, die zu

ihren Familien nach Deutschland kommen wollen.

- Menschen aus anderen Ländern, die aus ihrem Land geflohen sind. Man nennt sie Asyl-Bewerber und Asyl-Bewerberin.

#### Was kostet ein Integrationskurs?

Sie müssen Geld für den Integrationskurs bezahlen.

Das nennt man Kostenbeitrag.

Manche Personen müssen kein Geld bezahlen.

Sie sind von den Kosten befreit.

Dafür müssen Sie müssen einen Antrag ausfüllen.

Manche Personen fahren mit dem Bus oder Zug zu dem Kurs.

Sie bekommen Geld für den Bus oder den Zug.

Dies nennt man Fahrtkosten.

Dafür müssen Sie auch einen Antrag ausfüllen.

#### Wie kann ich mich für einen Integrationskurs anmelden?

##### 1. Schritt:

Besorgen Sie sich den Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs.

##### 2. Schritt:

Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen.

Machen Sie mit uns einen Termin aus.

##### 3. Schritt:

Beim Einstufungstest stellen wir fest, wie gut Sie Deutsch sprechen und schreiben können.

Wir empfehlen Ihnen dann einen passenden Integrationskurs.

##### 4. Schritt:

Melden Sie sich für einen Integrationskurs an, nehmen Sie regelmäßig teil und erhalten Sie nach der Prüfung das Abschlusszertifikat.



#### Unser wichtigster Tipp:

**Belegen Sie keinen Sprachkurs *blind!***

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie bei der Einstufung und vermitteln Ihnen den richtigen Kurs. Ihre Ansprechpartnerin ist **Slobodanka Trojer: 06132 787-7109**



#### **Unser Kontakt:**

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7102

#### **Kann ich einen Integrationskurs wiederholen?**

Wenn Sie die Prüfung nicht schaffen, können Sie den Aufbausprachkurs noch einmal machen.  
Sie müssen dafür einen Antrag stellen.

#### **Gibt es besondere Integrationskurse?**

Manche Menschen können nicht lesen und schreiben.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- Alphabetisierungskurse Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)

Manche Menschen haben in ihrem Heimatland lesen und schreiben gelernt. Sie können aber die lateinischen Buchstaben nicht.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- Zweitschriftlernerkurse Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)



## › Berufssprachkurs Deutsch B2

Berufssprachkurse sind von der Bundesregierung geförderte Deutschkurse für ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten. Das Ziel ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt. Die kvhs Mainz-Bingen ist offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassen, diese Berufssprachkurse durchzuführen.

#### **Wie ist ein Berufssprachkurs B2 aufgebaut?**

Die Berufssprachkurse bestehen aus 400 oder 500 Unterrichtseinheiten. Am Ende des Kurses findet die Zertifikatsprüfung „Deutschtest für den Beruf“ (DTB) statt.

#### **Wer kann an einem Berufssprachkurs B2 teilnehmen?**

Als Voraussetzung müssen die Teilnehmenden mindestens über deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau „Deutsch B1“ verfügen.

Die Berechtigungen werden ausgestellt von:

- der Arbeitsagentur
- dem Jobcenter
- dem BAMF

#### **Was kostet ein Berufssprachkurs B2?**

Die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag.

Die finanzielle Förderung erfolgt durch das BAMF beziehungsweise das Ministerium für Arbeit und Soziales.

#### **Wie kann ich mich für einen Berufssprachkurs B2 anmelden?**

Die Anmeldung ist nach einem Beratungsgespräch und einem Einstufungstest möglich. Bitte melden Sie sich bei uns für einen Termin.

#### **Unser Kontakt:**

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [kaufmann.nadja@mainz-bingen.de](mailto:kaufmann.nadja@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7105

#### **Kann ich einen Berufssprachkurs B2 wiederholen?**

Den Berufssprachkurs können Sie einmal wiederholen.

Dafür müssen Sie einen Antrag stellen. Sollten Sie die Zertifikatsprüfung nicht bestehen, können Sie diese Prüfung wiederholen.

› Sprachziel: DEUTSCH  
sprechen – lernen – ankommen

Die Landeskurse „Sprachziel: Deutsch“ stehen Menschen mit Migrationsgeschichte ungeachtet ihres Herkunftslandes oder ihrer Bleibeperspektive offen. Sie sind eine Ergänzung zu den Sprachkursen des Bundes, die noch nicht allen zugewanderten Erwachsenen offenstehen. Daher richten sich die Landeskurse insbesondere an diejenigen, die keinen Zugang zu einem Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben. Denn auch diese Zugewanderten sollen die Möglichkeit erhalten, Deutsch zu lernen, damit sie an allen Lebensbereichen teilnehmen und teilhaben können.

Die finanzielle Förderung erfolgt auf Basis der Förderrichtlinie des Ministeriums für FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION.

Es gibt 4 unterschiedliche „Sprachziel: Deutsch“-Kurse:

**Start-Kurs „Start in ein Leben in Rheinland-Pfalz“**

Deutscheinstiegs Kurs für Lernende mit geringen oder keinen Vorkenntnissen  
Niveaustufe A1  
Umfang: 100 – 400 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Start-Kurs „Sprache und Schrift“ für Zweitschriftlernende**

Einbettung der Alphabetisierung in die lateinische Schrift im Rahmen des Start-Kurses „Start in ein Leben in Rheinland Pfalz“.

Niveaustufe A1

Umfang: 500 - 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Fit-Kurs „Fit für die Zukunft“**

Deutschfortgeschrittenenkurs für Lernende mit normalem Lerntempo

Niveaustufen A2, B1, B2 und C1

Umfang: A2, B1, C1: 400 UE, B2: 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Sprint-Kurs „Sprache intensiv“**

Deutschfortgeschrittenenkurs für Schnelllernende mit hohem Lerntempo

Niveaustufen A2, B1, B2 und C1

Umfang: A2, B1, C1: 300 UE, B2: 400 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Unser Kontakt:**

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

[trojer.slobodanka@mainz-bingen.de](mailto:trojer.slobodanka@mainz-bingen.de)

Rufen Sie uns an: 06132-787-7109

ANZEIGE



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM  
FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT,  
WEITERBILDUNG UND KULTUR



**AlphaPortal**  
Grundbildung und Alphabetisierung  
in Rheinland-Pfalz

[www.alpha.rlp.de](http://www.alpha.rlp.de)





# DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE PRÜFUNGEN

## › Prüfung telc Deutsch A1



Müssen Sie Ihre Sprachkenntnisse nachweisen?  
Zum Beispiel, weil Ihre Familie nach Deutschland kommt?  
Dann ist die Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1 für Sie geeignet.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.  
Die schriftliche Prüfung dauert 1 Stunde und 5 Minuten.

Die Prüfung besteht aus:

- Hören (20 Min.)
- Sprachbausteinen, Lesen und Schreiben (45 Min)
- einer mündlichen Prüfung (15 Min)

Weitere Informationen finden Sie bei [www.telc.net](http://www.telc.net)

Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmende der kvhs 110,- € und für externe Teilnehmende 130,- €.

### Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?

Anmeldefrist ist 3 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Die Anmeldung erfolgt persönlich.  
Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.

### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

[berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)

Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-714		kvhs-Zentrale	Fr, 24.01., 13-16 Uhr	130 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		110 €	
01-715		kvhs-Zentrale	Fr, 21.02., 13-16 Uhr	130 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		110 €	
01-716		kvhs-Zentrale	Fr, 28.03., 13-16 Uhr	130 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		110 €	
01-717		kvhs-Zentrale	Fr, 25.04., 13-16 Uhr	130 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		110 €	
01-718		kvhs-Zentrale	Fr, 23.05., 13-16 Uhr	130 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		110 €	
01-719		kvhs-Zentrale	Fr, 27.06., 13-16 Uhr	130 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		110 €	
01-720		kvhs-Zentrale	Fr, 18.07., 13-16 Uhr	130 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		110 €	

## › Prüfung telc Deutsch A2-B1



Müssen Sie Ihre Sprachkenntnisse nachweisen?  
Zum Beispiel für die Einbürgerung oder einen unbefristeten Aufenthalt?  
Dann ist die Prüfung telc Deutsch A2-B1 für Sie geeignet.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.  
Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 5 Minuten.

- Die Prüfung besteht aus:
- Leseverstehen (45 Min.)
  - Sprachbausteinen, Lesen und Schreiben (35 Min.)
  - Hören und Schreiben (35 Min.)
  - Schreiben (10 Min.)
  - einer mündlichen Prüfung (15 Min)

Diese Prüfung ist eine skalierte Prüfung.  
Je nach Ergebnis wird Ihnen entweder die

Stufe A2 oder B1 bescheinigt.  
Dann erhalten Sie ein entsprechendes Zertifikat.

Weitere Informationen finden Sie bei [www.telc.net](http://www.telc.net)

Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmende der kvhs 170,- € und für externe Teilnehmende 190,- €.

### Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?

Anmeldefrist ist 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.  
Die Anmeldung erfolgt persönlich.  
Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.

### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-721		kvhs-Zentrale	Sa, 25.01., 9:30-16 Uhr	190 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		170 €	
01-722		kvhs-Zentrale	Sa, 22.02., 9:30-16 Uhr	190 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		170 €	
01-723		kvhs-Zentrale	Sa, 29.03., 9:30-16 Uhr	190 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		170 €	
01-724		kvhs-Zentrale	Fr, 25.04., 9:30-16 Uhr	190 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		170 €	
01-725		kvhs-Zentrale	Sa, 24.05., 9:30-16 Uhr	190 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		170 €	
01-726		kvhs-Zentrale	Sa, 28.06., 9:30-16 Uhr	190 € /	Yvonne Hartmann- Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim		170 €	
01-727		kvhs-Zentrale	Sa, 26.07., 9:30-16 Uhr	190 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		170 €	



## › Einbürgerungstest



Dieser Test wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen durchgeführt.

Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland.

Der Fragebogen hat 33 Fragen.

Für die Beantwortung hat man 1 Stunde Zeit.

Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden.

Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgewertet. Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden.

### Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?

Anmeldefrist ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Die Anmeldung erfolgt persönlich. Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit. Die Gebühr bitte bar bei Anmeldung bezahlen.

### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

[berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)

Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLUITUNG
01-710		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung, Ingelheim, Raum 458, Verona (DG I)	Di, 14.01., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-711		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 11.03., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-712		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung, Ingelheim, Raum 458, Verona (DG I)	Di, 13.05., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-713		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 08.07., 17-18 Uhr	25 €	N.N.



Foto: pressmaster/stock.adobe.com

## › Telc-Zertifikate für Fremdsprachen



Sie lernen eine Fremdsprache in der kvhs und wollen Ihren Sprachstand zertifizieren lassen? Dies ist möglich mit den europäischen Sprachenzertifikaten (The European Language Certificates) der telc GmbH. Die Zertifikate gibt es in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch und Russisch. Die Prüfungen werden europaweit mit einheitlichen Standards angeboten. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net)

Weitere Informationen über Prüfungstermine, Prüfungsgebühren, Anmeldemodalitäten, Rücktrittsbedingungen usw. erhalten Sie bei Petra Strehle unter Tel. 06132 787-7100 bzw. [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

## ENGLISCH

### › Neustart, Kurse der Stufe A1 Neustart

Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Dieser Auffrischkurs beinhaltet Themen zu alltäglichen Situationen sowie Arbeitsbereichen, zum Beispiel Service

und Office und hierzu ergänzend das Thema Urlaubsaufenthalte im Ausland. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-415	STUFE A1 Lehrbuch: Network Now A1, Starter, ISBN 978-3-12-606585-6, Lektion 1	vhs Oppenheim Schulungszentrum, Oppenheim	ab Di, 28.01., 18:15-19:45 Uhr 10 Termine	72 €	Marion Freytag
22-416	STUFE A1 Lehrbuch: Network Now A1, Starter, ISBN 978-3-12-606585-6, Lektion 3	vhs Oppenheim Schulungszentrum, Oppenheim	ab Di, 29.04., 18:15-19:45 Uhr 10 Termine	72 €	Marion Freytag

### › Auffrischkurse

Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Dieser Auffrischkurs beinhaltet Themen zu alltäglichen Situationen sowie Arbeitsbereichen, zum Beispiel Service

und Office und hierzu ergänzend das Thema Urlaubsaufenthalte im Ausland. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-404	STUFE B1 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 14.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
04-405	STUFE A2 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 14.01., 9-10:30 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
07-403	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 14.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	72 €	Isabelle Nagel
03-415	STUFE A1 Lehrbuch: Klett, Great!A1 2nd edition, ISBN: 3-12-501753-5, ab Lektion 1	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	72 €	Christiane May



KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-401	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501614-9, ca. ab Lektion 2 - 3	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Di, 21.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	79 €	Heike Rentsch
14-401	STUFE B1 Lehrbuch: Next B1/1, ISBN 3-19-002934-1, ab Lektion 6	vhs Essenheim Bücherei im Kunstforum	ab Mi, 22.01., 14-15:30 Uhr 10 Termine	72 €	Cosima Heise
02-402	STUFE A2 Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus im Mühlrad, Mensa	ab Do, 23.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	90 €	Karl-Heinz Klein
05-411	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2, Arbeitsbuch, ISBN 3-19-002939-6 & Intensivtrainer, ISBN 978-3-19-012939-3, ca. ab Lektion 11	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Do, 23.01., 18:30-20 Uhr 11 Termine	79 €	Heike Rentsch
21-400	STUFE A2 Go for it! A2 Intensivtrainer, ISBN 3-19-102939-5, ab Lektion 6	vhs Undenheim Gemeinsame Grundschule	ab Mi, 05.02., 18:30-20 Uhr 9 Termine	72 €	Annette Pender-Bingenheimer
19-400	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2, ISBN 3-19-102939-5, ab Lektion 1	VHS Dienheim Falkenberg Grundschule	ab Di, 11.03., 18:30-20 Uhr 10 Termine	68 €	Annette Pender-Bingenheimer
04-409	STUFE A2 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 29.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
04-410	STUFE A2 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Neues Rathaus	ab Di, 29.04., 9-10:30 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
05-402	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501614-9, ca. ab Lektion 4 - 5	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Di, 29.04., 19-20:30 Uhr 8 Termine	58 €	Heike Rentsch
03-417	STUFE A2 Lehrbuch: Klett, Great!A2, 2nd edition, ISBN 3-12-501757-3, ab Lektion 4	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 29.04., 17:30-19 Uhr 8 Termine	58 €	Christiane May
07-404	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 29.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	72 €	Isabelle Nagel
05-412	STUFE A2 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Do, 08.05., 18:30-20 Uhr 6 Termine	43 €	Heike Rentsch

## › Conversation

You have studied English for years, so NOW is the right time to join a small group for practicing your English skills. We are going to talk about interesting topics from different countries, traditions, nature, politics and whatever you are interested in. English is the world language so we should

be able to communicate everywhere and with everybody. Together we exchange opinions, improve our speaking and reading abilities as well as get an idea about different cultures or even our own culture. Conversation is not only talking, it is much more! See you soon!

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-419	STUFE B1	vhs Bodenheim	ab Di, 14.01., 19-20:30 Uhr	72 €	Christiane May
		Haus Friesenecker	10 Termine		
15-404	STUFE B2	vhs Nieder-Olm	ab Do, 06.02., 10-11:30 Uhr	83 €	Elke Kirschner
		Kreuzhof	10 Termine		
03-420	STUFE B1	vhs Bodenheim	ab Di, 29.04., 19-20:30 Uhr	58 €	Christiane May
		Haus Friesenecker	8 Termine		
15-406	STUFE B2	vhs Nieder-Olm	ab Do, 08.05., 10-11:30 Uhr	58 €	Elke Kirschner
		Kreuzhof	7 Termine		

## › Business English

In diesem Kurs werden Fertigkeiten vermittelt, wie sie heute im beruflichen Alltag im Büro und im Kontakt mit internationalen Unternehmen notwendig sind. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik gezielt, um berufs- und arbeitsbezogene Aufgaben bewältigen zu können, beispielsweise Grundfertigkeiten der Kommunikation, Terminologie der internationalen Geschäftsbedingungen,

internationale Zahlungsbedingungen, Korrespondenz, E-Mail usw.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-401	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim	ab Do, 09.01., 19:30-21 Uhr	112 €	Karina Evraeva
		Schloss Ardeck	10 Termine		
07-402	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim	ab Do, 27.03., 19:30-21 Uhr	112 €	Karina Evraeva
		Schloss Ardeck	10 Termine		



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



## ENGLISCH 60PLUS



Die Generation 60plus hat besondere Ansprüche an einen **Sprachkurs**, denen in einer altersgemischten Gruppe nicht optimal entsprochen werden kann. Daher bieten wir Kurse an, die in Bezug auf Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl auf diese besonderen Bedürfnisse eingehen. Die Kurse sind aber auch offen für jüngere Menschen.

### > Englisch 60plus



Erlernen Sie die englische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechs-

lungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-406	STUFE B1 Lehrbuch: In conversation B1, ISBN 978-3-12-501558-6, ab Lektion 11	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 08.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	78 €	Marion Freytag
03-410	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 ISBN 3-12-501614-9, ab Lektion 4	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 09.01., 10-11:30 Uhr 9 Termine	68 €	Monika Deschler
11-406	STUFE B1 Lehrbuch: In conversation B1, ISBN 978-3-12-501558-6, ab Lektion 11	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 08.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	78 €	Marion Freytag
03-410	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 ISBN 3-12-501614-9, ab Lektion 4	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 09.01., 10-11:30 Uhr 9 Termine	68 €	Monika Deschler
03-412	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ca. ab Lektion 11	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.01., 11-12:30 Uhr 8 Termine	58 €	Monika Deschler
04-406	STUFE A2 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 14.01., 10:30-12 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
22-407	STUFE B1 Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, ISBN 3-19-109483-6, ca. ab Lektion 3	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 15.01., 10-11:30 Uhr 10 Termine	72 €	Maria Bürger
15-411	STUFE A2 Lehrbuch: English Next A2/2, ISBN 3-19-202933-2, ab Unit 6	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Do, 23.01., 8:30-10 Uhr 10 Termine	80 €	Cosima Heise
15-402	STUFE B2 Lehrbuch: Great B2, ISBN 3-12-501584-5, ab Unit 4	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Fr, 24.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	82 €	Cosima Heise

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-416	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ca. ab Lektion 13	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 08.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	72 €	Monika Deschler
03-414	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 ISBN 3-12-501614-9, ab Lektion 6	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 10.04., 10-11:30 Uhr 9 Termine	68 €	Monika Deschler
04-411	STUFE A2 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 29.04., 10:30-12 Uhr 10 Termine	72 €	Marianne Smollich
22-406	STUFE B1 Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, ISBN 3-19-109483-6, ca. ab Lektion 6	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 30.04., 10-11:30 Uhr 10 Termine	72 €	Maria Bürger

## > Englisch für den Urlaub

Erlernen Sie die englische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Viele Wiederho-

lungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-405	STUFE A1 Lehrbuch: Hooray for Holidays, ISBN 3-19-007243-8, ab Unit 11	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Do, 23.01., 10:30-11:30 Uhr 10 Termine	56 €	Cosima Heise



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



Sie sind an einem Online-Kurs interessiert, sind aber nicht sicher, ob das funktioniert? In unseren kostenlosen Kursen „Erste Schritte mit Zoom“ können Sie Ihre Technik testen und erhalten praktische Tipps.





## FRANZÖSISCH

### > Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ab Lektion 3	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 13.01., 16:45-18:15 Uhr 11 Termine	85 €	Murielle Siroy-Wirth
05-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ab Lektion 11	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 13.01., 18:30-20 Uhr 11 Termine	85 €	Murielle Siroy-Wirth
05-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ab Lektion 5	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 05.05., 16:45-18:15 Uhr 7 Termine	54 €	Murielle Siroy-Wirth

### > Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-432	STUFE B1 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 11	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.01., 9:30-11 Uhr 11 Termine	79 €	Murielle Siroy-Wirth
15-415	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages Neu B1 ISBN 3-12-529431-8 ab Lektion 8, Lektüre: Les Écrivains à l'école ISBN 15-009115-2	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Di, 14.01., 10-11:30 Uhr 10 Termine	83 €	Franzi Stichert
22-433	STUFE B1	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 05.05., 9:30-11 Uhr 7 Termine	50 €	Murielle Siroy-Wirth
05-430	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages Neu B1 ISBN 3-12-529431-8 ab Lektion 1	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mo, 05.05., 18:30-20 Uhr 7 Termine	54 €	Murielle Siroy-Wirth



Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



## › Französisch für die Partnerschaft

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Interessenten, die in deutsch-französischen Partnerschaften aktiv sind. Durch das Erlernen einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, Gäste zu begrüßen, Alltagssituationen zu meistern und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kurse sind auch dazu geeignet, Grundkenntnisse in der französischen Sprache aufzubauen bzw. zu verbessern.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-430	STUFE A2 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: On y va! A2, ISBN 3-19-003351-5, ab Lektion 6	vhs Ober-Olm Haybachhalle	ab Do, 16.01., 19:15-20:45 Uhr 10 Termine	77 €	Jérôme Steinmetz
16-433	STUFE B1 Städte-Partnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle	ab Di, 21.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	87 €	Jérôme Steinmetz
16-432	STUFE A2 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: On y va! A2, ISBN 3-19-003351-5, ab Lektion 7	vhs Ober-Olm Rathaus	ab Do, 27.03., 19:15-20:45 Uhr 10 Termine	79 €	Jérôme Steinmetz
16-431	STUFE B1 Städte-Partnerschaft	vhs Ober-Olm Rathaus	ab Di, 29.04., 19-20:30 Uhr 10 Termine	79 €	Jérôme Steinmetz

## › Cours de conversation

Vous avez déjà de bonnes connaissances en français et vous voulez mettre en valeur votre capital? Je vous propose de nous réunir autour des sujets qui font l'actualité en France. Nous choisissons librement des articles de la Presse écrite et des thèmes

littéraires. Alors venez nous rejoindre pour mettre en pratique votre savoir-faire et élargir encore votre vocabulaire. Il n'est jamais trop tard pour bien faire et nous vous attendons pour le prochain semestre. Alors à bientôt!

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-408	STUFE C1 Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 15.01., 9:30-11 Uhr 12 Termine	86 €	Murielle Siroy-Wirth
22-411	STUFE B1 Lehrbuch: Voyage Neu A2 ISBN 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 17.01., 9:30-11 Uhr 12 Termine	86 €	Murielle Siroy-Wirth
03-430	STUFE B1 Fortgeschrittene B1-Kenntnisse	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 24.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	73 €	Sigrid Grabert-Walter
03-431	STUFE B1 Fortgeschrittene B1-Kenntnisse	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 04.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	73 €	Sigrid Grabert-Walter
22-409	STUFE C1 Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 07.05., 9:30-11 Uhr 8 Termine	58 €	Murielle Siroy-Wirth
22-412	STUFE A2 Lehrbuch: Voyage Neu A2 ISBN 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 09.05., 9:30-11 Uhr 8 Termine	58 €	Murielle Siroy-Wirth



## FRANZÖSISCH 60PLUS

Die Generation 60plus hat besondere Ansprüche an einen **Sprachkurs**, denen in einer altersgemischten Gruppe nicht optimal entsprochen werden kann. Daher bieten wir Kurse an, die in Bezug auf

Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl auf diese besonderen Bedürfnisse eingehen. Die Kurse sind aber auch offen für jüngere Menschen.

### > Französisch 60plus



Erlernen Sie die französische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechs-

lungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Nierstein und der Marion&Bernd-Wegener-Stiftung statt.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2 ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 16.01., 15-16:30 Uhr 12 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2 ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 16.01., 16:45-18:15 Uhr 12 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2 ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 7	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 08.05., 15-16:30 Uhr 6 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-430	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2 ISBN: 978-3-12-529422-6 ab Lektion 7	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 08.05., 16:45-18:15 Uhr 6 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth



Foto: JeanLuc Ichard/stock.adobe.com

## ITALIENISCH

### > Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-409	STUFE A1 Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ISBN 3-19-275427-2 1) ab Lektion 4	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Mo, 13.01., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	51 €	Susanna Perugini-Stöckle
11-405	STUFE A1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ISBN 3-19-479599-0, ab Lektion 5	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 21.01., 19:40-21:10 Uhr 11 Termine	82 €	Giuseppina Petrilli
15-410	STUFE A1 Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ISBN 3-19-275427-2 ab Lektion 6 2)	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 28.04., 19:30-20:30 Uhr 9 Termine	48 €	Susanna Perugini-Stöckle
11-407	STUFE A1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ISBN 3-19-479599-0, ab Lektion 8	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 29.04., 19:40-21:10 Uhr 10 Termine	75 €	Giuseppina Petrilli

1) Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrophon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca.10 Minuten vor Kursbeginn ein.

2) Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die über geringe Basiskenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

### > Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-406	STUFE A2 Lehrbuch: Espresso 2 ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 3	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	ab Mo, 13.01., 19:30-21 Uhr 12 Termine	91 €	Angela Schwarz
11-402	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN: 3-19-299599-6, ca. ab Lektion 4	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 21.01., 18-19:30 Uhr 11 Termine	82 €	Giuseppina Petrilli
05-451	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN 3-19-299599-3 ab Lektion 5-8	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 22.01., 17-18:30 Uhr 11 Termine	85 €	Giuseppina Petrilli
10-407	STUFE A2 Lehrbuch: Espresso 2 ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 5	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	ab Mo, 28.04., 19:30-21 Uhr 9 Termine	68 €	Angela Schwarz
11-403	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN: 3-19-299599-6, ca. ab Lektion 8	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 29.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	75 €	Giuseppina Petrilli
05-452	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN 3-19-299599-3 ab Lektion 8-10	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 30.04., 17-18:30 Uhr 10 Termine	77 €	Giuseppina Petrilli



## › Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-422	<b>STUFE B1</b> Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN: 978-3-19-205440-2 ab Lektion 9 und Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim	ab Mo, 13.01., 18:30-20 Uhr 12 Termine	86 €	Rosa Neri
05-448	<b>STUFE B1</b> Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, ISBN 3-19-469599-3 Lektion 5-7	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 22.01., 18:45-20:15 Uhr 11 Termine	85 €	Giuseppina Petrilli
22-423	<b>STUFE B1</b> Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN: 978-3-19-205440-2 ab Lektion 9 und Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim	ab Mo, 28.04., 18:30-20 Uhr 9 Termine	65 €	Rosa Neri
15-408	<b>STUFE B1</b> Lehrbuch: Chiaro B1 Nuova edizione, ISBN 3-19-045467-9 ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 28.04., 18-19 Uhr, 9 Termine	48 €	Susanna Perugini-Stöckle
05-449	<b>STUFE B1</b> Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, ISBN 3-19-469599-3 Lektion 8-10	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 30.04., 18:45-20:15 Uhr 10 Termine	77 €	Giuseppina Petrilli

## › Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-440	<b>STUFE B2</b> Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt (Zeitschrift "Adesso")	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 22.01., 10-11:30 Uhr 5 Termine	57 € 5 TN	Sabine Petri
03-441	<b>STUFE B1</b> Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt (Zeitschrift "Adesso")	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 30.04., 10-11:30 Uhr 5 Termine	57 € 5 TN	Sabine Petri



Bitte kaufen Sie das  
Kursbuch erst nach  
der ersten Stunde.



## › Corso di conversazione in italiano

Für die Städte-Partnerschaft

Dieser Italienischkurs richtet sich an diejenigen, die in deutsch-italienischen Partnerschaften aktiv sind, und an diejenigen, die es vielleicht werden möchten.

Der Kurs fördert das Hör- und Sprachverständnis, erweitert den aktiven Sprachschatz und vermittelt Lebens- und Sprachkultur in Italien. Alltagssituationen und die Kommunikation für die Städtepart-

nerschaft stehen im Mittelpunkt. Abwechslungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts. Die Zeitschrift Adesso, Zeitungsartikel, Lieder hören, singen und verstehen sowie Bücher lesen bereichern unsere Konversationsabende.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-424	STUFE B2	vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim	ab Mo, 03.02., 20-21:30 Uhr 9 Termine	65 €	Rosa Neri
22-425	STUFE B2	vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim	ab Mo, 28.04., 20-21:30 Uhr 9 Termine	65 €	Rosa Neri



## Summer Special

## › Italienisch für die Reise

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in Ihrem Italien-Urlaub problemlos verständigen und beispielsweise ein Zimmer oder einen Tisch im Restaurant reservieren können. Sie lernen, über Ihre zukünftigen Pläne oder vergangene Ereignisse zu sprechen und erweitern auch Ihre Small-Talk-Fähigkeiten. Außerdem vermittelt der Kurs interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-408	STUFE A1	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	Mo, 07.07., 9-12 Uhr Di, 08.07., 9-12 Uhr Mi, 09.07., 9-12 Uhr Do, 10.07., 9-12 Uhr	59 €	Angela Schwarz



Probleme mit Zoom?  
Tipps zur Installation und Nutzung von Zoom finden Sie in unseren Erklärvideos auf unserem Youtube-Kanal.



Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



# SPANISCH

## > Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-401	STUFE A1 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 8	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 14.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	79 €	Maria Esparza de Püschel
20-403	STUFE A1 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 9	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 28.01., 19:10-20:40 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-458	STUFE A1 - NEUSTART Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mi, 29.01., 17:30-19 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-489	STUFE A1 - WIEDERHOLUNG Lehrbuch: Intermezzo A1, ISBN: 978-3-19-309600-5, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mi, 29.01., 19:10-20:10 Uhr 9 Termine	46 €	Patricia Schwarzer
15-460	STUFE A1 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 10	vhs Nieder-Olm Haus der Gemeinde	ab Di, 01.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	79 €	Maria Esparza de Püschel
15-459	STUFE A1 - NEUSTART Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN 978- 3-12-514980-9, ab Lektion 5	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mi, 09.04., 17:30-19 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

## > Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-408	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 8	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 13.01., 18-19:30 Uhr 12 Termine	95 €	Karl-Heinz Klein
20-402	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab Lektion 9	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 14.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	79 €	Maria Esparza de Püschel
14-400	STUFE A2 Lehrbuch: Perspectivas YA A2, ISBN 3-464-20489-4, ab Lektion 6	vhs Essenheim Online (Zoom)	ab Di, 21.01., 10-11 Uhr 10 Termine	50,50 €	Cosima Heise
15-461	STUFE A2 Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Di, 28.01., 17:30-19 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
20-404	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 11	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 01.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	79 €	Maria Esparza de Püschel

 Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca.10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-438	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Di, 08.04., 19:10-20:40 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-488	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 1	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mi, 09.04., 19:10-20:10 Uhr 9 Termine	46 €	Patricia Schwarzer
03-413	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 10	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 28.04., 18-19:30 Uhr 9 Termine	72 €	Karl-Heinz Klein

## › Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-407	STUFE B1 Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab ungefähr Lektion 11	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 13.01., 9-10:30 Uhr 10 Termine	98 € 6 Teiln.	Maria Esparza de Püschel
04-408	STUFE B1 Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab ungefähr Lektion 12	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 07.04., 9-10:30 Uhr 10 Termine	98 € 6 Teiln.	Maria Esparza de Püschel
15-407	STUFE B1 Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Di, 08.04., 17:30-19 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

## › Curso de conversación

Conoce la gramática pero todavía siente que le falta fluidez para conversar? Aquí

empezamos con temas fáciles para mejorar su seguridad al conversar.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-409	STUFE A2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 13.01., 19:30-21 Uhr 12 Termine	95 €	Karl-Heinz Klein
15-418	STUFE B2 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mo, 27.01., 17:30-19 Uhr 9 Termine	70 €	Patricia Schwarzer
15-419	STUFE B1 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Mo, 27.01., 19:10-20:10 Uhr 9 Termine	46 €	Patricia Schwarzer
15-420	STUFE B2 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mo, 07.04., 17:30-19 Uhr 9 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-421	STUFE B1 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mo, 07.04., 19:10-20:10 Uhr 9 Termine	49 €	Patricia Schwarzer
03-411	STUFE A2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 28.04., 19:30-21 Uhr 9 Termine	72 €	Karl-Heinz Klein

 Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



## EUROPA GEMEINSAM ERLEBEN

### › Sprachkurse für die Städte-Partnerschaft

Städte- und Gemeindepartnerschaften sind der Kitt, der Europa zusammenhält und die europäische Idee bei den Menschen verankert. Die kvhs hat deshalb zusammen mit der Partnerschaftsbeauftragten des Landkreises im Büro für kommunale und internationale Zusammenarbeit neue Projekte zum Sprachenlernen aufgelegt.

Diese Kurse richten sich an alle, die in ihren Gemeinden in internationalen Städte-Partnerschaften aktiv sind und gerne ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten. Durch das Erlernen einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, Gäste zu begrüßen, Alltagssituationen zu meistern und neue Kontakte zu knüpfen.

Die kvhs Mainz-Bingen hat für dieses Projekt ein flexibles Konzept entwickelt, bei dem aber nicht nur Anfänger:innen, sondern auch Fortgeschrittene und Gruppen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ihre Kenntnisse speziell verbessern können.

**Sollten Sie für Ihren Ort/Ihre Gemeinde keinen passenden Kurs finden, sprechen Sie uns gerne an. Wir können auch für Ihre Städte-Partnerschaft einen passgenauen Kurs anbieten – vor Ort, mit abgestimmten Kurszeiten und in vielen verschiedenen Fremdsprachen, z. B. Französisch, Englisch, Italienisch, Polnisch. Ihre Ansprechpartnerin ist Petra Strehle, 06132 787-7100**

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-430	FRANZÖSISCH STUFE A2	vhs Ober-Olm Haybachhalle	ab Do, 16.01., 19:15-20:45 Uhr 10 Termine	77 €	Jérôme Steinmetz
16-433	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Ober-Olm Haybachhalle	ab Di, 21.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	87 €	Jérôme Steinmetz
16-432	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Ober-Olm Rathaus	ab Do, 27.03., 19:15-20:45 Uhr 10 Termine	79 €	Jérôme Steinmetz
16-431	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Ober-Olm Rathaus	ab Di, 29.04., 19-20:30 Uhr 10 Termine	79 €	Jérôme Steinmetz
22-432	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.01., 9:30-11 Uhr 11 Termine	79 €	Murielle Siroy-Wirth
15-415	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Di, 14.01., 10-11:30 Uhr 10 Termine	83 €	Franzi Stichert
22-433	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 05.05., 9:30-11 Uhr 7 Termine	50 €	Murielle Siroy-Wirth
05-430	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mo, 05.05., 18:30-20 Uhr 7 Termine	54 €	Murielle Siroy-Wirth
22-408	FRANZÖSISCH STUFE C1 KONVERSATIONSKURS	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 15.01., 9:30-11 Uhr 12 Termine	86 €	Murielle Siroy-Wirth
22-409	FRANZÖSISCH STUFE C1 KONVERSATIONSKURS	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 07.05., 9:30-11 Uhr 8 Termine	58 €	Murielle Siroy-Wirth
22-424	ITALIENISCH STUFE B2 KONVERSATIONSKURS	vhs Oppenheim Schulungszentrum	ab Mo, 03.02., 20-21:30 Uhr 9 Termine	65 €	Rosa Neri
22-425	ITALIENISCH STUFE B2 KONVERSATIONSKURS	vhs Oppenheim Schulungszentrum	ab Mo, 28.04., 20-21:30 Uhr 9 Termine	65 €	Rosa Neri



# POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

## › Künstliche Intelligenz

Möglichkeiten von  
Künstlicher Intelligenz  
Webinar



Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?  
Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit imstande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für KI stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Kurse gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?

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

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-106		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 23.06., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.





## › Bridge

Bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben, ist unser aller Wunschtraum. Eine Möglichkeit, aktiv daran zu arbeiten, ist Bridge zu lernen und zu spielen.

Bridge ist ein Training für logisches Denken und partnerschaftliche Kooperation. Bridgespieler:innen üben beim Spielen strategisches Denken, geschickte Taktik, psychologische Analyse, kühle Berechnung und vor allem auch ihr Gedächtnis. Bridge ist ein Geistesport, der unsere Synapsen ordentlich zum Feuern bringt.

- Bridge spielen nicht nur die englischen Ladies zum Five o’Clock Tea!
- Bridge spielt man als Turnier in einem Club, um sich sportlich mit anderen Spielern zu messen.

- Bridge spielt man aber auch zu viert zu Hause, als freundschaftlichen Wettkampf um das bessere Ergebnis.
- Bridge spielen Alt und Jung aus Spaß an der geistigen Herausforderung.
- In einem Bridgeclub findet man jederzeit Anschluss - Nationalität, Alter, Sprache und Herkunft spielen keine Rolle.

Bridge spielen muss man lernen, am besten in einer Gruppe, in der man auch gleich Mitspieler:innen findet, mit denen man das Gelernte üben kann. In unserem Kurs haben Sie schon vom ersten Tag an die Karten in der Hand.

Für jeden Abend ist eine An- oder Abmeldung erforderlich unter Tel. 06725 3609

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-201		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 08.01., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Rathausscheune (MMR)	13 Termine	pro Termin	
07-202		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 09.04., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Rathausscheune (MMR)	13 Termine	pro Termin	



Das perfekte Geschenk!  
 Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

**Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkgutschein. Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!**

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder [feller.isabella@mainz-bingen.de](mailto:feller.isabella@mainz-bingen.de)

## ÖKONOMIE/RECHT/FINANZEN

### > KI-Systeme im Alltag für sich nutzen ⓘ

Webinar



1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-113		kvhs-Zentrale Online-Zoom	Di, 25.02., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

### > Neue Trends in der Geldanlage ⓘ

Webinar



i

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren

Angebote

- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Diese Veranstaltung bietet Ihnen einen Überblick über neue Trends in der Geldanlage. Detaillierte Informationen zu einzelnen Anlageformen erhalten Sie in den anderen Kursen des Dozenten, die sich jeweils gezielter mit beispielsweise Kryptowährungen oder ETFs beschäftigen.

**Zielgruppe:** Anleger:innen mit ersten Erfahrungen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-104	WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 16.09., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme



## › Investieren in Aktien – Kompaktkurs ⓘ

Webinar



Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger:innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer:innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger:innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erwerben Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Psychologie bei der Aktienanlage

- Mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- Wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-100	WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Sa, 05.04., 9-13 Uhr	25 €	Hartmut Nehme

## › Richtig investieren in Aktien und ETFs ⓘ

Webinar



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert:innen mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z. B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs stellt keine individuelle Beratung bezüglich jeglicher Art von Investitionen dar, sondern soll lediglich die Möglichkeiten und Techniken der Geldanlage an stark vereinfachten Beispielen aufzeigen.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung - Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

**Zielgruppe:** Einsteiger:innen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-103		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 08.04., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

## > Investieren in Kryptowährungen ⓘ

Webinar



Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Expert:innen. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger:innen ihr Geld auch über Broker:innen direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Assetklasse. Anleger:innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger:innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Vortrag gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

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

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit ersten Kenntnissen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-105	Webinar	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 31.03., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

## > Kryptowährungen ⓘ

Bitcoins und deren Alternativen  
Webinar



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren.

Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet.

Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und deren Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht.

Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie

bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

- Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:
- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-102		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 17.02., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme



## > NFTs & Metaverse i Webinar



NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, denen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitale Eigentumsnachweise für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. So können beispielsweise in Videospielen spezielle Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und Künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Welt der NFTs
- Technologische Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- Technische Voraussetzungen für die Nutzung des Metaverse
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

**Zielgruppe:** Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-101		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 29.04., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



## GLOBALES LERNEN

### BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

### UMWELTBILDUNG

#### › Regionaler Zukunftstisch

Bildung. Zukunft. Region.

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Bildungsprozesse können dabei unterstützen, Transformationsprozesse in Gang zu bringen. Sie befähigen Menschen, diese Transformation aktiv zu gestalten.

Im Jahr 2015 hat die Weltstaatengemeinschaft das UNESCO-Programm Agenda 2030 unterzeichnet. In einer Roadmap zum Programm, das seit Ende 2021 auch in deutscher Ausführung vorliegt, werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) dazu beitragen kann, alle 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) in diesem Jahrzehnt bis 2030 umzusetzen.

Der Zukunftstisch dient dem regelmäßigen Austausch der Akteur:innen, die sich mit dem Thema „Nachhaltige Entwicklung“ in ihrer (Bildungs-) Einrichtung auseinandersetzen und das Ziel verfolgen, die Umsetzung der SDGs voranzubringen.

Ausdrücklich sind nicht nur Pädagog:innen angesprochen, sondern auch Entscheider:innen in den (Bildungs-) Einrichtungen sowie den verantwortlichen

politischen Gremien und Verwaltungen im Landkreis Mainz-Bingen. Bei jedem Treffen erfolgt ein inhaltlicher Input, der sich aus den vorhergehenden Treffen ergibt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Roadmap BNE 2030
- die globalen Nachhaltigkeitsziele
- Kommunale Bildungslandschaften
- Whole Institution Approach
- BNE-Bildungsangebote.  
Wie kann ich sie umsetzen?
- Vernetzung – voneinander/ untereinander lernen

Dieser Präsenztermin soll zur Weiterentwicklung des Netzwerkes dienen. Das Schwerpunktthema bestimmen die Akteur:innen im Prozess. Ein weiterer Termin ist im Herbst 2025 vorgesehen.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Demografieförderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-106		vhs Ober-Olm Alte Schule	Mi, 19.03., 17:30-20 Uhr	gebührenfrei	Renate Wiedenhöft N.N.

## Wir gestalten Energie – Zukunft [www.edg-mbh.de](http://www.edg-mbh.de)



# EDG

EnergieDienstleistungsGesellschaft  
Rheinhausen-Nahe mbH

Am Giener 13  
Gewerbegebiet  
55268 Nieder-Olm

☎ 06136 9215-0  
📠 06136 9215-20  
✉ [info@edg-mbh.de](mailto:info@edg-mbh.de)





## › Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller

Nachhaltigkeit mit allen Sinnen erleben

Die Urformen unserer Kulturpflanzen sind wilde Kräuter und Gräser. Sie haben die Menschheit über Jahrmillionen im Wesentlichen ernährt. Wer also ganz zurückgeht auf die Ursprünge heutiger Züchtungen unserer Kulturpflanzen, landet auf der Wiese vor der Haustür, bei jenen Pflanzen, die andere „Unkraut“ nennen.

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt:

### Samstag, 14.06.2025

Kräuterführung mit allen Sinnen  
Treffpunkt: Parkplatz Ulmenhalle  
Im ersten Teil lernen Sie uns umgebende, bekannte und auch weniger bekannte Wild- und Heilkräuter im Rahmen einer Kräuterführung kennen. Wir nehmen die Kräuter mit allen Sinnen wahr, erstellen ein kleines Herbarium und beschäftigen uns mit einigen Inhaltsstoffen und deren Wirkung auf die Gesundheit.

### Montag, 16.06.2025

Von der Wiese auf den Teller  
Ort: Neue Grundschule, Schulküche

Im zweiten Teil erfahren Sie, wie und wo Wildkräuter eine Bereicherung unserer täglichen Nahrung bieten. Wir verarbeiten frisch gesammelte Wildkräuter zu einem kleinen Wildkräutermenü. Lassen Sie sich überraschen, wie die Kräuter von der Wiese nebenan unseren Speiseplan bereichern können, angefangen von Getränken, Snacks bis hin zu kompletten Mahlzeiten.

### Montag, 23.06.2025

Wilde Kosmetik, Kräuterdeos und mehr  
Ort: Neue Grundschule, Schulküche  
Im dritten Teil widmen wir uns der Naturkosmetik und erstellen mit wenigen natürlichen Zutaten Salben, Cremes & Co. Herrlich duftende ätherische Öle sind eine wunderbare Grundlage für die kosmetische Verarbeitung.

In der Kursgebühr sind alle benötigten Materialien (u.a. Rohstoffe und Behälter für Kosmetik) enthalten.

### Treffpunkt erster Termin:

Parkplatz an der Ulmenhalle

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-104		vhs Ober-Olm	Sa, 14.06., 13-16 Uhr	62 €	Jutta Kirschner
		Parkplatz Ulmenhalle	Mo, 16.06., 18-21 Uhr		
			Mo, 23.06., 18-21 Uhr		



### Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!

Manchmal fällt ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.



Foto: Zhanna/stock.adobe.com

## › Permakultur im eigenen Garten umsetzen

Einführung mit Praxisteil

Das Konzept der Permakultur zielt darauf ab, nachhaltige, lebenserhaltende Systeme nach dem Vorbild der Natur aktiv zu gestalten. In der Permakultur gibt es kein Patentrezept. Lösungen sind immer abhängig von den Rahmenbedingungen des Systems sowie aller Betroffenen. Es gilt, die Natur zu beobachten, bestehende Beziehungen und Muster zu entdecken und an den passenden Stellen nachzuahmen. Es ist eine große Freude, sich auf diesem Gebiet auszutauschen, gemeinsam nachzudenken und vor allem Ideen auszuprobieren.

Sie wollen wissen, wie das nun ganz konkret in einem Garten angewendet werden kann?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in das Konzept der Permakultur sowie der Ethik und Prinzipien, die dahinterstehen. Auf welche Weise können uns diese beim Gärtnern dienlich sein? Am praktischen Beispiel - dem Anlegen eines Mulchbeetes oder dem Anlegen einer Obstbaumlebensgemeinschaft - gewinnen wir Einblick und praktische Übung in die grundsätzliche Vorgehensweise und Techniken des permakulturellen Gärtnerns. Wir beschäftigen uns dabei u.a. auch mit folgenden Fragen:  
Wie funktioniert das mit dem Boden- und Humusaufbau? Und warum ist das wichtig?  
Wie können wir aufzunehmende Trockenheit im Sommer reagieren?

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-105		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 05.04., 9-16 Uhr	50 €	Maren Kürzer

## › Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Theoretische Einführung und praktische Übung

Schöne, duftende, üppig blühende Ziergehölze und frisches, saftiges Obst voller Aroma aus dem eigenen Garten - nur ein Traum? Mit dem richtigen Schnitt gelingt es Ihnen leichter, diesen Traum wahr werden zu lassen. Nach einer theoretischen Einführung schließen

praktische Übungen mit Schere und Säge an. Sie haben dabei die Möglichkeit, die erlernten Fertigkeiten unter Anleitung einzuüben. Das zeitige Frühjahr ist besonders geeignet für den Schnitt spezieller Ziergehölze und empfindlicher Obstgehölze.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-101		vhs Ockenheim Gemeindehaus	Do, 27.02., 19-21:45 Uhr Sa, 01.03., 9-12:45 Uhr	39 €	Peter Hilsendegen
19-100		vhs Ockenheim Gemeindehaus	Do, 06.03., 19:30-21:30 Uhr Sa, 08.03., 9-12 Uhr	39 €	Peter Hilsendegen





## KOMMUNIKATION / MEDIEN

### › Fit und aktiv bleiben

Im Oppenheimer Erzählsalon Familien - die Vergangenheit erforschen



Erzählen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Erzählen fördert Erinnerungen und Erfahrungen zutage, befriedet und verbindet Menschen miteinander. Menschen im Dialog lernen voneinander. Die Geschichten tragen dazu bei, sich mit dem Ort sowie mit neuen Entwicklungen zu identifizieren und Potenziale aufzuspüren. Unter dem Motto „Fit und aktiv bleiben“ freuen sich Senior:innen auf ein gemeinsames Miteinander im Erzählsalon. Dieser startet jeweils am dritten Freitag eines Monats um 10:30 Uhr. Wir starten mit einem gemüt-

lichen Frühstück und tauchen ein in gemeinsame Erinnerungen, Erzählungen, Lesungen, Musik, Spiel und Spaß. Ein Kostenbeitrag für das Frühstück in Höhe von 3 € ist direkt an die Kursleitungen zu entrichten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr mit. Die Personenzahl ist auf max. 25 Personen begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadt Oppenheim und mit finanzieller Unterstützung durch den Landkreis Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-904		vhs Oppenheim	Fr, 17.01., 10:30-12:30 Uhr	3 €	Anita Mathäs-Seeger
		Schulungszentrum Oppenheim	Fr, 21.02., 10:30-12:30 Uhr Fr, 21.03., 10:30-12:30 Uhr Fr, 18.04., 10:30-12:30 Uhr Fr, 16.05., 10:30-12:30 Uhr Fr, 20.06., 10:30-12:30 Uhr	pro Termin	Manuela Keitel

...mittelstene...  
 ...esswissen Problemlösu...  
 ...eranz Ideen **Nachhaltigkeit**  
 ...ative Digitale Kompetenz Innovativität  
 Zukunft **Toleranz** Demokratiekompetenz Resil.  
 naltigkeit **Kreativität Organisationstalent**  
 ionstalent **Problemlösungsfähigkeit Toleranz**  
 anz Schnittstellenkompetenz Kommunikations...  
 igkeit **Eigeninitiative** Prozesswissen  
**Kreativität Innovativität Toleranz** Eigeni...  
 Organisationstalent Resilienz Ideen **Resi**  
 arkeit **Kommunikationsstärke** **Belø**  
**Nachhaltigkeit Konfliktfähigkeit** **To**  
**Toleranz Demokratiekompetenz**  
 Eigeninitiative Innovativität  
 ...stbarkeit Schnit...

## FARB- UND STILBERATUNG

### › Farbberatung

Welche Farben passen zu mir?

Kennen Sie das? Ihr Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nicht das Passende zum Anziehen? Sie sind unsicher, welche Farben besonders gut zu Ihnen passen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Farben und ihre Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und erfahren, wie Sie diese am besten kombinieren. Wenn Sie Ihre individuellen Farben

kennen, können Sie Ihre Kleidung immer wieder neu kombinieren, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Akzente setzen Sie mit Accessoires in den passenden Farben. Ihr Kleiderkauf wird gezielter und Fehlkäufe sind Vergangenheit!

**Zielgruppe:** Personen (m/w/d) aller Altersgruppen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-902		vhs Gau-Algesheim Rathausseune (MMR)	Do, 13.03., 19-21:15 Uhr	15 €	Jasmin Link

### › Mehr Möglichkeiten für Ihre Garderobe

Nachhaltig kleiden



Was ist das Geheimnis einer kombinationsfähigen und flexiblen Garderobe? Erfahren Sie, wie Sie mit den vorhandenen Kleidungsstücken vielfältige Kombinationen erstellen und diese, je nach individuellem Bedarf für Alltag oder Beruf, nutzen können. Außerdem erhalten Sie Styling-Tricks für das Update Ihrer Kleidungsstücke mit Hilfe von Elementen aus der Stilberatung. Sozusagen Shopping im eigenen

Kleiderschrank mit individuellen Styling-Tipps.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-903		vhs Sprendlingen-Gensingen Bibliothek, Gensingen	Mi, 14.05., 18-19:30 Uhr	5 €	Jasmin Link

### › Stilberatung

Nachhaltig kleiden

Nach diesem Kurs werden Sie die morgendliche Frage „Was ziehe ich heute an?“ mit Leichtigkeit beantworten können. Sie entdecken, wie Sie Schnitte für Kleidung und Brillen optimal an Ihren Typ anpassen, um Ihre Proportionen vorteilhaft zu betonen. Außerdem erfahren Sie, welche Längen und Ausschnittformen ideal

für Sie sind. Ergänzend erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Outfits mit gezielten Accessoires abrunden und zukünftig Fehlkäufe vermeiden.

**Zielgruppe:** Personen (m/w/d) aller Altersgruppen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-903		vhs Gau-Algesheim Rathausseune (MMR)	Do, 27.03., 19-21:15 Uhr	15 €	Jasmin Link



# KULTUR / GESTALTEN

## LITERARISCHE PRAXIS

### › Literaturkreis

Im Literaturkreis treffen sich monatlich Literatur-Interessierte, um miteinander über gemeinsam ausgewählte Bücher zu sprechen.

Die drei weiteren Termine werden monatlich mit der Gruppe abgestimmt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-200		vhs Essenheim Bücherei im Kunstforum	ab Mi, 22.01. 19:30 - 21:00 Uhr 4 Termine	30 €	Thomas Hartmann

### › Kreatives Schreiben

Interessante Geschichten schreiben – wie geht das?



Im Kurs verfassen Sie unter Anleitung der Kursleiterin spannende, lustige, nachdenkliche, erfundene oder reale Geschichten, lesen sich gegenseitig Ihre Texte vor und tauschen sich darüber aus. Sie lernen kreative Schreibtechniken, Möglichkeiten der Strukturierung eigener Texte, Figurengestaltung, Spannungsaufbau, Dialoggestaltung und sprachliche Stilistik kennen und erfahren, wie man Schreibblockaden abbauen kann. Dabei

geht die Kursleiterin individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Senioren-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Der Teilnehmerbeitrag gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-107	Interessante Geschichten schreiben – wie geht das?	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Do, 06.03., 17-19 Uhr 5 Termine	20 €	Brigitta Dewald-Koch
21-100	Frühlingserwachen 	vhs Undenheim Sitzungssaal	ab Mi, 12.03., 15-17 Uhr 8 Termine	30 €	Brigitta Dewald-Koch
22-117	Mein Lieblingsort in Oppenheim	vhs Oppenheim Emondshalle, Stadt-Raum	ab Mi, 19.03., 17-19 Uhr 9 Termine	30 €	Brigitta Dewald-Koch

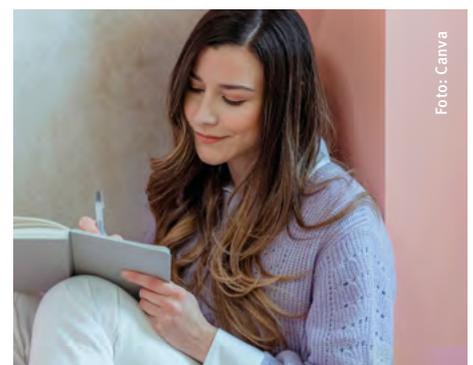


Foto: Canva

## TANZPRAXIS

### › Tänze

modern, traditionell, meditativ

Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus modernen Stücken, traditionellen Folkloretänzen bis hin zu langsamen, fast meditativen Tänzen. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, er ist für junge Menschen genauso geeignet wie auch für ältere. Wenn Sie neu dazu kommen, finden Sie schnell den richtigen Takt und Rhythmus und sind herzlich willkommen.

Im Mittelpunkt steht immer die Freude an der Bewegung und am Tanzen in geselliger Runde.

Sie haben keinen Partner oder keine Partnerin? Kein Problem, die meisten Tänze sind so choreographiert, dass sie alleine oder mit allen im Kreis getanz werden können.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-210		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 13.01., 19:30-21 Uhr 11 Termine	auf Anfrage	Renate Ebenig

### › Modern Line-Dance

für Fortgeschrittene

Für Modern Linedance benötigt man keinen Tanzpartner oder Tanzpartnerin. Man tanzt in der Gruppe, in Reihen neben- und hintereinander zu aktueller Musik aus den Charts, von Rock bis Pop, von Oldies bis New Country.

Der Kurs richtet sich an Tanzbegeisterte jeden Alters.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-205		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 20.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	82 €	Ingrid Osterod

## MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK



### Summer Special

### › Zeichnen & Malen

Finde deinen Weg

Intensivkurs: indoor & outdoor

Die vhs Ober-Olm lädt zu einem SUMMER-SPECIAL ein: In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt Zeichnen und Malen – egal ob Sie Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger sind. Der Kursleiter macht Sie mit den gestalterischen Grundprinzipien vertraut und Sie experimentieren mit verschiedenen Medien, wie Graphit, Farbstifte, Aquarell, Acryl, Ölpastelle und mehr.

bauen und entdecken Sie Ihre kreative Seite neu: Thematisch geht um die Darstellungen von Landschaft, Urban Sketching, Natur und Architektur.

Professionelle Begleitung erhalten Sie in diesem Kurs von Diplom-Designer Christian Weber, der viele Jahre an Schulen und Hochschulen unterrichtet hat.

Lernen Sie, ein Bild von Grund auf aufzu-

Der Kurs findet indoor und outdoor statt – lassen Sie sich inspirieren!

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-205		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo, 07.07., 10-16 Uhr Di, 08.07., 10-16 Uhr Mi, 09.07., 10-16 Uhr Do, 10.07., 10-16 Uhr Fr, 11.07., 10-13 Uhr	165 €	Christian Weber



## › Acrylmalerei, Zeichnung oder Aquarell

In diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Techniken des Aquarellierens oder der Acrylmalerei kennen. Klein- oder großformatig, frei bis figürlich: Wir werden die Grenzen der Malerei ausloten. Ihre eigenen Ideen und Fiktionen können Sie im Bild

umsetzen.

Bitte bringen Sie Ihre Farben, den entsprechenden Malblock oder Leinwand, sowie Pinsel (6,10, 20 mm), Bleistift 3B, Radiergummi, Schere, Küchenrolle und alte Tücher mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-208	Betrachtung verschiedener Maltechniken	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 22.01., 18-20 Uhr 12 Termine	119 €	Usch Quednau
22-211	Auf die Farben kommt es an – besondere Farbauswahl	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 14.05., 18-20 Uhr 6 Termine	59 €	Usch Quednau

## › Kreatives Malen mit Acryl oder Aquarell

Im Kurs werden möglichst eigene Ideen in Farbe und Form umgesetzt. Sie können sich auch an Vorlagen orientieren. So können bereits vorhandene Fotos oder Motive, die Ihnen schon immer gefallen haben, in einem Bild umgesetzt werden. Die eigene gestalterische Betrachtungsweise steht aber immer im Vordergrund. Die individuelle Begleitung der Dozentin

hilft Ihnen, Techniken zu erlernen, um die geeignete Umsetzung für Ihre persönlichen Ideen zu finden.

Bitte bringen Sie vorhandene Malutensilien wie Zeichenblock, Aquarellfarben und Pinsel mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-207	Mit Acryl oder Aquarell Von der Idee bis zum Motiv	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 22.01., 20-22 Uhr 12 Termine	119 €	Usch Quednau
22-209	Mit Acryl oder Aquarell Betrachtung verschiedener Maltechniken	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 06.05., 20-22 Uhr 8 Termine	79 €	Usch Quednau
22-209	Mit Acryl oder Aquarell Betrachtung verschiedener Maltechniken	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 14.05., 20-22 Uhr 6 Termine	59 €	Usch Quednau



Foto: Canva



Foto: Canva

## PLASTISCHES & KREATIVES GESTALTEN

### › Aromatische Kerzen mit Trockenblumen herstellen

Unter Anleitung lernen Sie im Kurs, Ihre eigene Duftkerze zu kreieren und mit zarten Trockenblumen zu dekorieren. Abgesehen vom reinen Herstellungsprozess beinhaltet diese Tätigkeit mit Blüten, Farbspielen, angenehmen Düften und geschmolzenem Wachs auch sehr sinnliche Momente. Das Ergebnis ist eine Kerze, die

zu einem kleinen Kunstwerk wird, einer Quelle von Gemütlichkeit und Inspiration passend zur vorösterlichen Zeit.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-202		vhs Ober-Olm	Mo, 31.03., 18-21 Uhr	14,50 €	Nadezda Lukyanova
		Alte Schule (1. Stock)			

### › Ostereier mal anders Pisanki

Nicht nur in Deutschland zählen bunt gefärbte und bemalte Eier zu beliebten Ostertraditionen. Das Ei gilt in vielen Kulturkreisen als Symbol für das Gute und war bereits in der Antike ein Zeichen für Glück, Fruchtbarkeit, Wohlstand und Gesundheit.

In diesem Kurs gestalten Sie kunstvolle Ostereier mit der traditionellen Wachsbatik-Technik. Diese besondere Methode ist in Polen als Pisanki bekannt.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-204		vhs Ober-Olm	Mo, 07.04., 18-21 Uhr	14,50 €	Nadezda Lukyanova
		Alte Schule (1. Stock)			

### › Upcycle me Körbe oder andere Wohn- accessoires aus Alt-Papier

Wachsen bei Ihnen zuhause die Zeitungsberge stetig an? Mit der im Kurs vorgestellten Technik des ‚Flechtens mit Papierweide‘ können Sie aus Zeitungspapier z.B. Körbe oder Schalen herstellen. So gestalten Sie individuelle Geschenkverpackungen oder andere Behälter zum Nulltarif und recyceln dabei Altpapier. Eine

Win-Win-Situation. Natürlich können Sie auch viele andere Gegenstände anfertigen.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-203		vhs Ober-Olm	ab Mo, 10.03., 18-21 Uhr	43 €	Nadezda Lukyanova
		Alte Schule (1. Stock)	3 Termine		



## › Akt: Der menschliche Körper in der Kunst

Modellieren, Malen, Zeichnen  
Förderung von Kreativität und Feinmotorik

Die künstlerische Gestaltung des menschlichen Körpers ist eine große Herausforderung. Sie lernen die Anatomie und die Achsen kennen und setzen sich mit der künstlerischen Umsetzung von Haltung und Ausdruck auseinander. Wir modellieren mit Ton und nach Modell. Die Plastiken werden anschließend so hoch gebrannt, dass sie auch für den Außenbereich tauglich sind.

Der Kurs eignet sich wegen der längeren Positionen des Modells auch für Anfänger:innen und für Teilnehmende, die eher an Malerei interessiert sind. Es gibt

einen Wechsel von kurzen und längeren Positionen in einer entspannten Arbeitsatmosphäre. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Zur Kursgebühr kommen noch die Kosten für Modell und Material hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Sie erhalten vor Beginn des Kurses eine Materialliste per E-Mail.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-213		vhs Oppenheim	Sa, 22.02., 13-18 Uhr	47 €	Christine Hach
		Schulungszentrum, Oppenheim	So, 23.02., 9-13 Uhr		

## › Keramikurse

In unseren Keramikkursen wird nicht nach vorgefertigten Schablonen gearbeitet. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie durch eigenschöpferisches Handeln den gesamten Schaffensprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt beeinflussen können. Sie erhalten Einblicke in verschiedene Techniken und lernen unter fachkundiger Anleitung, wie man individuelle Zier- und Gebrauchskeramik herstellt.

Kurs 03-203: Für Teilnehmende, die online am Unterricht teilnehmen:  
Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-203	Freies Modellieren	vhs Nierstein	Mo, 20.01., 19-21:30 Uhr	40 € /	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Mo, 03.02., 19-21:30 Uhr	6 Teiln.	
03-203 1)	Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene	vhs Bodenheim	ab Mi, 29.01., 19-21:15 Uhr	138 € /	Sabine Edel
		Grundschule Kunstraum	10 Termine	7 Teiln.	
20-205	Freies Modellieren	vhs Nierstein	Di, 18.03., 19-21:30 Uhr	40 € /	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Di, 01.04., 19-21:30 Uhr	6 Teiln.	

1) Für Teilnehmende, die online am Kurs teilnehmen möchten:  
Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet.  
Bitte wählen Sie sich ca.10 Minuten vor Kursbeginn ein.



## TEXTILES GESTALTEN

### › Makramee Alte Knüpfkunst neu entdeckt

Makramee ist die Kunst der Knoten und sie erlebt derzeit eine Renaissance. Es handelt sich dabei um eine Knüpftchnik, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Der Begriff stammt vom arabischen „migramah“ (Weben) und „miqrama“ (geknüpfter Schleier) ab. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Schlüsselanhänger, Windlichter, Taschen, Verzierungen, Weihnachtsanhänger und vieles mehr herstellen. Sie lernen die wichtigsten

Knoten kennen und werden mit grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht.

Im Rahmen kleiner Projekte können sie die verschiedenen Techniken verinnerlichen und schaffen im Rahmen des Kurses ein kleines Kunstwerk.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-201		vhs Ober-Olm Alte Schule, Bücherei	ab Mo, 05.05., 18-21 Uhr 4 Termine	58 €	Nadezda Lukyanova

### › Häkeln „Sommertasche“ Grundlagen einfach erklärt

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Häkelns und festigen diese durch das Herstellen einer Sommertasche. Wenn Sie schon immer Interesse an Selbstgemachtem hatten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Bitte bringen Sie Wollreste zum Üben und eine der Wolle entsprechende Häkelnadel mit. Sollten Sie keine Reste haben, werden Ihnen diese gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-207		vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule, Nierstein	ab Di, 29.04., 18-19:30 Uhr 4 Termine	29 €	Tanja Hill

### › Stricken „Socken rocken“

Socken Stricken macht Spaß! Bei uns lernen Sie schrittweise, warme Lieblingssocken oder Sneaker-Socken zu stricken, dabei können Sie zwischen zwei Fersenarten wählen. An diesem Kurs kann jeder teilnehmen, der stricken kann.

Bitte bringen Sie 100 g Sockenwolle und ein Nadelspiel Nr. 2,5 mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-206		vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule, Nierstein	ab Di, 21.01., 18-19:30 Uhr 5 Termine	36 €	Tanja Hill



Foto: Canva



## › Nähen

Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie die Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, ein Kleidungsstück oder modische Utensilien, wie beispielsweise Taschen oder Dekoratives, herzustellen. Ganz nach Ihren Wünschen können Sie entweder ein neues Nähprojekt in Angriff nehmen oder auch „alte“ Kleidung ausbessern und aufpeppen. Das spart Geld, ist nachhaltig, macht Spaß und fördert die Kreativität.

Anfänger:innen lernen das Einrichten einer Nähmaschine und ihre Handhabung, das Zuschneiden des Stoffes und gängige Nähtechniken. Je nach Vorkenntnissen werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet.

Auf unserer Website finden Sie zum jeweiligen Kurs weitere Infos und Angaben zu Materialien, die mitzubringen sind.

03-202	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 08.01., 19:30-21:45 Uhr 6 Termine	65 €	Elisabeth Luft
03-208	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Do, 09.01., 17:30-19:45 Uhr 6 Termine	65 €	Elisabeth Luft
02-203	für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Textilien und ihre Eigenschaften	vhs Bodenheim Grund- und Realschule plus, Bodenheim	ab Mo, 13.01., 18:30-21 Uhr 7 Termine	98 € / 7 Teiln.	Kristin Daichendt
11-202	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mo, 13.01., 19-22 Uhr Mo, 27.01., 19-22 Uhr Mo, 10.03., 19-22 Uhr Mo, 24.03., 19-22 Uhr Mo, 07.04., 19-22 Uhr	73 €	Erika Spindler
17-209	Textilien und ihre Eigenschaften	vhs Stackeden-Elsheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 21.01., 19-21:30 Uhr 6 Termine	78 €	Julia Scherhag
20-201	Verwirkliche dein Lieblingsoutfit	vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule, Nierstein	ab Mi, 22.01., 19:30-21:30 Uhr 10 Termine	96 €	Anne Kathrin Seibert
11-201	für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mi, 22.01., 19-22 Uhr Mi, 05.02., 19-22 Uhr Mi, 05.03., 19-22 Uhr Mi, 19.03., 19-22 Uhr Mi, 02.04., 19-22 Uhr	73 €	Erika Spindler
25-202	Techniken des Zuschnitts	vhs Sprendlingen-Gensingen Schulungszentrum, Sprendlingen	ab Do, 23.01., 19-21:30 Uhr 6 Termine	72 €	Julia Scherhag
22-212	für Einsteiger:innen Mein eigener Hoodie Textilien und ihre Eigenschaften	vhs Oppenheim Schulungszentrum, Oppenheim	Fr, 14.02., 15-18 Uhr Sa, 15.02., 15-18 Uhr	38 € / 6 Teiln.	Pamela Cronen-Belzer
03-204	Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 19.02., 19:30-21:45 Uhr 6 Termine	65 €	Elisabeth Luft
03-209	Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Do, 20.02., 17:30-19:45 Uhr 6 Termine	65 €	Elisabeth Luft
02-208	für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Bodenheim Grund- und Realschule plus	ab Mo, 10.03., 18:30-21 Uhr 5 Termine	70 € / 7 Teiln.	Kristin Daichendt
17-211	Techniken des Zuschnitts – Schnittmuster verstehen	vhs Stackeden-Elsheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 11.03., 19-21:30 Uhr 6 Termine	78 €	Julia Scherhag
25-203	Schnittmuster verstehen	vhs Sprendlingen-Gensingen Schulungszentrum	ab Do, 13.03., 19-21:30 Uhr 6 Termine	72 €	Julia Scherhag
02-209	für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Techniken des Zuschnitts – Schnittmuster verstehen	vhs Bodenheim Grund- und Realschule plus	ab Mo, 05.05., 18:30-21 Uhr 7 Termine	98 € / 7 Teiln.	Kristin Daichendt

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### > Cello

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und

Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 13.01., 13-16:30 Uhr 21 Termine	402 € (6 Raten je 67,- €)	Dagmar Kocurek
05-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 14.01., 13-16:30 Uhr 22 Termine	420 € (6 Raten je 70,- €)	Dagmar Kocurek
05-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 15.01., 13-16:30 Uhr 23 Termine	438 € (6 Raten je 73,- €)	Dagmar Kocurek

### > Gitarre

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und

Erwachsene. Die Kursgebühr erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Di, 14.01., 14:30-18 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-208	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 15.01., 14-18 Uhr 23 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Fr, 17.01., 14-18 Uhr 23 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner

### > Klavier und Keyboard

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-214	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 10.01., 12:45-17:45 Uhr 21 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Sigrun Thiel
03-223	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 13.01., 13-19:30 Uhr 21 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Sigrun Thiel
05-201	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 13.01., 13-16:30 Uhr 21 Termine	402 € (6 Raten je 67,-€)	Dagmar Kocurek
08-204	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 13.01., 13-19:15 Uhr 21 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
08-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Di, 14.01., 16:45-20:15 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
05-208	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 14.01., 13-16:30 Uhr 22 Termine	420 € (6 Raten je 70,- €)	Dagmar Kocurek
03-219	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.01., 13-19:30 Uhr 22 Termine	402 € (6 Raten je 67,-€)	Sigrun Thiel



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-205	30 Mi n. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer- Grundschule	ab Mi, 15.01., 13-16:30 Uhr 23 Termine	438 € (6 Raten je 73,- €)	Dagmar Kocurek
08-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 17.01., 13-18:45 Uhr 23 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt

## › Querflöte

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 13.01., 17:30-18 Uhr 21 Termine	auf Anfrage / in Raten	Anja Heinrich

## › Saxophon

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 17.01., 18:45-20:15 Uhr 23 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt





# GESUNDHEIT

## VOLKSHOCHSCHULEN FÖRDERN GESUNDHEIT

Die Menschen werden immer älter und müssen immer länger arbeiten. Gesundheitsbildung wird daher immer wichtiger. Die Kreisvolkshochschule erreicht mit ihren Präventionsmaßnahmen alle Bevölkerungsgruppen und trägt mit ihrem Angebot vor Ort wesentlich zur Chancengleichheit im Bereich der Gesundheitsförderung bei. Darüber hinaus stärkt sie die Effizienz von Prävention durch ihre Angebote vor Ort.

Gesundheits- oder Präventionskurse gibt es z.B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung.

Ob Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates oder Progressive Muskelentspannung, das Ergebnis einer bundesweiten Wirkungsanalyse von Entspannungs- und Stressbewältigungskursen in den Volkshochschulen belegt deren positive Bedeutung für die gesundheitliche Entwicklung der Kursteilnehmenden.

---

### Die Ergebnisse der Studie auf einen Blick

- Die Teilnehmenden waren mit der Veranstaltungsqualität der Kurse in den Volkshochschulen sehr zufrieden, insbesondere mit den Kursleitungen.
  - Die persönlichen Kursziele wurden in hohem Maße erreicht. Viele Entspannungsverfahren konnten mit in den Alltag übernommen werden.
  - Die Kurse verbesserten den Gesundheitszustand der Teilnehmenden signifikant. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität stieg, die psychischen und körperlichen Beschwerden gingen zurück.
-



## › Krankenkassen-Zuschuss für Gesundheitskurse



Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr von zertifizierten Kursen. Sie werden von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und sind mit einer ZPP-ID-Nummer gekennzeichnet.

Alle Kurse der Kreisvolkshochschule sind qualitätsgesichert. Im Rahmen der Qualitätstestierung nach LQW hat sich die Kreisvolkshochschule verpflichtet, nur Kursleitungen zuzulassen, die fachlich qualifiziert sind.

Seit 2016 übernehmen die Krankenkassen im Rahmen der Prävention die Kursgebühren gem. § 20 SGB V nur noch dann, wenn der Kurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurde.

Die ZPP hat eigene Kriterien für die Qualifikation der Referenten festgelegt.

- **Kursinhalte und Dauer der Kurse sind vorgeschrieben.**
- **Grundsätzlich werden nur noch Einsteiger- oder Anfängerkurse bezuschusst.**

Weitere Informationen zum Leitfaden Prävention und Prüfprozesse finden Sie auf der Website der Zentralen Prüfstelle über [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de).

## ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

### › Yoga für Einsteiger:innen

Yoga für Einsteiger:innen richtet sich an alle, die erste Schritte im Yoga unternehmen oder ihre Yogaerfahrungen vertiefen möchten. Yoga ermöglicht das Erleben der Einheit von Körper und Geist und ist somit ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) können Yogäübende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hineinfinden. Durch das Erlernen von Entspannungstechniken ist Yoga auch für den Stressabbau sehr gut

geeignet. Die wichtigsten Yogastellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und Wirkung. Atemtechniken werden geübt, sodass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird. Die Übungen sind so gestaltet, dass Einsteiger:innen sie leicht umsetzen können und erste positive Wirkungen erfahren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Iso-/Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-307	Hatha-Yoga – Körper, Geist und Seele kennenlernen	vhs Ockenheim	ab Mi, 15.01., 18:30-20 Uhr	76 €	Liesel Hahn
		Gemeindehaus	10 Termine		
20-301	Beweglichkeit fördern	vhs Nierstein	ab Mi, 22.01., 9:45-11:15 Uhr	95 €	Beate Eimermann
		Bürgerhaus Schwabsburg	12 Termine		
21-313	Finde deine innere Mitte	vhs Udenheim	ab Do, 23.01., 17:45-19 Uhr	65 €	Dimana Lieser
		Gemeinsame Grundschule	10 Termine		
04-331	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim	ab Mo, 27.01., 20-21:30 Uhr	76 €	Ingrid Sell
		Evangelisches Gemeindehaus	8 Termine		
10-301	Ruhe und Entspannung für dein Nervensystem	vhs Jugenheim	ab Di, 28.01., 18-19:15 Uhr	58 €	Beatrice Cselényi
		Rathaus	8 Termine		
10-302	Ruhe und Entspannung für dein Nervensystem	vhs Jugenheim	ab Di, 28.01., 19:15-20:30 Uhr	58 €	Beatrice Cselényi
		Rathaus	8 Termine		
03-336	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim	ab Di, 28.01., 18:15-19:45 Uhr	70 €	Ingrid Sell
		Grundschule, Film- und Feierraum	8 Termine		
03-337	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim	ab Di, 28.01., 20-21:30 Uhr	70 €	Ingrid Sell
		Grundschule, Film- und Feierraum	8 Termine		

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-338	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 28.01., 16:30-18 Uhr 8 Termine	70 €	Ingrid Sell
05-330	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mi, 29.01., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	88 €	Ingrid Sell
04-330	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus, Lörzweiler	ab Mi, 29.01., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	87 €	Ingrid Sell
04-332	Wahrnehmung stärken ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 30.01., 10-11:30 Uhr 8 Termine	76 €	Ingrid Sell
08-308	Hatha-Yoga Den Energiefluss optimieren	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 30.04., 18:30-20 Uhr 9 Termine	68 €	Liesel Hahn
04-329	Gesundheit stärken	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 05.05., 20-21:30 Uhr 6 Termine	56 €	Ingrid Sell
03-325	Gesundheit stärken	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Di, 06.05., 16:30-18 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
03-326	Gesundheit stärken	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Di, 06.05., 18:15-19:45 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
03-327	Gesundheit stärken	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Di, 06.05., 20-21:30 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
20-302	Energiefluss optimieren	vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg	ab Mi, 07.05., 9:45-11:15 Uhr 8 Termine	63 €	Beate Eimermann
05-328	Gesundheit stärken	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mi, 07.05., 10:15-11:45 Uhr 6 Termine	63 €	Ingrid Sell
04-328	Gesundheit stärken	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus, Lörzweiler	ab Mi, 07.05., 18:15-19:45 Uhr 6 Termine	60 €	Ingrid Sell
04-327	Gesundheit stärken	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 08.05., 10-11:30 Uhr 5 Termine	47 €	Ingrid Sell
21-316	Für das allgemeine Wohlbefinden	vhs Undenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 08.05., 17:45-19 Uhr 7 Termine	45 €	Dimana Lieser





## › Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher und fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und entspannter. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen im Hatha-Yoga. Der Hatha-Yoga beinhaltet eine Fülle von Haltungen (Asanas), die den Menschen auf allen Ebenen ansprechen. Auch bestimmte Asana-Reisen gehören dazu. Sie bewirken, dass der Körper

geschmeidiger wird und stimmen den Übungen auf die zu erlernenden Körperhaltungen ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eventuell ein Sitzkissen, eine Decke und eine Isomatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-303	Bewusst atmen – bewusst leben	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	ab Mo, 13.01., 19:45-21:15 Uhr 11 Termine	90 €	Christiane Koitka
02-303	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Di, 14.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	72 €	Petra Glasner
22-321	Den Energiefluss optimieren	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 14.01., 18:30-20 Uhr 12 Termine	91 €	Christiane Koitka
24-304	Finde deine Mitte – Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Mo, 20.01., 18-19:30 Uhr 11 Termine	89 €	Andrea Mohn
21-314	Für Stabilität von innen heraus	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 23.01., 19-20:15 Uhr 10 Termine	65 €	Dimana Lieser
24-309	Ankommen in Körper, Geist und Seele mit Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Mo, 28.04., 18-19:30 Uhr 9 Termine	73 €	Andrea Mohn
11-304	Mit Bewegung zum Gleichgewicht	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	ab Mo, 28.04., 19:45-21:15 Uhr 9 Termine	74 €	Christiane Koitka
22-322	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 29.04., 18:30-20 Uhr 9 Termine	68 €	Christiane Koitka
10-303	Finde deine Balance	vhs Jugenheim Bewegungsraum	ab Di, 29.04., 18-19:15 Uhr 8 Termine	58 €	Beatrice Cselényi
10-304	Finde deine Balance	vhs Jugenheim Bewegungsraum	ab Di, 29.04., 19:15-20:30 Uhr 8 Termine	58 €	Beatrice Cselényi
21-317	Bring Körper und Geist in Einklang	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 08.05., 19-20:15 Uhr 7 Termine	45 €	Dimana Lieser

## › Yoga für Geübte

In diesem Kurs für Fortgeschrittene und Geübte lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Ihre Grenzen durch gezieltes Üben zu erweitern. Intensive Dehnübungen machen Ihren Körper geschmeidig, Kraft erhalten Sie durch muskelstärkende Übungen. Das lange Halten oder dynamische Üben der Asanas erhöht die Ausdauer und steigert Ihre Kondition. Energien kommen zum Fließen und bringen Körper und Geist in Harmonie und Einklang. Bewusste Atemübungen

vertiefen diese ganzheitliche Erfahrung. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Kenntnis in der Anwendung der Asanas.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Iso-/Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-309	Vinyasa Yoga im Flow	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 09.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	87 €	Anne-Kathrin Woll
01-303	Yoga und die Dualitäten	kvhs-Zentrale Olbornhalle Schwabenheim	ab Mi, 15.01., 19-20:30 Uhr 13 Termine	103 €	Magdalena Folz-Göbel
25-304	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle, Sprendlingen	ab Mo, 20.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	78 €	Aynur Ekinci-Zahmoul
07-310	Vinyasa Yoga im Flow Den Energiefluss optimieren	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 27.03., 18-19:30 Uhr 10 Termine	87 €	Anne-Kathrin Woll
01-302	Yoga und das Prinzip der Einheit	kvhs-Zentrale Olbornhalle, Schwabenheim	ab Mi, 30.04., 19-20:30 Uhr 7 Termine	55 €	Magdalena Folz-Göbel

## › Yin Yoga

Gestärkt, zentriert, gelassen durch die Woche

Yin Yoga ist ein sanfter, stiller und meditativer Stil. Die Positionen im Sitzen und Liegen werden zwischen drei und sieben Minuten eingenommen. Wir gehen passiv - allein durch das Körpergewicht und in Verbindung mit der Schwerkraft – in die Dehnung. Hilfsmittel (Yogabolster, Blöcke, Gurte, Kissen und Decken) unterstützen den Körper. Traktion und Kontraktion stimulieren die Meridiane und sprechen Faszien sowie tieferliegendes Gewebe an. Abseits unseres hektischen, informationsüberfluteten Alltags öffnet die Praxis einen Raum, um innezuhalten und Ruhe zu finden. Wir nehmen den Körper bewusst wahr. Im Einklang mit dem Atem

wenden wir den Blick von außen in unser Inneres (Herzschlag, Energieflüsse, Emotionen). So kehren wir voller Tatkraft und ausgeglichen in die gewohnte Außenwelt zurück.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich auf diese Erfahrung einlassen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, warme Socken und eine Decke mit, falls vorhanden auch Blöcke, Meditationskissen und einen Gurt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-329	Die Praxis des Yin Yoga	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mo, 20.01., 17-18:30 Uhr 10 Termine	94 €	Sabine Musseleck
05-331	Den Energiefluss optimieren	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mo, 28.04., 17-18:30 Uhr 9 Termine	85 €	Sabine Musseleck



## > Power-Yoga im Flow

Yoga im Flow ist ein sportlich kraftvoller und dynamischer Stil. In diesem Kurs für Geübte und Erfahrene ist das Ziel, beim Übergang von einer in die andere Asana die Bewegung mit der Atmung zu verbinden. Dadurch werden neben Kraft und Stabilität der Körpermitte, Flexibilität, Gleichgewicht, Koordination sowie die Konzen-

trationsfähigkeit verbessert. Durch die regelmäßige Yogapraxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen, Yogablöcke und einen Gurt mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-303	Für Geübte – Den Energiefluss optimieren	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 09.01., 17:45-19 Uhr 14 Termine	85 €	Karin Maurer
24-308	Für Geübte – Stressbewältigung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 17.04., 17:45-19 Uhr 9 Termine	55 €	Karin Maurer

## > Yoga 60plus



Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) kann jeder Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität, Beweglichkeit der Gelenke und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hineinfinden.

Die wichtigsten Yoga-Stellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und

Wirkung. Atemtechniken werden geübt, so dass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein. Alle Übungen können wahlweise auf dem Boden oder im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Iso-/Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-305	Hatha-Yoga – Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID KUZ-ST-L72SYK	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 28.01., 9:45-10:45 Uhr 10 Termine	80 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-306	Hatha-Yoga – Energie schöpfen - Gleichgewicht halten	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 29.04., 9:45-10:45 Uhr 10 Termine	80 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-307	Hatha-Yoga – Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID KUZ-ST-L72SYK	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 28.01., 11-12 Uhr 10 Termine	68 €/ 6 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-308	Hatha-Yoga – Energie schöpfen - Gleichgewicht halten	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 29.04., 11-12 Uhr 10 Termine	68 €/ 6 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer



**Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!**

Manchmal fällt ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.

## › Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Die Achtsamkeit dem Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten möchten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und freuen Sie sich auf angenehme Yoga-Stunden.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Iso-/Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-301	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 08.01., 9-10 Uhr 14 Termine	68 €	Karin Maurer
22-311	Beweglichkeit der Gelenke	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 08.01., 17-18 Uhr 10 Termine	65 €	Dimana Lieser
24-300	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 09.01., 16:30-17:30 Uhr 14 Termine	68 €	Karin Maurer
04-335	Steigerung der Beweglichkeit 	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mi, 15.01., 11-12 Uhr 6 Termine	20 €	Dimana Lieser
04-338	Lenkung des Atemflusses 	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mi, 26.02., 11-12 Uhr 6 Termine	20 €	Dimana Lieser
24-306	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 16.04., 9-10 Uhr 12 Termine	58 €	Karin Maurer
24-305	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 17.04., 16:30-17:30 Uhr 9 Termine	44 €	Karin Maurer
04-339	Für das allgemeine Wohlbefinden 	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mi, 30.04., 11-12 Uhr 9 Termine	25 €	Dimana Lieser
22-314	Lenkung des Atemflusses	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 30.04., 17-18 Uhr 9 Termine	58 €	Dimana Lieser

## › Tai Chi

Tai Chi stammt aus China und wird auch Schattenboxen genannt. Es ist eine Bewegungsübung mit meditativem Charakter und dient der Gesunderhaltung des Menschen. Durch langsame, fließende und koordinierte Bewegungen werden die Körperenergien positiv beeinflusst. Körper, Geist und Seele werden dabei miteinander in Einklang gebracht. Basierend auf der taoistischen Philosophie unterstützt Tai

Chi körperliches und seelisches Wohlbefinden und innere Stabilität bzw. Flexibilität. Tai Chi wird in China schon lange als eine der wirksamsten Heilmethoden von vielen Menschen ausgeübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Hallenturnschuhe oder Gymnastikschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-301	Körperwahrnehmung und Körperhaltung	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 14.01., 18:15-19:15 Uhr 12 Termine	66 €	Michael Klisch



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-302	für Fortgeschrittene 1) die lange Yang Form Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 15.01., 9:30-10:30 Uhr 12 Termine	58 €	Petra Peter
18-304	für Fortgeschrittene 2) die lange Yang Form Den Energiefluss optimieren	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 15.01., 10:45-11:45 Uhr 12 Termine	58 €	Petra Peter
16-303	Körperwahrnehmung und Körperhaltung	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 29.04., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	53 €	Michael Klisch
18-306	für Fortgeschrittene 1) die lange Yang Form Balance und Loslassen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 07.05., 9:30-10:30 Uhr 10 Termine	48 €	Petra Peter
18-307	für Fortgeschrittene 2) die lange Yang Form Vitalität im gesamten Körper	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 07.05., 10:45-11:45 Uhr 10 Termine	48 €	Petra Peter

## > Qi Gong

Qi Gong wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Die spezielle Wirkung des Qi Gong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften und langsamen Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Qi Gong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, es fördert die

Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Sie erlernen spezielle Übungen, die im Stehen ausgeführt werden. Qi Gong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und halten Sie warme Socken bereit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-332	Energie schöpfen und Gleichgewicht halten	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 06.01., 17:30-18:30 Uhr 12 Termine	65 €	Gertrud König
03-333	Energie schöpfen und Gleichgewicht halten	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 08.01., 18-19 Uhr 13 Termine	70 €	Gertrud König
18-301	Für Jung und Alt Körper und Seele im Gleichklang	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 14.01., 18:15-19:15 Uhr 11 Termine	53 €	Petra Peter
01-300  1)	“Vital durch den Winter” Qi Gong für Körper und Geist	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 22.01., 18-19:15 Uhr 6 Termine	39 €	Petra Peter
25-306	Körper und Seele im Gleichklang	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Do, 30.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	60 €	Christiane Zöller
01-301  1)	“Vital durch den Frühling” Vitalität im gesamten Körper spüren	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 12.03., 18-19:15 Uhr 5 Termine	33 €	Petra Peter
03-334	Bewegung in Harmonie	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 28.04., 17:30-18:30 Uhr 9 Termine	48 €	Gertrud König
03-335	Bewegung in Harmonie	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 30.04., 18-19 Uhr 10 Termine	54 €	Gertrud König
18-305	Für Jung und Alt Körper und Seele im Gleichklang	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 06.05., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	48 €	Petra Peter
01-304  1)	“Vital durch den Sommer” Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 12.03., 18-19:15 Uhr 5 Termine	33 €	Petra Peter

1) Der Kurs findet über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

## › Wirbelsäulen-Qi Gong

Wirbelsäulen-Qi Gong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Ein Mix aus Qi Gong und Rückentraining am Boden dienen dem Erhalt ihrer körperlichen Gesundheit. Durch die Ausführung von sanften Dehnübungen können wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern, die Muskulatur des Rückens sowohl stärken als auch geschmeidig machen sowie energetische Blockaden lösen. Wir lernen das Qi zu aktivieren, von der Haut über die Muskeln, den Meridianen, allen inneren Organen bis in die Knochen. Dies hilft der gesamten inneren Regeneration – geistig,

seelisch und körperlich. Qi Gong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Knochen, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Ziel von Qi Gong ist die Entwicklung innerer Ruhe, Harmonie, Stärke und Lebensfreude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-300	Mit Bodenübungen Der Weg zu Ruhe & Gelassenheit	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 14.01., 17-18 Uhr 11 Termine	53 €	Petra Peter
18-300	Mit Bodenübungen Vitalität im gesamten Körper spüren	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 06.05., 17-18 Uhr 10 Termine	48 €	Petra Peter

## › Progressive Muskelentspannung

Entspannungsreise für Körper, Geist und Seele

Muskeln entspannen und anspannen - das ist die Grundlage der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson. Das Ziel dabei ist, die Entspannung in der Muskulatur bewusst wahrzunehmen. Dadurch lassen sich muskuläre Verspannungen lösen, Stress abbauen und Schmerzen lindern. Durch die abwechselnde An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien entwickelt sich ein neues Körperbewusstsein, so dass bei

frühzeitiger Wahrnehmung von Verspannungen aktiv mit Entspannung reagiert werden kann. Im Rahmen der sechs Kurseinheiten lernen Sie das Grundverfahren der PMR kennen, mit dem Ziel, dies in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-311		vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 08.01., 16:30-18 Uhr 6 Termine	47 €	Gisela Schoop

## › Aktive Entspannung

Achtsame Bewegungen, die die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung lenken, lassen uns ruhiger werden, schaffen eine Verbindung von Körper, Geist und Seele und erhöhen damit die körperliche und geistige Kraft und Flexibilität. Übungen aus Mental- und Entspannungstraining, Körper- und Phantasiereisen, Bewegungstraining mit Übungen aus dem

Hatha Yoga, Rückenfit- und Pilates-Programm, Progressive Muskelentspannung und Meditation sind hilfreiche Werkzeuge, um ein Gefühl des inneren Gleichgewichts entstehen zu lassen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eventuell ein Sitzkissen, warme Socken und eine Decke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-301	Verbindung von Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum / Berggemeinden Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 13.01., 18-19:15 Uhr 10 Termine	79 €	Susanne Walter
15-324	Wege zur Ruhe und Gelassenheit	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mi, 15.01., 18-19:15 Uhr 8 Termine	49 €	Susanne Walter
15-304	Körperlich und Gedanklich	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Do, 16.01., 18-19:15 Uhr 10 Termine	61 €	Susanne Walter



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-325	Körper und Geist im Gleichgewicht	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mi, 12.03., 18-19:15 Uhr 8 Termine	49 €	Susanne Walter
15-305	Stress erkennen und entgegenwirken	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Do, 27.03., 18-19:15 Uhr 10 Termine	61 €	Susanne Walter
15-326	Verbesserung der Wahrnehmung	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mi, 21.05., 18-19:15 Uhr 7 Termine	43 €	Susanne Walter

## › Entspannung mit Klangschalen und Gong

Schulung der Regeneration und Gelassenheit

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im Umgang mit Klangschalen. Erfahren Sie die harmonischen Klänge und Schwingungen der Klanginstrumente und lassen Sie sich in eine sanfte und tiefe Entspannung führen. Genießen Sie Klangkörper- und Fantasiereisen und schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Regeneration und Gelassenheit. Sie lernen Atemübungen, Übungen aus Brain-Gym und andere kennen, die Sie im

täglichen Alltag auch ohne Klangschalen anwenden können. Ohne viel Aufwand können Sie so inmitten des hektischen Alltags abschalten, Ruhe finden und Energie tanken.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, eine Matte, eine Decke zum Zudecken und eventuell ein kleines Kopfkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-308		vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Di, 28.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	49 €	Iris Form

## › Achte auf dich!

Achtsamkeit zur Stressbewältigung

ZPP-ID: KU-ST-LMNUUA

Bildungsfreistellung



Erleben Sie Ihren Alltag als erfüllt - oder einfach nur als voll? Wenn Sie sich trotz aller Aktivitäten, Besitztümer und Beziehungen innerlich leer vorkommen, kann das Üben von Achtsamkeit (Mindfulness) ein Zugang zu neuer Kraft werden. In diesem Kurs lernen Sie jahrtausendealte Methoden der Geistesschulung kombiniert mit modernen Strategien zur Stressbewältigung. So können Sie allmählich jeden Moment intensiver erleben und finden zu mehr innerer Ruhe, Konzentration, Lebensgenuss und Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen.

Aus dem Inhalt:

- Stress: Wie er entsteht, was dabei in uns passiert, wann er uns rettet, wann er uns krankmacht
- Achtsamkeit: Was das ist, wie man sie kultiviert, wie man damit Stress reduziert und Lebendigkeit stärkt
- Innere Stressmacher: Wie man sie kennenlernt und konstruktiv damit umgeht
- Gut organisiert: Tipps und Tricks für einen aufgeräumten Aufgaben-Alltag
- Ganz entspannt: Techniken zum Runterfahren, wenn es hoch hergeht

- Achtsamkeit im Alltag: Bewusster werden mit und ohne Meditationskissen
- Die Kursleiterin Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Für den Kurs wird ein Antrag auf Anerkennung als Bildungsfreistellungsmaßnahme gestellt.

**Fördermöglichkeiten:**

- Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen.
- Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck. Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und eine Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-310		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Mo, 31.03., 9-17 Uhr Di, 01.04., 9-17 Uhr	325 €	Claudia Christ

## BEWEGUNG / FITNESS

### > Pilates

Pilates ist ein sanftes, wirkungsvolles Training für mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance. Wir trainieren die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die Stunde

beinhaltet Kraftübungen, Muskelaufbau, Stretching sowie Entspannung und bewusste Atmung. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-309	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 06.01., 18-19:30 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye
03-347	Beweglichkeit und mentale Stärke 	vhs Bodenheim Guckenberghalle	ab Mo, 06.01., 9-10:15 Uhr 12 Termine	79 €	Gertrud König
11-306	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 06.01., 19:30-21 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye
21-303	Training für eine gute Körperhaltung	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 07.01., 18-19:30 Uhr 11 Termine	83 €	Heike Spindler
21-304	Training für eine gute Körperhaltung	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 07.01., 19:30-20:30 Uhr 11 Termine	57 €	Heike Spindler
24-302	Ganzkörpertraining für das allgemeine Wohlbefinden	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 08.01., 10:10-11:40 Uhr 14 Termine	102 €	Karin Maurer
10-313	Mobilisation der Wirbelsäule	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Do, 09.01., 18:30-19:30 Uhr 19 Termine	94 €	Ilse Spegel
08-301	Effektives Ganzkörpertraining für Körper & Geist	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Do, 09.01., 17:30-18:30 Uhr 14 Termine	74 €	Ulrike Kitzinger
11-308	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Gemeindezentrum Ludwigshöhe	ab Fr, 10.01., 18-19:30 Uhr 8 Termine	71 €	Gabriele Stoye
04-310	Symbiose von Atmung, Bewegung und Kraft	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 13.01., 18-19:30 Uhr 12 Termine	92 €	Heike Spindler
07-305	Body Balance	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mo, 13.01., 18-19 Uhr 10 Termine	60 €	Ulrike Kitzinger
03-340	Achtsames Pilates - Bewegung im Einklang mit Atmung	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 13.01., 18:45-20 Uhr 12 Termine	76 €	Bettina Stoye
03-339	Achtsames Pilates - Bewegung im Einklang mit Atmung	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 15.01., 19:15-20:30 Uhr 13 Termine	82 €	Bettina Stoye
11-310	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mi, 15.01., 9:30-11 Uhr 8 Termine	61 €	Gabriele Stoye
11-312	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 10.03., 18-19:30 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye
11-307	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 10.03., 19:30-21 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye
11-311	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Fr, 14.03., 18-19:30 Uhr 8 Termine	71 €	Gabriele Stoye
11-313	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mi, 19.03., 9:30-11 Uhr 8 Termine	61 €	Gabriele Stoye

\*1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises statt.



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-306	Bodybalance Symbiose von Atmung, Bewegung und Kraft	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mo, 07.04., 18-19 Uhr 10 Termine	60 €	Ulrike Kitzinger
24-307	Ganzkörpertraining: Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 16.04., 10:10-11:40 Uhr 12 Termine	87 €	Karin Maurer
04-311	Bewegungsfluss, Kraft und Beweglichkeit für den Körper	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 28.04., 18-19:30 Uhr 6 Termine	49 €	Heike Spindler
03-341	Achtsames Pilates Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Mo, 28.04., 18:45-20 Uhr 7 Termine	44 €	Bettina Stoye
03-348 	60 plus Beweglichkeit und mentale Stärke	vhs Bodenheim Guckenberghalle	ab Mo, 28.04., 9-10:15 Uhr 9 Termine	59 €	Gertrud König
03-342	Achtsames Pilates Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Mi, 30.04., 19:15-20:30 Uhr 7 Termine	44 €	Bettina Stoye
08-302	Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Do, 08.05., 17:30-18:30 Uhr 7 Termine	37 €	Ulrike Kitzinger
11-315	Konzentration und Koordination	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 12.05., 19:30-21 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye
11-316	Konzentration und Koordination	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mi, 14.05., 9:30-11 Uhr 8 Termine	61 €	Gabriele Stoye
11-317	Konzentration und Koordination	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Fr, 16.05., 18-19:30 Uhr 8 Termine	71 €	Gabriele Stoye
11-314	Konzentration und Koordination	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 19.05., 18-19:30 Uhr 8 Termine	59 €	Gabriele Stoye



Foto: shutterstock

## › Wirbelsäulen- Gymnastik

Längeres Sitzen und Stehen, schweres und falsches Heben oder Tragen führen zu den weit verbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden. Die Folge sind Verspannungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, neurologische Schmerzen im Hinterkopf und in Armen und Beinen. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, durch Entspannungs-, Bewegungs- und Ausgleichsübungen Veränderungen vorzubeugen bzw. aufzuhalten. Durch gezielte Übungen von

der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Rückengerechtes Alltagsverhalten wird eingeübt und damit Beschwerden vorgebeugt.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-310	Ganzkörpertraining Entspannung für den Alltag	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 08.01., 16:45-18 Uhr 14 Termine	86 €	Karin Maurer
24-312	Für Männer und Frauen: Verbesserung der Mobilität	vhs Waldalgesheim Grundschule	ab Do, 09.01., 18-19 Uhr 14 Termine	67 €	Werner Schröder
15-308	Ganzkörpertraining	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 13.01., 18:45-19:45 Uhr 13 Termine	68 €	Sigrid Stahl
15-309	Effektives Rückentraining	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 13.01., 17:30-18:30 Uhr 13 Termine	68 €	Sigrid Stahl
21-300	Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 13.01., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
22-307	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 14.01., 18:30-19:30 Uhr 12 Termine	61 €	Gabriele Stoye
22-308	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 14.01., 19:30-20:30 Uhr 12 Termine	61 €	Gabriele Stoye
21-301	Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 15.01., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
21-302	Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 15.01., 19:45-20:45 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
10-305	Rückenfit ZPP-ID: KU-BE-HL7WW9	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 15.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	56 €	Carola Bürger
10-306	Rückenfit ZPP-ID: KU-BE-HL7WW9	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 15.01., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	56 €	Carola Bürger
04-308	Kraft und Beweglichkeit für den Rücken	vhs Harxheim Evang. Gemeindehaus Harxheim	ab Do, 16.01., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	55 €	Barbara Markl
03-323	Kräftigung durch Muskeltraining	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 22.01., 18:30-19:30 Uhr 12 Termine	61 €	Regina Haub
03-324	Kräftigung durch Muskeltraining	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 22.01., 19:45-20:45 Uhr 12 Termine	61 €	Regina Haub
24-311	Für Frauen: Verbesserung der Körperhaltung	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Di, 04.02., 9:30-11 Uhr 10 Termine	72 €	Edith Renner-Nies
24-313	Ganzkörpertraining Beweglichkeit stärken	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 16.04., 16:45-18 Uhr 12 Termine	73,50 €	Karin Maurer
21-305	Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 28.04., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
22-315	Kräftigung durch Muskeltraining	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 29.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	51 €	Gabriele Stoye



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-310	Kräftigung durch Muskeltraining	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 29.04., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	51 €	Gabriele Stoye
24-314	Für Frauen: Verbesserung der Mobilität	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Di, 29.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	72 €	Edith Renner-Nies
21-306	Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 30.04., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
21-307	Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 30.04., 19:45-20:45 Uhr 8 Termine	38 €	Bettina Markowski
10-307	Physiologisches Zusammenspiel der Bauch- und Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 30.04., 18:30-19:30 Uhr 9 Termine	46 €	Carola Bürger
10-308	Physiologisches Zusammenspiel der Bauch- und Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 30.04., 19:30-20:30 Uhr 9 Termine	46 €	Carola Bürger
03-329	Rücken aktiv - Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 30.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	51 €	Regina Haub
03-330	Rücken aktiv - Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 30.04., 19:45-20:45 Uhr 10 Termine	51 €	Regina Haub
15-310	präventive Wirbelsäulengymnastik	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 05.05., 17:30-18:30 Uhr 8 Termine	42 €	Sigrid Stahl
15-311	Rücken aktiv - Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 05.05., 18:45-19:45 Uhr 8 Termine	42 €	Sigrid Stahl
04-312	Kräftigung durch Muskeltraining	vhs Harxheim Evang. Gemeindehaus Harxheim	ab Do, 08.05., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	55 €	Barbara Markl
24-315	Für Männer und Frauen: Verbesserung der Körperhaltung	vhs Waldalgesheim Grundschule	ab Do, 08.05., 18-19 Uhr 7 Termine	34 €	Werner Schröder

## › Faszientraining

Die Faszien sind hauchdünne Bindegewebschichten und bilden ein feines Netzwerk um Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe. Sie halten uns aufrecht und beweglich. Mit speziellen gymnastischen Übungen und dem gelegentlichen Einsatz einer Rolle erlangen sie ihre Elastizität zurück. Es lösen sich schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen, wodurch die Beweglichkeit gestärkt wird. Sie lernen neben komplexen Dehnungsübungen

und dynamischer Kräftigung auch Übungen für Gleichgewicht und Koordination. Außerdem erhalten Hintergrundinformationen darüber, was die Faszien genau sind, wie Verspannungen entstehen und welchen Einfluss sie auf das Leben haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-307	Für den Rücken	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 14.01., 19-20 Uhr 10 Termine	60 €	Ulrike Kitzinger
04-301	mit geführter Entspannungsreise und ätherischen Ölen	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 14.01., 10-11:30 Uhr 10 Termine	75 €	Petra Scherer-Krause
21-312	Für mehr Elastizität und Beweglichkeit	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Di, 21.01., 20-20:45 Uhr 10 Termine	46 €	Dimana Lieser





KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-300	Gleichgewicht und Koordination	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked	ab Do, 23.01., 17-18 Uhr 10 Termine	55 €	Petra Scherer-Krause
17-301	Gleichgewicht und Koordination	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked	ab Do, 23.01., 18-19 Uhr 10 Termine	55 €	Petra Scherer-Krause
07-308	Für den Rücken Stärkung des Rumpfes, Verbesserung der Haltung	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 29.04., 19-20 Uhr 10 Termine	60 €	Ulrike Kitzinger
21-315	Für mehr Elastizität und Beweglichkeit	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Di, 29.04., 20-20:45 Uhr 9 Termine	41 €	Dimana Lieser

## > Hula-Hoop Schnupperkurs für Einsteiger



Für schwingvolle Erfolgserlebnisse mit dem Hulahoop-Reifen!  
Tatsächlich liegt es fast immer an der Reifengröße oder der Bewegungstechnik, wenn es zu Hause einfach nicht klappen will. Welcher Reifen ist der richtige für mich? Wie bewege ich meinen Körper? Und was mache ich mit meinen Armen?  
Hulahoop-Trainerin Tabea Simon gibt allgemeine und individuelle Informationen rund um den Hulahoop-Reifen. Gemeinsam bauen wir die nötige Körperspannung auf und lernen das Drehen um die Hüfte in beide Richtungen. Begleitet von tanzbarer Musik finden wir den richtigen Hüftschwung, ein neues Körpergefühl und ganz viel Freude an der Bewegung. Nebenbei fordern wir sanft unseren Beckenboden, straffen Brust, Bauch, Beine und Po. Ohne

blaue Flecken, dafür mit viel Lachen!

Hoopdance-Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 120 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Der Kurs ist für Schwangere und Stillende leider nicht geeignet, da die Verletzungsgefahr für Baby und Beckenboden zu groß ist. Nach dem Rückbildungskurs seid ihr willkommen!

Bitte tragen Sie bequeme, nicht zu enge Kleidung und bringen Sie ausreichend zu trinken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-308		vhs Zornheim Lindenplatzhalle (Turnhalle)	Sa, 24.05., 14:30-16 Uhr	23 €	Tabea Simon

## > Hula-Hoop Hoopdance für Anfänger:innen



Für alle Bewegungsliebhaber, Neugierige und Tanzfreudige!  
Beim Hoopdance ist der Reifen mehr als bloßes Fitnessgerät: er inspiriert uns zu freudvoller Bewegung, Tricks mit Wow-Effekt und tänzerischem Flow. Hoopdance-Trainerin Tabea Simon zeigt die Basics an Hüfte und Armen, erste Schritte hin zum Tanz und was sich daraus entwickeln kann. Achtung, Suchtgefahr!

erhalten Sie eine Ermäßigung in Höhe von 5 Euro. Hoopdance-Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 120 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Der Kurs ist für Schwangere und Stillende leider nicht geeignet, da die Verletzungsgefahr für Baby und Beckenboden zu groß ist. Nach dem Rückbildungskurs seid ihr willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, aber von Vorteil. Wer sich unsicher ist, kann gerne den „Hula-Hoop Schnupperkurs für Einsteiger“ direkt vor diesem Kurs belegen, in dem ausführlich um die Hüfte gedreht wird. Wenn Sie beide Kurse belegen,

Bitte tragen Sie bequeme, nicht zu weite, Kleidung und bringen Sie ausreichend zu trinken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-310		vhs Zornheim Lindenplatzhalle (Turnhalle)	Sa, 24.05., 16:30-18 Uhr	23 €	Tabea Simon



## › STRONG Nation® Cardio- und Krafttraining

STRONG Nation® ist ein hochintensives Cardio- und Krafttraining auf perfekt synchronisierter Musik. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainieren wir die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit unserer Muskeln und des Herz- Kreislauf- Systems ausschließlich mit Eigengewicht. Hierbei stehen Fighting-Elements im Vordergrund.

Der Kurs richtet sich an alle, die intensiver trainieren wollen, unabhängig vom derzeitigen Fitnessstand.

Bitte bringen Sie rutschfeste Fitness-/ Turnschuhe, gutschitzende bequeme und atmungsaktive Kleidung, ausreichend Wasser, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-315		vhs Zornheim Lindenplatzhalle (Turnhalle)	ab Sa, 18.01., 9:30-10:15 Uhr 10 Termine	38 €	Ann Christin Kuhn

## › Zumba®

Zumba® ist in erster Linie ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Es ist ein Tanz-Training, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Musik, bestehend aus Salsa, Merengue, Samba u.a., animiert zu mehr Bewegung, trainiert den Bewegungsapparat, die Koordination sowie verschiedenste Muskelgruppen und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur Musik wird jeder Muskel des Körpers aktiviert und die Kondition verbessert.

Tanzen trägt laut wissenschaftlicher Studien dazu bei, Demenz aufzuhalten, und verbessert nachweislich die Gedächtnisleistung. Die Abfolge der Tanzschritte ist leicht erlernbar, macht Spaß und eignet sich für alle Altersgruppen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie Turnschuhe, bringen Sie genügend zu trinken und ein Handtuch mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-301	Zumba® Gold	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 14.01., 17-18 Uhr 10 Termine	55 €	Ursula Kramer
07-303		vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 15.01., 19-20 Uhr 10 Termine	57 €	Eva-Maria Herm-Stapelberg
07-302	Zumba® Gold	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 29.04., 17-18 Uhr 10 Termine	55 €	Ursula Kramer
07-304		vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 30.04., 19-20 Uhr 10 Termine	57 €	Eva-Maria Herm-Stapelberg

**vhs** Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung  
in Ihrer Volkshochschule

Das perfekte Geschenk!  
Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

**Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkeutschein.**  
Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder [feller.isabella@mainz-bingen.de](mailto:feller.isabella@mainz-bingen.de)

## › Funktionelle Gymnastik



Funktionelle Gymnastik ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der dynamische Mix aus Cardio-, Muskel-, und Koordinationstraining verbessert Beweglichkeit, Balance und die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Übungen in ihren Alltag einbauen können.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises statt. Der Kursbeitrag ist vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie Handtuch, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
19-300 60+	Für Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Dienheim Sport- und Festhalle Siliusstein	ab Mi, 08.01., 14-15 Uhr 10 Termine	49 €	Gabriele Stoye
04-307 60+	Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates Männnergymnastik	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mo, 13.01., 11:30-12:30 Uhr 10 Termine	52 €	Barbara Markl
22-305 60+ *1)	Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens Für Männer und Frauen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.01., 15-15:45 Uhr 11 Termine	33 €	Rowena Matthey
22-316	Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Grundschule	ab Mo, 13.01., 19-20 Uhr 10 Termine	57 €	Christine Hofmeister
22-317 60+ *1)	Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates Für Männer und Frauen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.01., 14-14:45 Uhr 11 Termine	33 €	Rowena Matthey
25-301	Starkes Rückgrat durch Wirbelsäulengymnastik	vhs Sprendlingen-Gensingen Kita Sternschnuppe, Gensingen	ab Mi, 29.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	77 €	Verena Beckhaus
22-313 60+ *1)	Dehnung und Kräftigung des Bewe- gungsapparates Für Männer und Frauen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 07.04., 14-14:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
22-306 60+ *1)	Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates Für Männer und Frauen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 07.04., 15-15:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
22-319	Aufbau von Ausdauer	vhs Oppenheim Grundschule	ab Mo, 28.04., 19-20 Uhr 8 Termine	46 €	Christine Hofmeister
04-309 60+	Bodyfitness Männnergymnastik	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mo, 28.04., 11:30-12:30 Uhr 10 Termine	52 €	Barbara Markl

\*1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stadt Oppenheim statt, vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.





## › Gesundheitsgymnastik 60plus



Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit einer Mischung aus Dehnung, Kräftigung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Die Gesundheitsgymnastik mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien und kräftigt und dehnt vernachlässigte Muskelgruppen. Neben dem körperlichen Training üben Sie auch ihre kognitiven Kompetenzen. Die Übungen finden vorwiegend auf dem Boden statt.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stadt Oppenheim statt, vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-312	Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.01., 16-16:45 Uhr 11 Termine	33 €	Rowena Matthey
22-318	Dehnen und Kräftigung des Muskelapparates	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 07.04., 16-16:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey

## › Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe



Mangelnde Muskelkraft und nachlassendes Gleichgewichtsgefühl führen im Alter oft zu Stürzen. Dieser Kurs hilft Ihnen Ihre Muskelkraft aufzubauen und trainiert Ihre Fähigkeit, besser im Gleichgewicht zu bleiben. Wer bis ins hohe Alter aktiv bleibt, hat eine bessere Standfestigkeit, Mobilität und Bewegungssicherheit. Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit sowie leichte gesundheitliche Beeinträchtigungen der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Gute Laune und Spaß beim Training gehören unbedingt dazu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken mit Gumminoppen.

Der Kurs wird über den Seniorenbeirat der VG Rhein-Selz finanziell gefördert. Die Bürger:innen der VG Rhein-Selz werden bevorzugt aufgenommen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-336	Stabilität, Flexibilität	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mo, 13.01., 10-11 Uhr 6 Termine	20 €	Dimana Lieser
22-300	für Menschen 70plus Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 14.01., 10-11 Uhr 12 Termine	25 €	Dimana Lieser
22-301	für Menschen 70plus Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 14.01., 11-12 Uhr 12 Termine	27 €	Dimana Lieser
04-337	Sicherheit in der Bewegung	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mo, 24.02., 10-11 Uhr 6 Termine	20 €	Dimana Lieser
04-340	Stärkung der Koordination	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mo, 28.04., 10-11 Uhr 9 Termine	25 €	Dimana Lieser
22-302	für Menschen 70plus Aufbau von Muskulatur und Gleichgewicht und Gleichgewicht	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 29.04., 10-11 Uhr 9 Termine	25 €	Dimana Lieser
22-304	für Menschen 70plus Aufbau von Muskulatur und Gleichgewicht und Gleichgewicht	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 29.04., 11-12 Uhr 9 Termine	25 €	Dimana Lieser

\*1) Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadt Oppenheim statt.

## LEBENSMITTELKUNDE / ERNÄHRUNG

### › Der Männerkochkurs

#### Frühlingsküche

Spaß beim Kochen, Lust aufs Essen und Spannung beim Probieren der passenden Weine!

Sie bereiten Schritt für Schritt ein frühlingshaftes 5-Gang-Menü zu, das Sie auch zuhause problemlos nachkochen können. Infos zu Einkauf, Planung, Produktkunde, Zubereitung, Anrichten sowie Tipps zur Auswahl der korrespondierenden Weine von den beiden Food- und Wein-Experten Rene und Tom sind dabei natürlich inklusive.

Sechs volle Stunden lang wird gemeinsam gefachsimpelt, gekocht und gespeist.

In der Frühlingsküche werden wir unter anderem mit Bärlauch, Ei, Spinat und Huhn kochen und machen mal Pasta selbst!

Die Kosten für Lebensmittel Getränke und Wein sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Jugendhaus Oppenheim statt.

Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, scharfes Messer und Schutz für die Kleidung sowie Behälter für die Reste mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-333		vhs Oppenheim	Sa, 05.04., 11-17 Uhr	95 €	Thomas Ehlke
		Das Jugendhaus			René Harth

### › Wunschkochkurs

#### mit Familie, Freund:innen oder Kolleg:innen

Sie möchten einen Kochkurs mit der Familie, mit Freund:innen oder Kolleg:innen erleben? Wählen Sie Ihr Lieblingsthema oder ein Menü Ihrer Wahl und wir gestalten den Kurs ganz nach Ihren Wünschen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie neue Rezepte und Techniken kennen und genießen am Ende zusammen ein köstliches Menü.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Der Kurs dauert vier Zeitstunden und es können maximal 12 Personen teilnehmen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-706		vhs Gau-Algesheim	Termin auf Anfrage	170 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			

### › Brot backen mit Sauerteig

Frisch gebackenes Brot ist ein Fest für die Sinne. Wenn Sie ein traditionelles Bäckerbrot mit Sauerteig selbst herstellen möchten, können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Kenntnisse aneignen. Eigenhändig dürfen Sie das Kneten, Dehnen, Falten, Formen und Schwaden ausprobieren. Zudem erfahren Sie, es mit Ruhezeiten und dem Gären auf sich hat und welche mikrobiellen und chemischen Vorgänge damit zusammenhängen. Während der Brotteig geht, bereiten Sie in der Zwischenzeit einen Hefekuchen zu.

Da die Herstellung des Sauerteigs als Basis für den Hauptteig mehrere Tage dauert,

stellt Ihnen der Kursleiter ihn bereits vorbereitet zur Verfügung. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich einer Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Damit haben Sie dann beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

Bitte bringen Sie eine Schürze und einen Behälter für Ihre Backwerke mit.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten, die direkt an den Kursleiter zu zahlen sind.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-304		vhs Ober-Olm	Sa, 12.04., 10:30-14 Uhr	23 €	Karl-Alois Knußmann
		Neue Grundschule			



## › Backen mit alten Getreidesorten

Frisch gebackenes Brot ist ein Fest für die Sinne. In diesem Kochkurs möchten wir Ihnen das Backen mit alten Getreidesorten näherbringen. Emmer, Einkorn, Dinkel, Kamut und Grünkern sind Urgetreide. Sie erleben gerade eine Renaissance. Erfahren Sie mehr über die schmackhaften Körner: Wir machen Sie vertraut mit der Herkunft und Zubereitung und den positiven Eigenschaften, die die Urgetreide auf den Körper ausüben. Wir werden Brot, Brötchen und Kuchen, schmackhafte Dips, Salate und eine Suppe zubereiten. Es erwartet Sie ein erlebnisreicher Abend mit allen Sinnen.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Jugendhaus Oppenheim statt.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12 € hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze und Behälter für Essensreste mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-309		vhs Oppenheim Das Jugendhaus	Mo, 31.03., 18-21:30 Uhr	26 €	Petra Buhl

**Welcome back!**

**92 %** würden wieder einen Kurs bei der vhs belegen\*

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Besonders hoch im Kurs**

bei 16- bis 59-jährigen **berufliche Qualifikation\***  
bei 45- bis über 60-jährigen **Sprachen und Gesundheit\***

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Cool, uns kennt fast jeder!**

**76 %** kennen die vhs.\*

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Yes, wir sind...**

...verantwortungsvoll, erfahren, sympathisch, und vertrauenswürdig.

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH



# JUNGE VHS

## FERIENBILDUNGSANGEBOTE

### talentCAMPus



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschulverbandes, erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur.

talentCAMPus wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

In den Schulferien haben Kinder im Alter von 7 bis ca. 12 Jahren Zeit, um nicht-alltägliche Erfahrungen zu machen und verborgene Interessen und Talente zu wecken. In ein- oder mehrwöchigen Projekten befassen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit unterschiedlichen Aspekten kultureller Bildung und werden selbst künstlerisch aktiv. Der kreative Prozess fördert ihre Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, aus eigener Kraft etwas schaffen zu können. Die Teilnehmer:innen erweitern ihren Sprachschatz, reflektieren die eigene Mediennutzung und wachsen mit Gleichaltrigen, die andere kulturelle Hintergründe mit einbringen, zu einer Gruppe zusammen. Dank der positiven Bildungserfahrungen erschließen sie sich neue Erfahrungsfelder und erhalten wertvolle Impulse für die Zukunft. Diesjähriges Motto „Unsere Welt von morgen“ bietet eine spannende und

kreative Möglichkeit, sich mit dem Thema Zukunft auseinanderzusetzen. In verschiedenen Workshops erforschen die Kinder auf spielerische und interaktive Weise, wie die Welt in den nächsten Jahrzehnten aussehen könnte. Dabei geht es um Themen wie Umwelt, Technologie, Zusammenleben und kreative Problemlösungen. Das Ziel des Programms ist es, den Kindern Neugier für die Zukunft zu wecken und sie zu ermutigen, ihre eigene Rolle in der Gestaltung der Welt zu entdecken.

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet in Kooperation mit den Schulen, der Jugendpflege und Vereinen des Landkreises Mainz-Bingen diese ganztägigen, kostenlosen Ferienbildungsprogramme für Kinder an. Die Kinder erhalten ein kostenloses Frühstück und Mittagessen.

Die Projekte finden in den Ferien in verschiedenen Schulen im Landkreis statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Website und achten Sie auf die Flyer, die Ihre Kinder nach Hause bringen.

Die Kurse finden mit finanzieller Förderung des Bundesministerium für Bildung und Forschung statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-021	Bühnenzauber!	kvhs-Zentrale N.N.	in den Ferien	gebührenfrei	N.N.



## › LiF - Lernen in den Ferien



LiF - Lernen in den Ferien ist ein kostenloses Angebot für Schüler:innen aller Schularten und Jahrgangsstufen in Rheinland-Pfalz.

Ziel ist es, den Schüler:innen möglichst flächendeckend, wohnortnah und bedarfsgerecht ein kostenloses, ergänzendes Lernangebot in ausgewählten Ferienzeiten zu unterbreiten. LiF-Angebote leisten dauerhaft einen Beitrag zur Förderung und Unterstützung von Schüler:innen, entlasten Familien und stärken die Bildungsgerechtigkeit.

Kursleitungen der Kreisvolkshochschule unterstützen Schüler:innen in kleinen Gruppen, frei von Zeit- und Leistungsdruck. Kenntnisse in den Bereichen Sprechen,

Lesen, Schreiben und Mathematik werden dabei erweitert.

Das Angebot findet in der Regel einwöchig statt und umfasst täglich drei bis fünf Unterrichtsstunden. Es richtet sich nach den Bedürfnissen vor Ort und kann daher auch von unterschiedlicher Dauer sein. Konkrete Angaben zu LiF, beispielsweise zu Anmeldung, Veranstaltungsdatum, -dauer und -ort können bei der jeweiligen Schule oder der Kreisvolkshochschule bei Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106, erfragt werden.

LiF - Lernen in Ferien wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-028		kvhs-Zentrale N.N.	In den Schulferien	gebührenfrei	N.N.

## Feriensprachkurse



Die Feriensprachkurse sind eine gemeinsame Initiative des Ministeriums für Bildung und des rheinland-pfälzischen Volkshochschulverbandes.

Zudem wird durch das Lernen in Kleingruppen der Integrationsprozess positiv unterstützt.



Es handelt sich hierbei um eine Sprachförderung, die Schüler:innen, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben, den Einstieg in den Schulalltag erleichtern und ihre Teilnahme am Unterricht verbessern soll.

Der Sprachförderbedarf der Schüler:innen wird jeweils von den Schulen festgestellt und bis zum Anmeldeschluss der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen gemeldet. Das Einverständnis der Eltern wird von den Schulen eingeholt.

Ziel ist es, schulpflichtige Kinder, die kein oder sehr wenig Deutsch sprechen, bei ihrem Lernprozess zur Aneignung der deutschen Sprache zu unterstützen.

Bei Fragen zu Feriensprachkursen kontaktieren Sie bitte Natia Laperadze unter 06132 787-7106.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-000		kvhs-Zentrale NN	In den Schulferien Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.

## ZUKUNFTSTAG FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN

Das Projekt „Girls‘Day – Mädchen-Zukunftstag“ soll dazu beitragen, die Berufschancen von Mädchen in zukunfts-trächtigen Berufsfeldern, insbesondere im IT- und Technikbereich, auszubauen, um ihre Arbeitsmarkt-, Karriere- sowie Verdienstmöglichkeiten zu verbessern.

Das Projekt „Boys‘Day – Jungen-Zukunftstag“ gibt Jungen die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, in denen Männer immer noch unterrepräsentiert sind, vor allem Berufe aus dem sozialen, erzieherischen und pflegerischen Bereich.

### › Girls' Day – Mach, was Dir gefällt!

Erstellen einer Homepage



Bei der diesjährigen Girls‘Day-Veranstaltung erfahrt ihr, wie man eine Homepage in HTML erstellt und welche Möglichkeiten es gibt, mehr zum Thema IT zu erfahren und zu lernen. Bitte bringt einen Memory Stick mit, um die erstellte Homepage mit nach Hause nehmen zu können.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-504		vhs Ober-Olm Alte Schule, 1. Stock	Do, 03.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Anton Flegar

### › Boys' Day – Mach, was Dir gefällt!

Berufsbild Erzieher



Erzieher ist schon lange kein reiner Frauenberuf mehr, und dennoch gibt es noch viel zu wenige Männer in den Kitas und in den Einrichtungen der Jugendhilfe. An diesem Vormittag erhaltet ihr einen Einblick in die Ausbildung zum Erzieher und die spätere Berufspraxis. Ein Erzieher berichtet über seine Motivation und seine Erfahrungen und beantwortet Fragen. Außerdem wird ein Leiter einer Kinderta-

gesstätte von seiner Arbeit erzählen. Die Fachberaterin für kommunale Kitas des Landkreises Mainz-Bingen begleitet euch durch den Vormittag.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-502		vhs Ober-Olm N.N.	Do, 03.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Alexander Gamble N.N.

## KREATIVKURS

### › Malkurs

für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs geht es um die Gestaltung einer Collage. Wir experimentieren mit Acrylfarben, Ölpastellkreiden und Aquarellfarben. Durch die geschickte Auswahl und Komposition der verschiedenen farbigen Papiere entstehen dann einzigartige Kunstwerke.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten von ca. 10 € hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-202		vhs Nierstein Atelier Umbreit	Di, 04.02., 16-18 Uhr Di, 18.02., 16-18 Uhr	28 € 6 Teiln.	Karin Umbreit



# MUSIKUNTERRICHT



## > Blockflöte

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen.

**Bitte beachten Sie:**  
Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-222	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 10.01., 12:45-17:45 Uhr 21 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Sigrun Thiel
03-218	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 13.01., 13-19:30 Uhr 21 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Sigrun Thiel
03-220	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.01., 13-19:30 Uhr 22 Termine	402 € (6 Raten je 67 €)	Sigrun Thiel
05-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 13.01., 13-16:30 Uhr 21 Termine	402 € (6 Raten je 67 €)	Dagmar Kocurek
06-801	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Mo, 13.01., 15-15:45 Uhr 20 Termine	116 € 4 Teiln.	Margit Spang-Körbl
08-202	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 13.01., 16:30-17 Uhr 21 Termine	auf Anfrage in Raten	Anja Heinrich
06-804	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Di, 14.01., 16:15-17 Uhr 20 Termine	116 € 4 Teiln.	Margit Spang-Körbl
05-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 14.01., 13-16:30 Uhr 22 Termine	420 € (6 Raten je 70,- €)	Dagmar Kocurek
05-202	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 15.01., 13-16:30 Uhr 23 Termine	438 € (6 Raten je 73,- €)	Dagmar Kocurek



Die Musikkurse für Cello, Gitarre, Klavier, Querflöte und Saxophon werden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder angeboten. Sie finden die Kursbeschreibungen unter dem Fachbereich Kultur / Gestalten auf Seite 96



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.

## › Klavier und Keyboard

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
06-802	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Mo, 13.01., 15:45-16:15 Uhr 20 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Margit Spang-Körbl
06-803	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Di, 14.01., 15:45-16:15 Uhr 20 Termine	384 € (6 Raten je 64 €)	Margit Spang-Körbl

## SPRACHKURSE

### › English for kids

Learning and practicing with joy für Kinder der 4. und 5. Klasse

Wenn man eine Fremdsprache erlernen möchte, sollte man dies mit allen Sinnen tun und so früh wie möglich damit beginnen. Vom unterschiedlichen Wissensstand der drei Klassenstufen werden die Kinder profitieren und mit Spaß und Leichtigkeit die Englischkenntnisse aus der Schule festigen und erweitern. Die Kursleiterin unterstützt jedes Kind in seinen individuellen Interessen und ermöglicht es ihm, die englische Sprache spielerisch und ohne Notendruck zu erlernen. Der Wortschatz wird erweitert,

die Grammatik auf verständliche Weise nähergebracht, das Hör- und Leseverstehen intensiviert und das Sprechen der Weltsprache gefördert.

Unsere qualifizierte Lehrkraft weckt garantiert das Interesse für Englisch – und damit auch für andere Sprachen!

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-401		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.01., 16:30-17:30 Uhr 10 Termine	44 €	Christiane May
03-402		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 29.04., 16:30-17:30 Uhr 8 Termine	35 €	Christiane May

### › telc Englisch an Schulen



Mit der europaweit anerkannten Sprachprüfung der telc (The European Language Certificate) wird Transparenz und Vergleichbarkeit von Sprachkompetenzen sichergestellt. Die standardisierte telc-Sprachstandsbewertung ist differenzierter und dadurch aussagekräftiger als eine Schulnote. Die Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für die Kompetenzbeschreibung von Sprachfähigkeit. Bewertet werden Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine, Kontaktaufnahme und die Fähigkeit, eine

spezielle Aufgabe in der Fremdsprache zu lösen.

Wir geben Schüler:innen die Möglichkeit, sich mit dem europaweit anerkannten telc-Sprachzertifikat ihre Englisch-Sprachkenntnisse zertifizieren zu lassen und sich so auf einen globalisierten Arbeitsmarkt vorzubereiten.

Sollte Ihre Schule Interesse an einer telc-Sprachprüfung für Schüler:innen haben, rufen Sie Petra Strehle an unter 06132 787-7100.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-472		kvhs-Zentrale N.N.	auf Anfrage	auf Anfrage	N.N.



## › Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Geflüchtete

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge haben internationalen Konventionen und nationalen Regelungen zufolge Anspruch auf besonderen Schutz. Dazu gehört neben Unterkunft und Gesundheitsversorgung selbstverständlich auch Schulbildung. Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge werden nach ihrer Ankunft in Deutschland vorwiegend in Wohngruppen der Jugendhilfe untergebracht. Die ersten Wochen und Monate befinden sie sich in einer sogenannten Clearingphase, in der wichtige Informationen über die Jugendlichen in Bezug auf Herkunft, Fluchtgründe,

Gesundheitszustand oder mögliche Familienangehörige in Deutschland erfasst werden. Dies dient u.a. dazu, Perspektiven für die Zukunft der Jugendlichen zu entwickeln. Um die Zeit der Clearingphase sinnvoll zu nutzen, nehmen die minderjährigen Asylbewerber:innen bereits in dieser Zeit an einem Deutschkurs teil. So erhalten die Jugendlichen bereits Basiskenntnisse im Deutschen und lernen ihren Schulalltag in Deutschland zu strukturieren. Im Anschluss daran können dauerhafte Projekte im schulischen/sprachlichen Bereich nahtlos anknüpfen.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-018		kvhs-Zentrale Wohngruppe UMAs, Zornheim	ab Mi, 01.01., 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Carmen Däunert Miroslava Stegmann Elisabeth Peters Ulrike Hilbich Barbara Markl Heidi Müller

## IT-SCHULUNGEN

### › IT PIX-Schulung

Was sind Software und Hardware? Wie ordne ich meine Dateien? Wie suche ich auf Google nach passenden Informationen? Das sind nur einige Fragen, mit denen sich die Schüler:innen in diesem Kurs beschäftigen.

Heutzutage sind Computerkenntnisse an den meisten weiterführenden Schulen nicht mehr wegzudenken. Grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem PC, Internet und den gängigen Office-Anwendungen werden oft vorausgesetzt. Je früher

Kinder den sicheren Umgang mit dem Computer lernen und sich so erste IT-Schlüsselfertigkeiten wie Word, PowerPoint, Bilderbearbeitung, Internetrecherche, aber auch Wissen über die Gefahren im Internet aneignen, desto intuitiver wird die Anwendung dieser Programme für sie.

Der Kurs wird vom Förderverein der Grundschule Ober-Olm finanziert. Die Anmeldungen erfolgen über die Schule.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-541	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 1	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Do, 02.01., 10-12:30 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	N.N.
16-542	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 2	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Do, 02.01., 13:30-16 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	N.N.
16-543	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 3	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo - Fr ab 14.04., 10-12:30 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	N.N.
16-544	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 4	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo - Fr ab 30.06., 13:45-16:15 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	N.N.

## GRUNDBILDUNG

### › Lernangebote im Rahmen des Startchancenprogramms



Ab dem Schuljahr 2024/25 werden die Additiven Lernangebote nur noch an ausgewählten Schulen und im Rahmen des Startchancen-Programms angeboten. Im Landkreis Mainz-Bingen ist der Standort die Grund- und Realschule plus Budenheim

Mit den Lernangeboten, insbesondere in den Fächern Deutsch und Mathematik, unterstützt die Kreisvolkshochschule die Schüler:innen mit Förderbedarfen. Auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte können gesetzt werden. Die Schule wählt die für die Teilnahme vorgesehenen

Schüler:innen aus und holt die Zustimmung der Eltern ein.

Die Kursleitungen der Kreisvolkshochschule und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schüler:innen stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

Das Lernangebot wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

Ihre Ansprechpartnerin ist Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-020		kvhs-Zentrale Grund- und Realschule plus, Budenheim	Individuelle Vereinbarung	gebührenfrei	N.N.

### › Nachhilfe / Lernförderung

für Kinder und Jugendliche nach Bildung und Teilhabe

Ein wichtiger Bestandteil des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales aufgelegten Bildungspaketes ist die Lernförderung. Die Kreisvolkshochschule hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu unterstützen, damit sie ihre Lernziele erreichen. Lehrer:innen und Sozialarbeiter:innen ermitteln die Lernbedarfe und die Kreisvolkshochschule sorgt mit ihrem Fachpersonal für die Organisation und Durchführung der Lernförderung in den Schulen.

Im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets können finanzielle Fördermittel für den

Nachhilfeunterricht beim Jobcenter beantragt werden, wenn für die Familie ein nachgewiesener Bezug einer der folgenden Leistungen vorliegt:

- Grundsicherungsleistungen (SGB II / SGB XII)
- Wohngeld
- Kindergeldzuschlag
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Ihre Ansprechpartnerin ist Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-610		kvhs-Zentrale N.N.	auf Anfrage	gebührenfrei	N.N.



## › Schülerkurse Deutsch

PISA und IGLU-Studien haben eindrucksvoll bestätigt, dass solide Kenntnisse der Unterrichts- und Amtssprache Deutsch eine Schlüsselrolle beim Kompetenzerwerb und Bildungserfolg von Kindern nichtdeutscher Muttersprache spielen. Der Landkreis Mainz-Bingen hat daher in großem Umfang finanzielle Mittel bereitgestellt, sodass die Kreisvolkshochschule mit ihren fachkom-

petenten Lehrkräften kreisweit Deutschkurse in Grund- und weiterführenden Schulen anbieten kann und damit allen teilnehmenden Kindern einen guten Einstieg in den regulären Schulunterricht ermöglicht.

Ihre Ansprechpartnerin ist Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-001		kvhs-Zentrale Grundschule Gensingen	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Nadine Schmidt
01-002		kvhs-Zentrale Grundschule Hahnheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Beate Hill
01-003		kvhs-Zentrale Grundschule Nieder-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
01-004		kvhs-Zentrale Gemeinsame Grundschule Udenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Anneliese Laib
01-005		kvhs-Zentrale Grundschule Ockenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Aneta Albrecht
01-006		kvhs-Zentrale Neue Grundschule Ober-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Jule Moos
01-007		kvhs-Zentrale Grundschule Am Gautor Oppenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Mechtild Zink
01-008		kvhs-Zentrale Paul-Klee-Grundschule Klein-Winternheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Alyssa Tonollo
01-009		kvhs-Zentrale Grundschule Stackeden-Elsheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Ursula Simaei
01-010		kvhs-Zentrale Carl-Küstner-Grundschule Guntersblum	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Isabel Rojo Wiese
01-011		kvhs-Zentrale Carl-Zuckmayer-Grundschule Nackenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Sophie Schönmehl
01-012		kvhs-Zentrale Grundschule Zornheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Kathrine Horn
01-013		kvhs-Zentrale Grundschule Bodenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Nicola Völkers-Opp
01-022		kvhs-Zentrale Grundschule Gau-Algesheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.



# ONLINE LERNEN

## > Lernen in der digitalen Welt

Unser Fachbereich Online-Lernen umfasst alle Kurse mit digitalen Inhalten und soll Ihnen so die Suche nach Online-Angeboten erleichtern. Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Kurse mit neuen Konzepten und interaktiven Inhalten anbieten zu können – von Social Media- und Marketing-Kursen über Bewegungskurse bis hin zu Sprachangeboten oder beruflichen Qualifizierungsmaßnahmen.

---

### Online ist nicht gleich online – was sind die Unterschiede?

#### **Online-Kurs**

Wenn Sie in einen Online-Kurs in der Kreisvolkshochschule besuchen, können Sie von zu Hause aus lernen. Denn Online-Kurse finden ausschließlich im Internet statt. Dazu gehören Kurse mit festen Terminen, die in Videokonferenzen stattfinden, sowie solche, bei denen man die interaktiv gestalteten Kursinhalte komplett zeit- und ortsunabhängig bearbeiten kann. Bei allen Kursen gewährleisten wir jedoch eine Betreuung durch eine Kursleitung sowohl bei fachlichen Fragen und Problemen als auch bei technischen Schwierigkeiten.

#### **Blended-Learning-Kurse**

Sie bestehen aus Präsenz-Terminen und Online-Phasen. Zwischen den Präsenz-Terminen erhalten Sie über die vhs.cloud beispielsweise Mitteilungen, Videos, Materialien und Übungen. Wann und in welchem Lerntempo Sie sich in der

Selbstlernphase mit den Themen beschäftigen, liegt ganz bei Ihnen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, sich online mit den anderen Kursteilnehmenden auszutauschen und Fragen an die Kursleitung zu richten.

#### **Webinar**

Ein Webinar ist ein virtuelles Seminar, das live und oft mit vielen Teilnehmenden stattfindet. Trotz einer theoretisch unbegrenzten Teilnehmerzahl ermöglichen Webinare auch die Kommunikation mit der Kursleitung mittels Chat oder anderen Funktionen.

#### **vhs.cloud**

Viele unserer Kurse finden in der vhs.cloud statt, der Lernplattform der Volkshochschulen. Diese entspricht der DSGVO sowie sicherheitstechnischen Anforderungen und wird oft kursbegleitend eingesetzt, beispielsweise als Austauschplattform oder um Materialien zu hinterlegen. Online-An-

gebote, die mittels einer anderen Software durchgeführt werden, sind entsprechend ausgeschrieben.

#### **Hybrid-Kurs**

Bei einem Hybrid-Kurs können Sie selbst entscheiden, ob Sie in Präsenz in den Räumen der kvhs teilnehmen oder sich online zuschalten möchten. Die Kursleitung befindet sich vor Ort und sorgt mithilfe spezieller Technik dafür, dass auch die online zugeschalteten Teilnehmenden gleichermaßen in das Kursgeschehen integriert werden. In Einzelfällen, vorrangig bei Vorträgen, wird auch die Kursleitung zugeschaltet – in diesen Fällen ist jedoch stets eine weitere Kursleitung oder ein(e) kvhs-Mitarbeitende vor Ort.



## Europäischer Referenzrahmen für digitale Kompetenzen

Der Referenzrahmen für digitale Kompetenzen wurde 2013 entwickelt, um Lernziele und Fertigkeiten im digitalen Bereich messen und länderübergreifend vergleichen sowie fördern zu können. Die vom österreichischen Bundesministerium für Digitalisierung übersetzte und erweiterte Fassung „**DigComp 2.2 AT**“ definiert sechs Kompetenzbereiche mit jeweils acht Kompetenzstufen – von Basiswissen bis zur kreativen Lösung komplexer Probleme und Entwicklung neuer Ideen.

Die sechs Kompetenzbereiche sind folgende:

1. Grundlagen und Zugang
2. Umgang mit Informationen und Daten
3. Kommunikation und Zusammenarbeit
4. Erstellung von digitalen Inhalten
5. Sicherheit
6. Problemlösung und Weiterlernen

Wir orientieren uns mit unseren Kursen an dem Digitalen Kompetenzmodell und bieten zahlreiche Präsenz- und Online-

kurse zu allen Kompetenzbereichen an. Zur Einschätzung Ihrer eigenen digitalen (Alltags-)Kompetenzen können Sie online diverse Tests und Einstufungen vornehmen – wir empfehlen [www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw) und [www.fit4internet.at](http://www.fit4internet.at). Für die Einstufung Ihrer Kompetenzen im beruflichen Kontext empfehlen wir [www.ihk-digitalkompetenz.de/](http://www.ihk-digitalkompetenz.de/)

Auf dem Weg zum Online-Lernen – wir unterstützen Sie!



Die Beschreibung der Kurse finden Sie im Programm der jeweiligen Fachbereiche.

Wenn Sie sich über die Möglichkeiten des Online-Lernens informieren möchten, Fragen zur Technik oder zu Aufgaben und Inhalten bestimmter Projekte haben, wenden Sie sich an Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111 oder [dietrich.rebekka@mainz-bingen.de](mailto:dietrich.rebekka@mainz-bingen.de)

Nutzen Sie auch unsere kostenlosen Angebote, bei denen Sie z. B. einen Techniktest machen und prüfen können, ob eine Online-Veranstaltung das passende Format für Sie ist.

### Technische Ausstattung

Neben einem Computer/ Laptop oder Tablet mit gutem Internetzugang benötigen Sie für die meisten Online-Veranstaltungen ein Mikrofon (Head-Set) und eine WebCam. Auf Ihrem Gerät sollte das aktuellste Betriebssystem (z.B. Windows 10) installiert sein. Grundkenntnisse im Umgang reichen aus und schon kann es losgehen.



Wir sind ständig dabei, unser Online-Programm an Kursen, Webinaren und Live-Streams weiter auszubauen. Alle aktuellen Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage unter „Online-Lernen“: [www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen](http://www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen) oder scannen Sie den QR-Code

## › Online-Angebote

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	KURSLEITUNG	GEBÜHR
<b>SCHULABSCHLÜSSE</b>					
01-602	Realschulabschluss (Sekundarabschluss 1)	54	Sept. 2026 - Juli 2026	Dozent:innenteam	1.000,00 €
<b>BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG / IT / DIGITALE MEDIEN</b>					
01-510	Mit Kindern im Gespräch / Qualifizierung zur Sprachförderkraft Blended Learning	41	07.02.25 - 16.01.26 9 Termine	Ewa Schmied	625,00 €
01-502	Interkulturelle Entwicklung	50	08.02.25, 1 Termin	Julia Löhr	12,00 €
01-504	Werbung & Marketingstrategien	51	20.02.25, 1 Termin	Gabriele Kretzer	5,00 €
01-558	Kita als Ausbildungsstätte/Ausbildung zur Praxisanleitung Online und Präsenz	45	27.03.25 - 27.06.25 7 Termine	Silke Lemann	580,00 €
01-501	Einstieg in die Kita Basisqualifizierung / Blended Learning	39	April - September 2025	Dozentinnen-Team	1.750,00 €
01-520	Fachkraft zur Reggiopädagogik / Infoveranstaltung	44	02.04.25, 1 Termin	Heide-Marie Syassen	
16-501	Fit fürs Büro mit Microsoft 365 / Bildungsfreistellung	30	21.04.25 - 25.04.25 4 Termine	Haese Matthias	143,00 €
01-511	Leiten ist (k)ein Kinderspiel / von der Fachkraft zur Kita-Leitung	46	02.04.25 - 05.12.25 12 Termine	Alexander Gamble	1950,00 €

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	KURSLEITUNG	GEBÜHR
<b>SPRACHEN</b>					
03-410	Englisch 60plus / Stufe B1 / Online-Kurs	67	09.01.25 - 06.03.25 9 Termine	Monika Deschler	68,00 €
03-414	Englisch 60plus / Erweiterung und Vertiefung / Stufe B1 Online-Kurs	68	10.04.25 - 03.07.25 9 Termine	Monika Deschler	68,00 €
14-400	Spanisch, Kurse der Stufe A2 / Online-Kurs	75	21.01.25 - 24.03.25 10 Termine	Cosima Heise	50,50 €
15-409	Italienisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	72	13.01.25 - 24.03.25 10 Termine	Susanna Perugini- Stöckle	51,00 €
15-419	Curso de conversación / Stufe B1 / Online-Kurs	76	27.01.25 - 31.03.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	46,00 €
15-458	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Neustart / Online-Kurs	75	29.01.25 - 02.04.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	68,00 €
15-459	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	75	09.04.25 - 25.06.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	68,00 €
15-460	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	75	28.01.25 - 01.04.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	68,00 €
15-461	Spanisch, Kurse der Stufe A2 / Online-Kurs	75	28.01.25 - 01.04.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	68,00 €
15-488	Spanisch, Kurse der Stufe A2 / Online-Kurs	76	09.04.25 - 25.06.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	46,00 €
15-489	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Neustart / Online-Kurs	75	29.01.25 - 02.04.25 9 Termine	Patricia Schwarzer	46,00 €
<b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>					
01-100	Investieren in Aktien – Kompaktkurs / Webinar	81	05.04.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	25,00 €
01-101	NFTs & Metaverse / Webinar	83	29.04.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
01-102	Kryptowährungen / Bitcoins und deren Alternativen / Webinar	82	17.02.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
01-103	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Webinar	81	08.04.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
01-104	Neue Trends in der Geldanlage / Webinar	80	18.02.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
01-113	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen / Online-Kurs Video-Tutorial	80	25.02.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	12,00 €
01-105	Investieren in Kryptowährungen / Webinar	82	31.03.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
01-106	Künstliche Intelligenz / Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Webinar	78	23.06.25, 1 Termin	Hartmut Nehme	17,00 €
<b>GESUNDHEIT</b>					
01-300	Qi Gong / Für Körper und Geist / Online-Kurs	105	22.01.25 - 26.02.25 6 Termine	Petra Peter	39,00 €
01-301	Qi Gong / Vitalität im gesamten Körper spüren / Online-Kurs	105	12.03.25 - 09.04.25 5 Termine	Petra Peter	33,00 €
01-304	Qi Gong / Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen	105	14.05.25 - 18.06.25 5 Termine	Petra Peter	39,00 €
<b>VORTRÄGE</b>					
01-130	15 Jahre Bitcoin: Die wundersame Welt der Kryptowährungen Online-Vortrag	132	Termin wird auf der Website bekannt gegeben	Stefan Mey	gebührenfrei
01-131	Böses Telegram – Gutes Telegram? Ein Blick hinter die Kulissen Online-Vortrag	132	Termin wird auf der Website bekannt gegeben	Stefan Mey	gebührenfrei
01-132	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt Online-Vortrag	132	Termin wird auf der Website bekannt gegeben	Stefan Mey	gebührenfrei
01-133	Digitale Selbstverteidigung: 10 Tricks und Programme Online-Vortrag	133	Termin wird auf der Website bekannt gegeben	Stefan Mey	gebührenfrei
01-910 - 01-917	Solar: Online-Seminar-Reihe	129	29.04./06.05./13.05./ 20.05./27.05./03.06./ 10.06./17.06.25	Verbraucherzentrale	gebührenfrei



# VORTRÄGE

## Semestereröffnung

Heute nicht an morgen denken – sondern an übermorgen

### ➤ 01-999 KVHS-ZENTRALE

Woher weiß eigentlich Amazon, was ich kaufen will und Spotify, welche Musik ich mag? Um genau solche Fragen geht es in dem Vortrag sowie um das große Thema künstliche Intelligenz und wie man KI-Tools wie ChatGPT optimal nutzt.

Prof. Dr. Johannes Schildgen ist erfahrener Science-Slammer und Professor für Datenbanken und Big-Data an der Ostbayerischen Technischen Hochschule in Regensburg. Er ist Keynote-Speaker, Fachbuch-Autor und Zukunftsdenker. Auf der Bühne inspiriert er sein Publikum mit spannenden Einblicken in die Welt der Digitalisierung und künstlichen Intelligenz.

Referent: Prof. Dr. Johannes Schildgen  
Termin: Fr, 07.02., 19-21 Uhr  
Ort: Bibliothek, Sprendlingen  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102

## ONLINE-SEMINARREIHE SOLAR

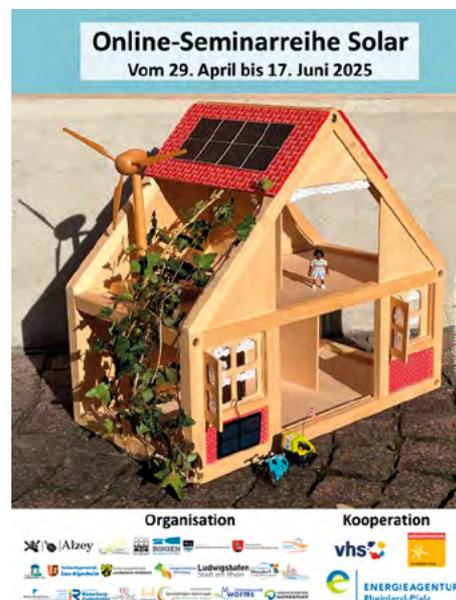
Erfahren Sie alles rund um das Thema Photovoltaik – Klimaschutzmanager:innen, Volkshochschulen & Verbraucherzentrale der Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz laden zu acht kostenfreien Online-Vorträgen ein, jeweils Dienstagabends von 18 bis 19:30 Uhr vom 29. April bis zum 17. Juni 2025.

Ob Balkonmodul, Denkmalschutz, Eigenverbrauch oder Speichermöglichkeiten, in den acht kostenfreien und kompakten Online-Veranstaltungen informieren Expertinnen und Experten unabhängig und umfassend über das Themenfeld Sonnenenergie und geben Handlungsempfehlungen. Für alle Zielgruppen ist etwas dabei, von Mietenden über Hausbesitzende bis hin zu Unternehmen. Die praxisnahen Fachvorträge werden um Erfahrungsberichte ergänzt und bieten die Möglichkeit Fragen mit den Expert:innen direkt zu klären, damit Sie im Anschluss den Weg zur eigenen Balkon- oder Dach-PV-Anlage gehen können. So erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: „Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“. Abgeschlossen wird die Reihe mit einem Vortrag für Gewerbetreibende und einem weiteren für Menschen, die sich ehrenamtlich für die Energiewende engagieren möchten.

Die Reihe umfasst folgende Veranstaltungen

- 29.04.2025: Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage
- 06.05.2025: Erste Schritte zur eigenen Balkon-PV-Anlage
- 13.05.2025: Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage
- 20.05.2025: Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz
- 27.05.2025: Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher & E-Mobilität
- 03.06.2025: Solares Heizen
- 10.06.2025: PV & Gewerbe
- 17.06.2025: Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau

Die Klimaschutzmanager:innen laden gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in Rheinland-Pfalz alle Bürger:innen zur informativen Veranstaltung ein und bitten um vorherige Anmeldung. Sie erhalten vor Kursbeginn einen Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt.



## Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage

### › 01-910 KVHS-ZENTRALE

Aufgrund gesunkener Preise für Photovoltaikmodule, den gestiegenen Energiepreisen und einem erhöhten Bewusstsein für den Klimaschutz hat der Ausbau der Photovoltaik in Rheinland-Pfalz in den letzten Jahren stark zugenommen. Dennoch halten Gründe wie „zu viel Papierkram“ oder die Angst vor falschen Entscheidungen, Hausbesitzende davon ab das eigene Dach mit einer Solaranlage zu bestücken. Genau diesen Menschen soll der Einführungsvortrag in das Thema Dach-Photovoltaik Abhilfe schaffen und Antworten auf die Fragen „Wann lohnt sich eine eigene Anlage?“ und „Welche Aspekte muss ich bei der Planung meiner Photovoltaik-Anlage beachten?“.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Berücksichtigung der eigenen Verbräuche)
- Das eigene PV-Projekt realisieren (Von der Auskunft im Solarkataster zur Abschätzung des Dachflächen-Potentials bis zur Installation)
- Lokale Unterstützungs- und Beratungssangebote in den Kommunen

Termin: Di, 29.04., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Eigene Balkon-PV-Anlage

### Erste Schritte

### › 01-911 KVHS-ZENTRALE

Mit Hilfe von steckerfertigen Balkonkraftwerken können Haushalte kostengünstig und klimafreundlich eigenen Solarstrom produzieren. Diese speziellen Mikro-Solar-Anlagen lassen sich auf Balkon, Garagen, Vordach, an der Fassade oder im Garten montieren und eignen sich somit auch hervorragend für Mieter:innen. Mit dem Ertrag der Sonnenenergie lässt sich ein Teil der so genannten Grundlast abdecken und somit die eigenen Stromkosten senken. Dadurch können alle Bürger:innen kostengünstig zur dezentralen und erneuerbaren Energiewende beitragen.

Um Menschen auf dem Weg zur eigenen Balkon-PV-Anlage zu unterstützen soll der Einführungsvortrag Auskunft geben. Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

Planung, Anschaffung, Anmeldung und Installation/Inbetriebnahme einer steckerfertigen PV-Anlage (alias “Balkonkraftwerk”)? Ort der Anbringung, Anmeldung, Anschließen, Leistungs- und Ertragskontrolle  
 Technische Hintergründe, erwartbare Erträge, Sicherheit, Versicherung einer Balkon-PV-Anlage  
 Neuerungen durch „Solarpaket I“ und Einverständnis der Vermietenden  
 Lokale Förderungen für Solar-Balkonkraftwerke in den Kommunen

Termin: Di, 06.05., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Finanzierung der eigenen Solaranlage

### Tipps

### › 01-912 KVHS-ZENTRALE

Auch wenn der Betrieb einer Solaranlage kontinuierlich Einnahmen oder geringere Stromkosten bringt, müssen zu Anfang mehrere 10.000 € in die Hand genommen werden. Die hat längst nicht jeder Haushalt einfach zur Verfügung. Daher stellt sich den meisten die Frage nach der Finanzierung einer PV-Anlage und mögliche Fördermöglichkeiten wollen nicht ungenutzt bleiben. Zudem bestehen Unsicherheiten über die Vergütung. Auch sind steuerrechtliche Aspekte zu bedenken und erscheinen für die Meisten Menschen auf den ersten Blick sehr komplex. Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Fördermöglichkeiten & Einspeisevergütung
- Finanzierungsmodelle u.a. durch Energieversorger & Pachtmodelle
- Steuerrechtliche Aspekte und steuerliche Vorteile

Termin: Di, 13.05., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Dachbegrünung oder Denkmalschutz

### Besonderheiten bei der Kombination von PV

### › 01-913 KVHS-ZENTRALE

Im Kampf gegen den Klimawandel leisten Gründächer einen positiven Beitrag indem sie die Biodiversität erhöhen, das Mikroklima verbessern und das Gebäude dämmen. Viele wissen nicht, dass diese positiven Effekten sich in Kombination mit einer Solaranlage sogar noch vergrößern lassen. Denn die Pflanzen kühlen und säubern die PV-Module und erhöhen damit den Wirkungsgrad der PV-Anlage.

Bei Eigentümer:innen von denkmalgeschützten Gebäuden herrschen viele Unsicherheiten in Bezug auf die mögliche Installation von Photovoltaikanlagen auf Ihren Dächern. Allerdings gibt es in diesem Bereich aktuell einige Änderungen und auch die Deutsche Stiftung Denkmalschutz sieht den Denkmalschutz nicht im Widerspruch zum Klimaschutz, denn die Installation von PV-Anlagen ist bei Schutz der Originalbausubstanz und Reversibilität der Installation häufig möglich. Genau auf diese beiden Themen geht der Detailvortrag genauer ein und liefert Antworten auf die drängendsten Fragen. Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

#### Dachbegrünung

- Technische Grundlagen (extensiv vs. Intensiv, Voraussetzungen Dachform)
- Synergieeffekte eines Solar-Gründachs
- Handlungsempfehlungen für die Projektumsetzung
- Fördermöglichkeiten

#### Denkmalschutz

- Gesetzlichen Grundlagen (Denkmalschutzgesetz und Baugesetzbuch)
- Technische Möglichkeiten (Aufdachanlagen, Indachanlagen mit farbigen Solarmodule und Solardachziegel)
- Leitfaden für eine erfolgreiche Umsetzung (Individuelle lokale Prüfung)
- Fördermöglichkeiten

Termin: Di, 20.05., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102



## Eigenen Strom optimal nutzen

durch Speicher & E-Mobilität

### › 01-914 KVHS-ZENTRALE

Die PV-Anlage ist auf dem Dach, der Großteil des selbsterzeugten Stroms fließt aber ins Netz für ein paar Cent pro kWh. In der Nacht und an den bewölkten Tagen wird daher teurer Strom aus dem Netz dazugekauft. Aufgrund von gesetzlichen Regelungen werden ein möglichst hoher Eigenverbrauch und eine geringe Netzeinspeisung finanziell



belohnt. Welche Möglichkeiten gibt es, den selbsterzeugten Strom besser für sich zu nutzen und so Kosten zu sparen?

In einem Gespräch mit Expert:innen und Bürger:innen, die selbst eine PV-Anlage haben und den eigenen Strom so intensiv wie möglich für sich selbst nutzen möchten, werden die Möglichkeiten für Ihr Zuhause erläutert und diskutiert. Dabei werden Batteriespeicher zur Energiespeicherung sowie Wallboxen und E-Autos als Teil der solaren Verkehrende thematisiert.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

#### Energiespeicher

- Nutzung des Solarkatasters
- Vorteile und Nachteile
- Aktuelle Batteriespeichertechnologie & Cloud-Lösungen
- Wie soll der Speicher dimensioniert werden?
- Tools zur Kalkulation von Einsparungen
- Wirtschaftlichkeit optimieren durch angepasste Auslegung & Verbrauchsverhalten

#### Solare Mobilität

- Wie kann ich meine Photovoltaik-Anlage mit einem Elektroauto kombinieren?
- Wie kann ich mein E-Auto optimal laden (intelligente Wallbox, bidirektionales Laden etc.)?
- E-Autos (Aktuelle Modelle und Entwicklungen am Markt)
- Finanzierung (Leasing vs. Kaufen)
- Wirtschaftlichkeit

Termin: Di, 27.05., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Solares Heizen

### › 01-915 KVHS-ZENTRALE

Das neue Gebäude-Energie-Gesetz sieht vor, dass ab 2024 in Neubauten eingebaute Heizungen mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben werden müssen. Für neue Heizungen in Bestandsgebäuden gelten längere Übergangsfristen, die an eine kommunale Wärmeplanung geknüpft sind. Daher stellen sich viele Menschen die Frage „Wie kann ich mit der Sonne heizen?“ und „Welche Möglichkeiten lohnen sich für mich persönlich?“. Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten

liefern.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Solares Heizen in der Praxis – Mythen vs. Realität
- Vorgaben des Gebäude-Energie-Gesetz (GEG)
- Möglichkeiten zur Erfüllung der Vorgaben mit Solarenergie
- Solare Heiztechnologie (Wärmepumpe, Solarthermie, PVT-Module, Heizstab, Klimagerät)
- Förderprogramme

Termin: Di, 03.06., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## PV & Gewerbe

### › 01-916 KVHS-ZENTRALE

Aufgrund steigender und instabiler Energiepreise sowie der häufig großen Dachflächen lohnt sich der PV-Ausbau insbesondere für Unternehmen und Gewerbetreibende. Durch die eigene Stromproduktion können die Energiekosten gesenkt und die Planbarkeit erhöht werden. Außerdem lässt sich durch eine mögliche Stromeinspeisung auch eine zusätzliche Einnahmequelle erschließen. Somit kann eine PV-Anlage zu geringeren Produktionskosten, besserer Zukunftsfähigkeit und Erreichung der Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele. Dennoch schrecken viele Unternehmen weiterhin aufgrund der hohen Investitionskosten oder fehlender Personalkapazitäten vor dem Bau einer Photovoltaikanlage zurück. Um genau diese Hürden zu überwinden soll dieser Detailvortrag Antworten liefern und zum Handeln motivieren.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung richtet sich an kleine und mittelständische Gewerbetreibende und Unternehmende und behandelt folgende Themen:

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Deckung des Eigenbedarfs vs. Einspeisung)
- Betreiber- & Geschäftsmodelle
- Mögliche Synergienutzung durch lokalen Zusammenschluss durch Bilanzkreis, Strom-Cloud oder Power-Purchase-Agreement
- Leitfaden für eine erfolgreiche Projektumsetzung

- Erfahrungsbericht aus der Praxis

Termin: Di, 10.06., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau

- 01-917 KVHS-ZENTRALE

Fragen Sie sich auch warum noch nicht alle geeigneten Dächer und Flächen in der Region mit Solaranlagen belegt sind? Und geht Ihnen der lokale Ausbau der Erneuerbaren Energien auch nicht schnell genug? Dann engagieren Sie sich doch in einer lokalen Energiegemeinschaft für die Energiewende vor Ort. In einer Bürgerenergiegenossenschaft können Sie einerseits den Ausbau der erneuerbaren Energien regional voranbringen und andererseits Ihr Geld in lokalen zukunftsfähigen Projekten investieren. Der Detailvortrag soll in dieses Thema einführen und die Möglichkeit bieten um Mitstreiter:innen zu finden. Somit richtet sich diese Veranstaltung an alle Interessierten und Engagierten, die selbst die regionale Energiewende vorantreiben möchten. Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Wie kann ich mich lokal für die Energiewende engagieren?
- Einführung Bürgerenergiegenossenschaft (BEG)
- Praxisbeispiele aus der Region
- Mit Solarpartys die Nachbarschaft begeistern

Termin: Di, 17.06., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## 15 Jahre Bitcoin

Die wundersame Welt der Kryptowährungen  
 Online-Vortrag mit Diskussion

- 01-130 KVHS-ZENTRALE

Den Bitcoin kennen alle, der Gesamtwert liegt bei mehr als einer Billion Euro. Vor 15 Jahren - Anfang 2009 - entstanden die ersten Einheiten dieser unabhängigen Hackerwährung, die ein freieres und gerechteres Geldsystem schaffen wollte. Die vielen anderen

Kryptowährungen, die es mittlerweile gibt, sind jenseits technischer Nischen kaum bekannt und trotzdem ebenfalls gigantisch groß.

Was machen all diese „Coins“, die etwa Ether, XRP, DogeCoin oder Tether USDT heißen? Sind sie vor allem Spekulationsobjekte und sichere Häfen für illegale Geschäfte oder werden sie sinnvoll genutzt? Was sind die sogenannten StableCoins, NFTs und Smart Contracts, und wie arbeitet eine Blockchain, die angeblich die gesamte Wirtschaft auf den Kopf stellt?

Der Überblicks-Vortrag erklärt die wichtigsten Ideen und Begriffe dieser speziellen Welt und beantwortet auch die Frage, wer hinter diesen Projekten steht.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey  
 Termin: 10.03.2025, 18:00-19:30 Uhr  
 Ort: Online (Zoom)  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Böses Telegram – Gutes Telegram?

Ein Blick hinter die Kulissen des rätselhaften Messengers  
 Online-Vortrag mit Diskussion

- 01-131 KVHS-ZENTRALE

Wie problematisch oder politisch wichtig ist Telegram? Der Messenger, eine Mischung aus Facebook, Whatsapp und dem Darknet, hat mehr als eine Milliarde User und viele Fans - allerdings auch viele Gegner. Die Politik klagt, dass Telegram nur widerwillig mit Behörden zusammenarbeitet. Der Messenger sitzt als einer der wenigen großen Online-dienste nicht in den USA und ist eine berühmte Einkaufsmeile für Drogen, eine Fake-News-Schleuder und Hassmaschine. Er wird gleichermaßen von militanten Nazis, rechten Influencern und Terrorgruppen genutzt. Die Verhaftung des Telegram-Gründers Pawel Durov im Spätsommer feierten viele Medien deshalb voreilig als epischen Sieg des Guten gegen das Böse. Doch das greift zu kurz. Auch Menschenrechts – und Klima-Gruppen nutzen hierzulande den Dienst. Vor allem im Ausland ist Telegram ein unverzichtbares Werkzeug

der Opposition und wird deshalb gerade von autokratischen Regierungen gerne zensiert. Was weiß man über die Hintergründe bei Telegram und wie finanziert sich der Messenger? Ist er „gut“ oder „böse“ oder eher dazwischen? Wie anonym und unabhängig ist er tatsächlich? Und wie lässt sich Telegram trotz aller Probleme sinnvoll nutzen? Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey  
 Termin: 02.04.25, 18:00-19:30 Uhr  
 Ort: Online (Zoom)



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Darknet

Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt

Online-Vortrag mit Diskussion

- 01-131 KVHS-ZENTRALE

Das Darknet ist ein Ort voller Widersprüche. Es ist ein Schutzraum für Oppositionelle und für Whistleblower, die Überwachung entfliehen und Internetzensur aushebeln wollen.

Die digitale Unterwelt ist aber auch ein Rückzugsbereich für schlimmste Verbrechen.

Vor allem ist das Darknet jedoch ebenfalls eine liberale „Einkaufsmeile“ für illegale Rauschmittel, die dort so professionell gehandelt werden wie anderswo Mode und Bücher.

Die Gelder für die Technologie hinter dem Darknet kommen vor allem von



der US-Regierung. Die Infrastruktur hingegen wird von der digitalen Zivilgesellschaft betrieben, vor allem von Privatpersonen und Vereinen aus dem deutschsprachigen Raum. Wir schauen uns diese widersprüchliche Welt mit ihren Risiken, Absurditäten und gesellschaftlichen Chancen an.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey  
Termin: 22.09.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Ort: Online (Zoom)  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102

## Digitale Selbstverteidigung

10 Tricks und Programme  
Online-Vortrag mit Diskussion

- **01-133 KVHS-ZENTRALE**  
„Digitale Selbstverteidigung“ bedeutet: Mit einfachen Mitteln nehmen Sie den Schutz Ihrer Daten und Geräte in die eigenen Hände. Ein auch für IT-Laien verständlicher Blick in den Werkzeugkasten der Digitalen Selbstverteidigung: Wir schauen uns unter anderem an, wie Sie gut merkbare Passwörter erzeugen, anonym surfen, die Datenflüsse Ihres Smartphones in den Griff bekommen, gefährliche Spam-Mails erkennen und Internetzensur im Ausland aushebeln können. Ein Handout fasst die zehn Tricks und Programme zusammen. Sie werden mit viel Wissen und Know-how aus dem Kurs gehen – und mit dem guten Gefühl, dass Sie mit wenigen Klicks Ihr digitales Leben sicherer und selbstbestimmter machen können.  
Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?  
Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey  
Termin: 27.10.25, 18:00-19:30 Uhr  
Ort: Online (Zoom)  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102

## Die Donau – Der größte Strom Europas

Bildervortrag

- **02-150 VHS BUDENHEIM**  
Ihre Wasser verbinden 10 europäische Staaten und Mitteleuropa mit dem Schwarzen Meer. Ihre Länge ist nicht ganz definiert, da zwei Quellen den Ursprung beanspruchen. Ein Teil ihres Wassers versickert im Oberlauf und entscheidet sich, unterirdisch in den Rhein zu fließen und in der Nordsee zu landen, mit welcher sie seit dem Main-Donau-Kanal sowieso in Verbindung steht. Dieser großartige Strom Europas ist ab Passau für Kreuzfahrtschiffe befahrbar. An seinem Ufer reihen sich mehrere Hauptstädte, berühmte kulturelle Orte und Jahrtausende alte Siedlungen, die vermutlich ältesten Europas. Er ist Handelsweg, kulturelle Ader, Schnittstelle zwischen Ost- und Westeuropa sowie orthodoxen, muslimischen und westeuropäischen Glaubensformen. Ein Fluss, der verbindet und trennt. Schwimmen Sie mit mir die Donau hinunter und wieder hinauf, um das Verbindende und Unterschiedliche an ihren Ufern zu entdecken.

Referentin: Renate Benitz  
Termin: Do, 13.03., 18-20 Uhr  
Ort: Seniorentreff, Budenheim  
Gebühr: 3 €  
Anmeldung: 06139 9622497

## Meine Immobilie

als Versorgungsquelle im Alter

- **02-501 VHS BUDENHEIM**  
In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die Immobilie als stabile Versorgungsquelle zunehmend an Bedeutung. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Immobilien optimal nutzen möchten, um finanzielle Sicherheit im Alter zu gewährleisten. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können. Der Referent gibt den Teilnehmenden wichtige Informationen und praxisnahe Tipps, wie der Wert der Immobilie genutzt und gleichzeitig die Lebensqualität erhalten werden kann. Themen wie Immobilienverrentung, Vermietungskonzepte, Verkaufsoptionen und dazugehörige relevante rechtliche Rahmen- und Vertragsbedingungen stehen dabei im Mittelpunkt.

Die Veranstaltung dient der umfassenden Information, Fragen können direkt an den Referenten gerichtet werden. Man erhält Einblick in bewährte Praktiken und erfährt, welche Schritte notwendig sind, um die Immobilie als zuverlässige Einkommensquelle zu nutzen.

Das Seminarbegleitheft kann optional von den Teilnehmenden zum Selbstkostenpreis von 10 € je Exemplar erworben werden.

Der Kurs findet vorbehaltlich der finanziellen Unterstützung durch den Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen statt.

**Zielgruppe:** Senior:innen

Referent: Klaus Rommel  
Termin: Di, 18.03., 15-17:15 Uhr  
Ort: Seniorentreff, Budenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06139 9622497



## Planungshilfen für Notfall und Nachlass

- **02-502 VHS BUDENHEIM**  
Das Leben ist voller unvorhersehbarer Ereignisse, daher ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein. In diesem Vortrag werden umfassende Lösungen angeboten, um in Krisensituationen schnell und effektiv handeln zu können. Die Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Angelegenheiten für den Ernstfall regeln möchten - sei es durch Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen oder Regelungen mit Testament und Vollmachten zur Abwicklung des digitalen Nachlasses. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre persönlichen und finanziellen Angelegenheiten so organisieren können, dass ihre Wünsche auch in schwierigen Zeiten respektiert werden. Der Referent gibt wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps, wie man rechtzeitig Vorsorge treffen kann. Themen wie die Erstellung von Vollmachten, die Bedeutung von Patientenverfügungen, die Organisation des Nachlasses und der Schutz der Angehörigen stehen im Mittelpunkt.  
Die Veranstaltung dient der umfassenden Information, Fragen können direkt an den Referenten gerichtet werden. Man erhält Einblick in bewährte

Praktiken und erfährt, welche Schritte notwendig sind, um die Liebsten abzusichern und den eigenen testamentarischen Willen umzusetzen.

Das Seminarbegleitheft kann optional von den Teilnehmenden zum Selbstkostenpreis von 10 € je Exemplar erworben werden.

Der Kurs findet vorbehaltlich der finanziellen Unterstützung durch den Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen statt.

**Zielgruppe:** Senior:innen

Referent: Klaus Rommel  
Termin: Di, 06.05., 15-17:15 Uhr  
Ort: Seniorentreff, Budenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06139 9622497



## Bayerische Städtereise

Nürnberg, Regensburg  
und Passau

Bildervortrag

### ➤ 19-901 VHS DIENHEIM

Das Stadtbild von Nürnberg ist geprägt von mittelalterlicher Architektur, der gotischen Frauenkirche und den Festungsmauern und Türmen der Kaiserburg. Albrecht Dürer, Rostbratwürste, Schäufele und der Weihnachtsmarkt sind unbestritten die Highlights in Nürnberg.

Regensburg ist für sein von den Weltkriegsbomben verschontes mittelalterliches Altstadt-Zentrum bekannt. Der Dom aus dem 13. Jahrhundert mit seinen Zwillingstürmen, die Steinere Brücke aus dem 12. Jahrhundert und die nahe gelegene Walhalla, wo bedeutende deutsche Persönlichkeiten geehrt werden, sind hier die Wahrzeichen. Passau liegt an der Grenze zu Österreich, wo Donau, Inn und Ilz zusammenfließen. Lernen Sie den Stephansdom (die Mutterkirche von St. Stephan in Wien), die Veste Oberhaus und die Wallfahrtskirche Mariahilf kennen.

Referent: Thomas Horn  
Termin: Do, 16.01., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 4 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Fauna und Flora der Rheinauen

Fotostreifzug

Bildervortrag

### ➤ 19-902 VHS DIENHEIM

Der Naturfotograf Heinz Abbel, Dienheim, begibt sich mit seinem Fotoapparat auf Streifzüge durch die Rheinauen. Freuen Sie sich auf beeindruckende Fotos von Libellen und anderen seltenen Tieren und Pflanzen, die direkt vor unserer Haustür ihren Lebensraum haben und lernen Sie die heimische Flora und Fauna der Auenlandschaft zwischen Oppenheim und Eich näher kennen.

Referent: Heinz Abbel  
Termin: Do, 30.01., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 4 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Städtereise Andalusien

Sevilla, Cordoba, Granada

Bildervortrag

### ➤ 19-903 VHS DIENHEIM

Die Rundreise durch Andalusien im Süden Spaniens führte in die weltberühmten Kulturstädte Sevilla, Cordoba und Granada, wo der Einfluss der über 700jährigen arabischen Herrschaft der Mauren bis heute spürbar ist und ein Hauch von Flamenco durch die Gas-



sen und über die Plätze weht. Unter anderem wurden die UNESCO-Weltkulturerbestätten Alhambra in Granada mit ihren Palästen und Gärten, die Altstadt von Cordoba mit der Mezquita sowie der Königspalast Real Alcazar und die

Kathedrale in Sevilla besichtigt. Auch einige kleinere Orte wurden besucht, wie z. B. die Höhlenstädte Guadix und Cuevas de Almanzora, das Bergdorf Mojacar oder das Küstenstädtchen Vera an der andalusischen Levante mit ihren beeindruckenden Landschaften.

Referent: Reinhold Götz-Laubenstein  
Termin: Do, 13.02., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 4 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Erlebnis Angola

Begegnungen mit indigenen  
Volksstämmen

ERFAHRUNGEN – die Reisefilm-  
Serie von Bernd Reeb

### ➤ 19-904 VHS DIENHEIM

Es gibt sie tatsächlich noch – die traditionell lebenden Ethnien. Da im südlichen Angola praktisch kein Tourismus existiert, konnte der Referent diese faszinierenden Kulturen weitgehend authentisch erleben. Es sind Volksgruppen, die in der Abgeschiedenheit in ihren eigenen Traditionen leben und ihre ethnische Individualität bewahrt haben. So spielen die Halsketten und Zöpfe der Muila-Frauen eine bedeutungsvolle Rolle. Die Mädchen der Hakaona bedecken ihr Haar mit Kuhfladen, Fett und Kräutern. Die Cubal-Frauen erkennt man an der Brustschnur, die als BH dient. Weit weg von den „Segnungen“ der modernen Welt leben die Himba in ihren bewahrten Traditionen. Sie besitzen viele Rinder und sind damit reich. Ngendelengo-Frauen tragen auch einen String um die Brust. Einzigartig sind die Dutt-Frisuren der Frauen. Seit Jahrhunderten hat das Volk der San seine Lebensweise als Jäger und Sammler bewahrt. Ihre Sozialstrukturen haben sie weitgehend beibehalten - gemeinsam wird entschieden und geteilt. Dieser ethnologische Reisefilm präsentiert Bilder von einer uns unbekanntem Welt.

Referent: Bernd Reeb  
Termin: Do, 13.03., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 4 €  
Anmeldung: 06133 1469



## Kuba auf eigene Faust

Eine Rundreise mit Mietwagen und Übernachtungen in Privatunterkünften

Bildervortrag

### › 19-905 VHS DIENHEIM

Weißer, fast menschenleere Strände, der Duft exotischer Blüten in der Luft, überall fröhliche, freundliche und hilfsbereite Menschen, abends Musik und Tanz an jeder Straßenecke. So stellen wir uns Kuba vor, denn so wird uns Kuba angepriesen. Aber wie sieht der Alltag



Foto: Dr. Ulrich Maier-Harth

dieser Menschen aus, ihr Arbeitsleben, ihr Zuhause? Welche Anstrengungen müssen sie unternehmen, um trotz leerer Läden genügend auf den Tisch zu bringen? Kann man den wirklichen Alltag als Tourist erleben? Der Referent und seine Tochter haben es versucht, mit Mietwagen und in Privatunterkünften. Sie wurden von vielen netten, hilfsbereiten Menschen ver- und umsorgt, haben die abwechslungsreichen Landschaften, aber auch die Sorgen und Nöte der Familien kennengelernt. Die Reise war spannend und abenteuerlich, ein Nervenkitzel bis zum Abflug! Reisebericht mit Bildern und Infos von Viñales im Westen bis Baracoa im Osten Kubas.

Referent: Dr. Ulrich Maier-Harth  
Termin: Do, 27.03., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 4 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Mir geht's gut

Feng-Shui - Hildegard von Bingen - asiatische Bewegung

### › 07-904 VHS GAU-ALGESHEIM

Würden Sie das gerne auch von sich sagen? Was können Sie selber dazu beitragen?

An diesem Abend erfahren Sie, welche „Kräuter und Körner“ schon Hildegard von Bingen als wohltuend beschrieben hat. Mit drei leicht erlernbaren „moves“ aus den asiatischen Bewegungskünsten können Sie außerdem Ihre innere Balance stärken.

Wertvolle Feng-Shui-Tipps für die Raumgestaltung ergänzen den ganzheitlichen Ansatz. Eine gute Basis also, um gestärkt und freudvoll den Alltag zu meistern.

Bitte bringen Sie Papier und Stift und bequeme Kleidung mit.

Referentin: Susanne Oelerich  
Termin: Di, 06.05., 19-20:30 Uhr  
Ort: Rathaus Scheune  
Gebühr: 15 €  
Anmeldung: 06725 302958

## Von „Grenze zu Grenze“ im Norden Finnlands

Zu Gast bei den „glücklichsten“ Menschen.

### › 16-902 VHS OBER-OLM

Kussamo, Ranua, Tornio, Rovaniemi, Ivalo und Kiilopää sind Städte und Orte in der nördlichsten Region Finnlands, die durchaus geläufig sind. Aber Finnisch-Lapland ist noch viel mehr. Es ist ebenso bekannt für die Weite ihrer arktischen Natur, den Weihnachtsmann, aber auch für ihre faszinierenden Lichtphänomene, die das ganze Jahr über für ein beeindruckendes Schauspiel sorgen. Das Land des Ureinwohnervolks der „Sámi“ – das einzige indigene Volk in der Europäischen Union - reicht über die nördlichen Landesgrenzen hinaus und ist die letzte Wildnis Europas!

Egal, ob Sie bereits im finnischen Norden waren, noch dorthin reisen möchten oder sich für das Land interessieren, der Abend wird einige Überraschungen für Sie bereithalten und Sie begeistern. Der Referent, der mehrfach nördlich des Polarkreises, bei den Finnen und Samen sportlich aktiv und zu Besuch war, betrachtet in seinem Bildervortrag die Region aus unterschiedlichen Perspektiven: Natur, Menschen, Geschichte, Sport, Tourismus.

Referent: Jürgen Schleider  
Termin: Do, 06.02., 19-21 Uhr  
Ort: Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 0170 2127798

## Effizientes Heizen und neue Konzepte

Energie sparen am Haus und damit zum Klimaschutz beitragen  
In Kooperation mit der Kreisgruppe des BUND Mainz-Bingen

### › 16-907 VHS OBER-OLM

Wohngebäude, insbesondere Bestandsgebäude, haben häufig einen immensen Energiehunger und stellen einen Großteil unseres Energiebedarfs dar. Mit den steigenden Energiekosten stellt das eine deutliche finanzielle Belastung für viele Haushalte dar - gleichzeitig ist dieser hohe Energiebedarf aber auch eine signifikante Belastung unseres Klimas. Im Rahmen der Energiewende müssen wir dringend Wege finden, viel Energie zu sparen und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich zu verringern.

Eine moderne optimal dimensionierte und eingestellte Heizungsanlage kann hierzu einen wesentlichen Beitrag leisten. Die politischen Gremien haben entsprechende zukunftsweisende Rahmenbedingungen gesetzt. Jede:r Einzelne kann mit einem eigenen „Maßnahmenpaket“ zusätzlich zum Klimaschutz beitragen. Viele dieser Maßnahmen rentieren sich auch finanziell. So gehen sie mit niedrigeren Energiekosten und Wertsteigerung des Eigenheims einher.

Wie kann speziell effizientes Heizen gelingen und die eigene Anlage optimiert werden? Sollte die Heizung ausgetauscht werden? Wertvolle Tipps für Eigenheimbesitzer werden im Kurs aufgezeigt. Verschiedene Heizungssysteme (Brennwert-, Pellet-, Wärmepumpen-Heizung) und deren Unterschiede werden vorgestellt.

Nach dem Vortrag gibt es genügend Zeit, um Fragen der Zuhörer:innen zu beantworten und zu diskutieren.

Es handelt sich um einen Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Rheinland-Pfalz e.V., Kreisgruppe Mainz-Bingen.

Die Referenten wirken aktiv in dem „Arbeitskreis Energie und Klimaschutz“ des Bund für Umwelt und Naturschutz

Deutschland (BUND) im Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. (<https://www.bund-rlp.de/bund-in-rheinland-pfalz/arbeitskreise/ak-energie-klimaschutz/>) mit.

Referenten: Eckhard Genßmann  
Friedrich Arndt  
Termin: Do, 06.03., 19-21 Uhr  
Ort: Alte Schule (1. Stock),  
Ober-Olm  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0170 2127798

## Einsamkeit

Mehr als ein Problem nur für Ältere?

### ➤ 22-108 VHS OPPENHEIM

Immer öfter findet das Thema Einsamkeit Eingang in Wissenschaft und Politik. Dabei wird häufig auf die hohe Zahl an Single-Haushalten und älteren Menschen Bezug genommen. Sind wir einsam, wenn wir alleine leben oder werden wir einsam, wenn wir älter werden?

Einsamkeit gehört zu unserem Leben. Je nach Standpunkt sehen die einen in der Einsamkeit eine Krankheit und die anderen beschreiben sie als ein Gefühl. Wir wissen, dass der Mensch bei einer länger anhaltenden Phase der Einsamkeit leidet und Einsamkeit Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Was sind die Faktoren, die Einsamkeit begünstigen und was können wir dagegen unternehmen?

Im Vortrag beleuchtet Christiane Hinrichs-Landua das Phänomen der Einsamkeit und geht den daraus resultierenden Fragen nach. Kleine Gesprächsgruppen und Impulsfragen geben Ihnen die Gelegenheit, ebenfalls zu Wort zu kommen. Für Getränke und kleine Snacks ist gesorgt. Die Referentin arbeitet in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Schwerpunkt dementielle Erkrankungen der Gemeinnützigen Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit (GPS) in Mainz und ist in eigener Praxis, als selbstständige Beraterin tätig.

Die Veranstaltung findet als Kooperationsveranstaltung von den Rhein-Selz-Gefährten, dem Pflegestützpunkt sowie mit den Seniorenbeiräten der VG Rhein-Selz und Oppenheim statt.

Referentin: Christiane Hinrichs-Landua

Termin: Sa, 08.03., 10-12 Uhr  
Ort: Verbandsgemeinde  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)

## Unsere aktive Wildvogelhilfe

Ein Erfahrungsaustausch mit Nikolaus Strupp

### ➤ 22-908 VHS OPPENHEIM

Wir freuen uns, Ihnen ein neues Format vorstellen zu dürfen, das speziell auf den intensiveren Austausch unter Wildvogelliebhabern abzielt. Vogelschutzberater Nikolaus Strupp lädt Sie herzlich zu einer spannenden Veranstaltungsreihe ein. Mit seinen Impulsreferaten zu den Themen „Für und Wider der Wildvogelfütterung“ und „Hilfe, hier sitzt ein Vogel“ möchte er einen regen Austausch vielfältiger Erfahrungen anstoßen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Ihre eigenen Erfahrungen zu teilen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf viele interessante Gespräche.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch die Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Umwelt-, Natur- und Klimaschutz statt.

Referent: Nikolaus Strupp  
Termin: Sa, 08.02., 15-17:30 Uhr  
Ort: Schulungszentrum,  
Oppenheim  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Erben und Vererben leicht gemacht

### ➤ 25-900 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN

Wie verfasse ich ein formwirksames Testament? Wo sind meinem letzten Willen gesetzliche Grenzen gesetzt? Was muss ich bei meiner Nachlassregelung beachten?

Auf diese und andere Fragen geht die Rechtsanwältin Martina Schärfe, Fachanwältin für Erb- und Familienrecht, Mainz, im Vortrag ein.

Der Kurs findet vorbehaltlich der finanziellen Unterstützung durch den Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen statt.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen und der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen.

Referentin: Martina Schärfe  
Termin: Do, 16.01., 19-20:30 Uhr  
Ort: Bibliothek, Gensingen  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06727 5568



## Jüdisches Kulturerbe und jüdisches Leben

in Rheinland-Pfalz

Vortrag zur Ausstellung im Rahmen des 200jährigen Jubiläums der Sprendlinger Synagoge

### ➤ 25-904 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN

Im Juli 2021 hat das Welterbekomitee die SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Dazu gehören der Speyerer Judenhof, der Wormser Synagogenbezirk sowie die alten jüdischen Friedhöfe in Worms und in Mainz. Die jüdischen Gemeinden der drei Städte waren Zentren, in denen die religiöse und geistige Tradition jüdischen Lebens nördlich der Alpen (Aschkenas) geprägt wurde. Um 1220 gründeten die Gemeinden durch die Verabschiedung gemeinsamer Gemeindefestsetzungen einen einzig-



artigen Gemeindeverbund, der die Kultur, Religion und Rechtsprechung in der Diaspora prägte und die bis heute als „Satzungen der Gemeinden von SchUM“ bekannt sind. Gleichzeitig entstanden richtungsweisende Anlagen, die die Gestaltung jüdischer Ritualbauten und die Bestattungskultur mehrere Jahrhunderte beeinflussten.

In dem Vortrag werden die Pläne für die kommende Ausstellung im Landesmuseum Mainz vorgestellt, die ausgehend von den mittelalterlichen SchUM-Stätten als der „Wiege des aschkenasischen Judentums“ das jüdische Leben in Mainz sowie in Rheinland-Pfalz in vielen Facetten darstellen wird. Ziel der Ausstellung wird es sein, die Vielfalt und Vielschichtigkeit des Judentums in Rheinland-Pfalz erlebbar zu machen und dabei erstmals auch das Thema Landjudentum zu betrachten. Denn die Existenz jüdischer Gemeinden in zahlreichen Dörfern ist ein besonderes Charakteristikum für jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz bis zur NS-Zeit.

Referent: aus dem Landesmuseum  
Mainz  
Termin: Mi, 14.05., 18-20 Uhr  
Ort: Synagoge, Sprendlingen  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06727 5568

## Mitmachen und Mitgestalten

Ihr Engagement an der vhs Sprendlingen-Gensingen Infoveranstaltung

- › **25-905 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**  
In Sprendlingen-Gensingen lässt sich gut und aktiv leben. Damit dies Bestand hat, braucht es u.a. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren.

Egal, ob Sie eine sinnvolle Beschäftigung in Ihrem Ruhestand suchen oder ob Sie sich auch als junger Mensch aktiv an dem Gemeinschaftsgeschehen beteiligen möchten, es gibt viele Gründe, sich ehrenamtlich zu engagieren. Man stärkt sein Netzwerk, kann Dinge bewegen, gibt seiner Freizeit Sinn, stärkt sein Selbstbewusstsein, hilft anderen Menschen und pflegt soziale Kontakte.

Wenn auch Sie den Wunsch haben, sich ehrenamtlich zu engagieren, aber noch nicht genau wissen, wie Sie dies in Angriff nehmen, dann laden wir Sie gerne zu einer Informationsveranstaltung ein und zeigen Ihnen, wie Sie durch Ihr Mitwirken Bildungsangebote in Sprendlingen-Gensingen planen und umsetzen können.

Lernen Sie Menschen kennen, die bereits als ehrenamtliche vhs Leitungen arbeiten und von Ihren positiven Erfahrungen berichten.

Neben wichtigen Informationen bleibt genügend Zeit für einen wertvollen Austausch.

Wir freuen uns auf Sie!

Referenten: Petra Strehle  
Alice Schmitt  
Heike Schmidt  
Heike Walther  
Sabrina Seybold

Termin: Mi, 29.01., 18:30-20 Uhr  
Ort: Bibliothek, Sprendlingen  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06727 5568



## VORTRAGSREIHE: KULTUR AUS ERSTER HAND

### Bulgarien – kurios und spektakulär

› 03-901 VHS BODENHEIM

Die gebürtige Bulgarin Milena Ivanova wird Ihnen einen Einblick in die bulgarische Kultur, Geschichte und Traditionen geben und unbekannte Fakten über eines der ältesten Länder Europas erzählen. Die Referentin wurde in Bulgarien geboren und wuchs dort auf, sie arbeitete mehrere Jahre in Lateinamerika und lebt seit 17 Jahren in Deutschland. In den letzten Jahren hat sie festgestellt, dass ihr Heimatland immer noch als ein unbekanntes Land betrachtet und oft unterschätzt wird. Bulgarien bietet dem neugierigen Reisenden viele Überraschungen. Es ist ein Kreuzungspunkt der Zivilisationen mit einer faszinierenden Geschichte. Es verbindet eine reiche Kultur mit moderner Vitalität. Volkstümliche Traditionen leben in Bulgarien weiter. Bergkloster, antike Kirchen und Ruinen bergen die spirituelle Essenz der Nation und Kunsthandwerker halten Traditionen lebendig.

Referentin: Milena Ivanova  
 Termin: Do, 15.05., 18:30-20:30 Uhr  
 Ort: Haus Friesenecker  
 Gebühr: 5 €  
 Anmeldung: 06135 703496

### Rumänien – Land der Vielfalt und Geschichte

› 22-902 VHS OPPENHEIM

Transilvania ist eine Region in Rumänien, aus der unsere Referentin stammt, und die als Heimat der berühmten Vampirlegende Graf Dracula bekannt ist. Burgen, Schlösser und Klöster sind in ihrem Land übrigens keine Seltenheit. Einige davon wurden in den letzten Jahren von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Aber Rumänien hat auch einzigartige Naturlandschaften und kann noch viel mehr bieten: Wissenschaft, Kultur und eine sehr gute Küche.

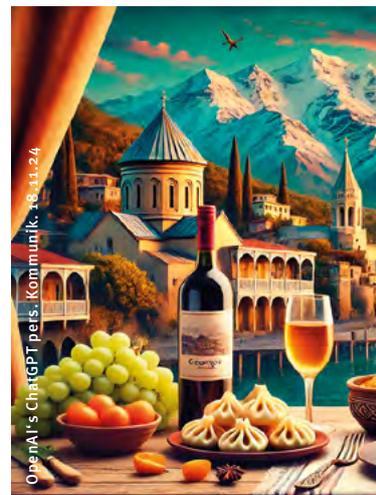
Referentin: Gabriela-Dana Crisan  
 Termin: Do, 26.06., 19-21 Uhr  
 Ort: Schulungszentrum, Oppenheim  
 Gebühr: 5 €  
 Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)

### Georgien – Land der Kontraste & Gastfreundschaft

› 19-930 VHS DIENHEIM

Georgien ist ein kleines Land im Südkaukasus mit einer Geschichte, die bis in der Antike zurückreicht und auch heute noch einiges zu bieten hat: An diesem Abend wird Sie unsere Referentin durch die georgische Geschichte, Politik und Kultur begleiten und gibt Ihnen die Möglichkeit, Eindrücke über die Küche, Reiseziele und kulturelle Charaktermerkmale des Landes zu gewinnen.

Referentin: Natia Laperadze  
 Termin: Do, 10.04., 19-21 Uhr  
 Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
 Gebühr: 4 €  
 Anmeldung: 06133 1469



**Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!**

Manchmal fällt ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.



# EXKURSIONEN

## Europa gemeinsam gestalten

Demokratie in Aktion erleben  
Studienfahrt nach Straßburg

### › 01-901 KVHS-ZENTRALE

Das Europäische Parlament ist die einzige direkt gewählte transnationale Versammlung der Welt. Mehr als 700 Abgeordneten vertreten die Interessen der EU-Bürger:innen auf europäischer Ebene.

MdEP Christine Schneider hat eingeladen, das Europäische Parlament in Straßburg zu besuchen. Erleben Sie europäische Demokratie in Aktion, verfolgen Sie die Plenardebatte auf der Besuchertribüne im Plenarsaal des Europäischen Parlaments, dem weltgrößten transnationalen Parlament und des einzigen direkt gewählten Organs der EU. Besichtigen Sie das Parlamentarium Simone Veil und kommen Sie mit Frau Christine Schneider persönlich ins Gespräch. Hier erfahren Sie, wie das Europäische Parlament arbeitet und wie sich die Entscheidungen der Parlamentarier in unserem Alltagsleben auswirken. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Die Anreise nach Straßburg erfolgt mit dem Bus um 6:45 Uhr.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Büro für kommunale und internationale Zusammenarbeit / Europabüro der Kreisverwaltung Mainz-Bingen durchgeführt. Weitere Infos erhalten Sie beim Partnerschaftsbüro, Ricarda Kerl, Tel. 06132 787-5190 oder bei der Kreisvolkshochschule, Isabella Feller, Tel. 06132 787-7104.

Reisebegl.: Ricarda Kerl  
Termin: Mi, 12.02., 6:45-20 Uhr  
Treffpunkt: Kreisverwaltung, Ingelheim  
Gebühr: 25 €  
Anmeldung: 06132 787-7102

## Wanderung im Wispertaunus

Abwechslungsreiche Rundwanderung um Presberg

### › 10-905 VHS JUGENHEIM

Die erste Wanderung im Frühjahr führt uns in den Wispertaunus, das wenig bekannte Hinterland von Rüdesheim. Wir starten am ehemaligen Forsthaus Weißenturm und wandern durch alte Eichenwälder hinab ins überraschend breite, einsame Grohlochtal, das oft von Wild frequentiert wird. Wir erreichen nach einem kurzen Anstieg eine abwechslungsreiche Weidelandschaft mit vielen Rinderherden und noch mehr Aussichten bis in den Hunsrück - über den Rhein schauen wir diesmal hinweg. Nach dem Kerzer Kopf erreichen wir mit ein wenig Auf und ab wieder unseren Ausgangspunkt.

Die Wanderung hat eine Länge von gut 12 km, die reine Wanderzeit beträgt etwa vier Stunden. Entlang der Strecke gibt es keine Einkehrmöglichkeiten. Wir empfehlen daher, Proviant mitzunehmen.

Wir treffen uns auf dem Parkplatz vor der Gemeindehalle in Jugenheim und bilden Fahrgemeinschaften. Selbstfahrer werden vorher über den Startpunkt der Wanderung informiert.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler  
Termin: So, 13.04., 10-18 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06130 945967

## Wanderung im Nordpfälzer Bergland

Viadukte und Relikte einer alten Bahnlinie und das Stumpfwaldgericht als alter Versammlungsort

### › 10-906 VHS JUGENHEIM

Wir starten unsere Tour beim beliebten Ausflugsziel „Seehaus Forelle“ am Eiswwog in der Nähe von Ramsen in der Nordpfalz. Der Wanderweg führt uns am See vorbei und nach mäßigem Anstieg durch den kühlen Wald zum Stumpfwaldgericht „Neun Stühle“, einer alten Gerichtsstätte, die auf germanische Wurzeln zurückgeht. Von dort geht es nördlich weiter bis zum Neuwoog, wo wir in der Retzberghütte eine Pause einlegen können. Der Rückweg führt uns vorbei am Steigerweiher und der Kneippanlage am Kleehof zum Stumpfwaldbahnhof Bockbachtal, von dem die müdesten Wanderer das letzte Stück (2 km) mit einer historischen Bahn zum Ausgangspunkt zurücklegen können. Eine schöne Tour an warmen Sommertagen!  
Es gibt in der Mitte der Tour eine schöne Einkehrmöglichkeit in der „Retzberghütte“, aber wir empfehlen, wie immer, die Mitnahme von etwas Proviant. Wanderstöcke sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Wie üblich bilden wir ab Jugenheim Fahrgemeinschaften. Selbstfahrer werden vorab über den Startpunkt der Wanderung informiert.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler  
Termin: So, 29.06., 10-17:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06130 945967



## Summer Special

### Geologische Panorama-E-Bike-Tour

Zu den schönsten Aussichtspunkten im westlichen Rheinhessen

➤ **10-908 VHS JUGENHEIM**

Diese E-Bike-Tour verbindet auf weniger befahrenen Strecken die schönsten Aussichtspunkte im westlichen Rheinhessen zu einem großen Gesamtpanorama dieser Landschaft. Die Höhepunkte dieser Route stehen gleichzeitig für eine Serie von geologisch interessanten Punkten und lassen erahnen, welche naturgeschichtlichen Prozesse zu der heutigen Gestalt der Landschaft geführt haben. Hierfür nehmen wir eine längere Strecke (ca. 50 km) in Kauf, die besonders für Fahrer nicht motorisierter Räder eine gewisse Kondition voraussetzt.

Die zahlreichen Aussichtspunkte unterwegs bieten aber jeweils ideale Möglichkeiten für ausgedehnte Verschnaufpausen. An diesen Stellen

lernen wir „ganz nebenbei“ Wissenswertes über erdgeschichtliche Vorgänge wie die Meeresüberflutungen im Tertiär, die Lössablagerungen in den Tälern oder über den Verlauf des Ur-Rheins, aber auch deren Auswirkungen auf die menschliche Zivilisation. Wir erfahren etwas über die Hangrutschungen als Gefahr für Gebäude, die Sandgruben in den Sedimenten des Ur-Rheins oder die eisenhaltigen Bohnerze auf dem Wissberg, die früher in der Metallproduktion verwendet wurden. Nach dieser Tour sehen wir unsere rheinhessische Landschaft mit anderen Augen!

Referent: Dr. Ulrich Maier-Harth  
Termin: So, 10.08., 10-15 Uhr  
Treffpunkt: Festplatz am Graulturm  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06130 945967

### Märchenwanderung für Erwachsene

Rund um Jugenheim

➤ **10-909 VHS JUGENHEIM**

Unterwegs in Jugenheim/Rheinhessen mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen. Wandern Sie mit und genießen Sie die schöne Landschaft mit wunderbarem Panoramablick ins Selztal. An dafür ausgesuchten Plätzen hören Sie Märchen und Geschichten aus aller Welt. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die kleine Auszeit am Abend.

Die mittelschwere Wanderung auf gut begehbaren Wegen ist ca. 5 Kilometer lang und dauert ca. 90 Minuten. Gutes Schuhwerk ist erforderlich.

Referentin: Brigitte Köppen  
Termin: Do, 21.08., 17:30-19 Uhr  
Treffpunkt: Jugenheim, Marktplatz (Kirchgasse)  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06130 945967





## Führung durch die Mainzer Altstadt

### › 15-901 VHS NIEDER-OLM

Über 2000 Jahre bewegte Geschichte mit römischen, französischen und schwedischen Besatzern und deren strategisch-militärischen Hintergedanken prägen das weltoffene Mainz bis heute.

Johannes Gutenberg ist der berühmteste Sohn unserer Stadt. Zu Recht sind wir stolz, dass er 1999 zum „Mann des Jahrtausends“ gewählt wurde. Das Kurfürstentum Mainz war im Mittelalter das „Rom am Rhein“ und darf auch noch heute als einzige Stadt neben dem Vatikan die Auszeichnung „Heiliger Stuhl“ führen. Mainz war im Mittelalter eine bedeutende, wirtschaftliche Handelsstadt und ist auch heute wieder weltweit durch die Firma Biontech bekannt.

Am besten lernt man Mainz in einer der uralten Kneipen der Altstadt kennen. Dort bleibt niemand allein am Tisch. Und auch als ursprünglich „Messfremder“ schließt man Mainz ganz schnell ins Herz. Kommen Sie mit auf eine Reise: ausgehend vom Kästrich, dort wo alles begann, über das einst barocke Mainz, bis in die Altstadt, in der wir viele kleine Gassen erkunden.

Genießen Sie einen Rundgang mit viel Geschichte, aber auch vielen charman-ten Geschichtchen.

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: So, 18.05., 15-18 Uhr  
Ort: Plateau v. d. Novotel/  
Kupferbergterrasse, Mainz  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06132 787-7122

## Führung durch die Mainzer Neustadt

### › 15-902 VHS NIEDER-OLM

Die Mainzer Neustadt ist 150 Jahre alt und immer noch im Wandel. Die „neue Stadt“ wurde auf dem ehemaligen freien Schussfeld (Gacis) der Festung Mainz gebaut. Es ist der einwohnerstärkste Stadtteil mit den größten Gegensätzen: hippestes kreatives Szeneviertel hier, nicht aufzuhaltende Gentrifizierung mit Neubauten und High-End-Mieten dort. Aber es gibt auch Spielplätze, die bei gutem Wetter als Wohnzimmer und Generationen-Treffpunkt dienen, einen Künstler, der verhindert, dass Wände beschmiert werden, Hauseingänge, die durch den Keller führen und eine Synagoge, die 70 Jahre nach ihrer Zerstörung in modernem Architekturstil wieder erbaut wurde.

Unsere Stadtführerin bringt Ihnen bei dieser zweistündigen Führung die Vielfalt dieses besonderen Stadtteils

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: Sa, 22.03., 15-17:15 Uhr  
Treffpunkt: Kunsthalle 7 Grad, Mainz  
Gebühr: 12 €  
Anmeldung: 06132 787-7122

## Führung am Mainzer Rheinufer

(Her)RHEINspaziert

### › 15-903 VHS NIEDER-OLM

Mainz, einst Mogontiacum genannt, ist strategisch gut gelegen. Die Römer, unsere Stadtgründer, nutzten den Rhein als nasse Grenze und gleichzeitig als Autobahn der Antike. So ist es nicht verwunderlich, dass der Rhein immer wieder, bis heute, viel mit der Geschichte und dem Schicksal der Mainzer zu tun hat. Auf unserem Rhein-Spaziergang werden wir einige Geschichten von Mainz dazu erfahren, von der Stadt, die Carl Zuckmayer einst die „Völkermühle am Rhein“ nannte. 16 km des insgesamt 1230 km langen Rheins gehören zum Mainzer Stadtgebiet. Wir werden ca. 1,5 km davon am Rhein erlaufen, bevor wir an Rheinkilometer 498,5 in das Regierungs- und Schlossviertel abbiegen. Zum Abschluss tauchen wir noch ein bisschen in den Bezirk ein, an dem der „kleine Johannes“ geboren und getauft wurde. Heute sind wir stolz auf Johannes Gutenberg, den berühmtesten Sohn unserer Stadt und als Mann des Jahrtausends auch weltweit bekannt. An einem Hof vorbei, vermutlich die letzte Adresse von Johannes Gutenberg, kommen wir noch einmal an die Anfänge unserer Stadt und der Fundstelle der 1981/82 gefundenen Römerschiffe.

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: Sa, 12.04., 15-18 Uhr  
Treffpunkt: Am Zollhafen  
(Pferde-Skulptur), Mainz  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06132 787-7122



Foto: dudlajzov/stock.adobe.com

## Sind schon alle Vögel da?

### Vogelstimmen-Wanderung

➤ **22-909 VHS OPPENHEIM**

Dieser aktuellen Frage geht der Vogelschutzberater Nikolaus Strupp im Rahmen einer Vogelstimmen-Wanderung in den Dienheimer Rheinauen nach. Die Teilnehmer erfahren dabei, dass sich der Klimawandel auch auf die Wanderungen der Zugvögel auswirkt. Mit besonderem Interesse werden wohl die ersten Begegnungen mit Kuckuck und Pirol erwartet.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch die Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Umwelt-, Natur- und Klimaschutz statt.

Referent: Nikolaus Strupp  
 Termin: Sa, 26.04., 7:30-10 Uhr  
 Ort: Parkplatz DLR  
 Gebühr: 10 €  
 Anmeldung: 0155 60229152 (Darmstadt),  
 0155 60229153 (Leber)

## Das Hambacher Schloss

### Stätte der deutschen Demokratie vhs unterwegs: Museumstour

➤ **22-913 VHS OPPENHEIM**

Die Reise geht nach Bad Dürkheim ins Hambacher Schloss. Das Hambacher Schloss ist eine lebendige Stätte deutscher und europäischer Demokratiegeschichte. Der „Geist von Hambach“ – also das mutige Eintreten für freiheitliche und demokratische Forderungen – ist heute noch spürbar und im Rahmen der vielfältigen Führungs- und Workshop-Angebote bewusst erlebbar. Sie nehmen teil an der inszenierten Kostümführung: „Auf Zeitreise mit den Freiheitskämpferinnen und -kämpfern von 1832“, eine vergnügliche Führung, bei der Sie die historischen Ereignisse aus der Sicht eines Zeitzeugen erfahren. Danach ist Gelegenheit zur Schlossbesichtigung.

Im Anschluss geht es in den neugestalteten Kurpark von Bad Dürkheim und seinen Salinen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem VDK Ortsverband Oppenheim-Dienheim statt und der Stiftung Kultur statt. Die Bildungsfahrt wird finanziell gefördert über das Projekt der Staatskanzlei „100 x 500 €“ für die Demokra-

tie. Die Kosten beinhalten die Busfahrt, die Führung und den Eintritt zum Schloss. Die Abfahrt ist für 12:30 Uhr in Oppenheim, Fährstraße. Die Rückfahrt ist für 19 Uhr vorgesehen, so dass Sie um 20 Uhr in Oppenheim ankommen werden.

Koordinatorin: Damaris Ziegler-Krethe  
 Termin: Fr, 23.05., 12:30-20 Uhr  
 Treffpunkt: Hafen am Altrhein  
 Gebühr: 20 €  
 Anmeldung: 0155 60229152 (Darmstadt),  
 0155 60229153 (Leber)



Rheinland-Pfalz

## Kräuterspaziergang rund um die Nahe

### Maria und die Kräuter: Alles rund um Frauenkräuter

➤ **25-901 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**

Die heilige Mutter Maria wird von vielen als frauenheilkundige Kräuterfrau verehrt, die sich bestens mit dem auskannte, was Frauen Linderung verschafft. Bei einem entspannten Spaziergang rund um die Nahe sehen wir uns nach den Kräutern um, die traditionell der Heiligen Maria zugeschrieben werden und erfahren einiges über die Rituale und Kräutersymbolik der Pflanzen. Der Spaziergang dauert ca. 1,5 Stunden (oder etwas länger) und wird geleitet von Dr. Melanie Oehl, Kräuterpädagogin und Erziehungswissenschaftlerin.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen und der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen.

Referentin: Dr. Melanie Oehl  
 Termin: Do, 05.06., 15-17 Uhr  
 Treffpunkt: Sportplatz Am Matzgraben, Gensingen  
 Gebühr: 12 €  
 Anmeldung: 06727 5568



BIBLIOTHEK  
 SPRENDLINGEN-GENSINGEN

## WIR SIND JETZT

### Jüdisches Frankfurt von der Aufklärung bis zur Gegenwart

➤ **25-902 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**

Die neue Dauerausstellung „WIR SIND JETZT“ erzählt die Geschichte der Jüdinnen und Juden in Frankfurt von der Aufklärung und Emanzipation bis zur Gegenwart.

Sie erstreckt sich über drei Etagen des Rothschild-Palais und beleuchtet verschiedene Aspekte der jüdischen Geschichte und Kultur Frankfurts aus einer jeweils anderen Perspektive. Wie veränderte sich das Leben, nachdem Jüdinnen und Juden seit Beginn des 19. Jahrhunderts nicht mehr in der Judengasse wohnen mussten? Welche Selbstverständnisse entwickelten jüdische Bürger:innen im 19. Jahrhundert? Welche Veränderungen zog der Wandel der jüdischen Tradition in eine Religion nach sich? Welche Folgen hatte die nationalsozialistische Herrschaft für Jüdinnen und Juden in Frankfurt?

Die öffentliche Führung durch die drei Etagen des Rothschild-Palais bietet anhand ausgewählter Geschichten und Objekte einen persönlichen Zugang zur jüdischen Geschichte und Kultur im modernen Frankfurt an.

Die Führung dauert von 15.00 bis 16:30 Uhr. Wir treffen uns am Bahnhof in Gensingen um 12:45 Uhr und fahren mit dem Zug nach Frankfurt, Rückkehr ca. 19.00 Uhr.

Termin: Mi, 11.06., 12:45-19 Uhr  
 Treffpunkt: Bahnhof, Gensingen  
 Gebühr: 15 € für Eintritt und Führung  
 zzgl. Fahrtkosten  
 Anmeldung: 06727 5568



# KULTURELLE VERANSTALTUNGEN

## Quizabend für alle

Rätseln, Knobeln, Genießen  
Wer wird Rheinhessen-Champion?

### › 03-900 VHS BODENHEIM

Wenn bis zu 40 Menschen in einem Weingut sitzen und sich streiten, ob nun die Selz oder doch eher der Appelbach der längste Bach in Rheinhessen ist, und ob ein Smart schwerer ist als ein Elefant, dann hat die vhs Bodenheim zu ihrem 2. Quizabend eingeladen. Am 21. März „quält“ Quizmeister Steffen Schindler die fünf gegeneinander antretenden Gruppen wieder mit außergewöhnlichen Fragen und Aufgaben. Was ist wohl der häufigste Straßename in Deutschland? Wer kann sich die vielen Einzelheiten auf einem Wimmelbild am besten merken? Und welche Gruppe bringt durcheinander geratene Buchstaben am schnellsten wieder in die richtige Reihenfolge? Am Ende steht zwar kein Millionengewinn, aber der Spaß steht sowieso im Vordergrund beim munteren Raten. Dazu gibt es natürlich die Weine vom Weingut Gruber und auch für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt..

Moderator: Steffen Schindler  
Termin: Fr, 21.03., 19-22 Uhr  
Ort: Weingut Gruber  
Gebühr: 10 €  
Anmeldung: 06135 703496

## Theaterfahrt der vhs Dienheim

Fastnachtssposse 2025 des MCV  
Leben, Liebe, Stress uff  
de Määnzer Mess

### › 19-906 VHS DIENHEIM

Diesmal macht die Posse eine kleine Zeitreise in die Fastnachtszeit der späten 1950er Jahre. Sie blicken hinter die Kulissen des zu dieser Zeit stattfindenden Jahrmakts und tauchen in die

einzigartige Welt der Schausteller:innen ein. Hereinspaziert liebes Publikum, in die bunte Welt der Illusionen. Lassen Sie sich verzaubern und nehmen Sie den Zauber mit in die heutige Zeit!  
Anfahrt mit Privat-Pkws.

Auskunft: Frieder Eisen  
Termin: Mi, 26.02., 19:33-21:33 Uhr  
Ort: Staatstheater (Großes Haus)  
Gebühr: auf Anfrage  
Anmeldung: 06133 1469

## Was Weinfreunde wissen sollten

Der Weinbaubetrieb Sankt Quirinushof stellt sich vor

### › 07-901 VHS GAU-ALGESHEIM

Bodenständig, authentisch und familiär. Das sind die Gastgeber, die Winzerfamilie Ewen, die auch ihren Wein selbst mit Freude genießt. Drei Winzer (Vater, Sohn und Neffe), die für die Weinqualität verantwortlich sind, und fünf Staatsehrenpreise in Folge versprechen einen interessanten und informativen Weinabend im Weingut Sankt Quirinushof. Die Teilnehmenden dürfen sich auch auf eine repräsentative Weinprobe mit Imbiss freuen.

Winzer: Quirin Ewen  
Termin: Fr, 07.02., 19-22 Uhr  
Ort: Weingut Sankt Quirinushof  
Gebühr: 25 €  
Anmeldung: 06725 302958

## Was Weinfreunde wissen sollten

Der Weinbaubetrieb Bernd stellt sich vor

### › 07-905 VHS GAU-ALGESHEIM

Die betriebliche Ausrichtung des Weinbaubetriebes Bernd verspricht einen sehr informativen Weinabend. Die

Ergebnisse des Weinanbaus vermittelt eine repräsentative Weinprobe aus Gau-Algesheimer und angrenzenden Weinlagen benachbarter Weinbaugemeinden mit unterschiedlichen Terroir. Diese wird durch einen Imbiss ergänzt. Ein weiterer Schwerpunkt des Betriebes ist die Rebenveredlung. Auch über diesen für den Weinanbau wichtigen Prozess werden die Teilnehmenden einiges erfahren. Den Abend gestaltet Alexander Bernd, der an der Hochschule in Geisenheim Weinbau und Oenologie studierte.

Winzer: Alexander Bernd  
Termin: Fr, 25.04., 19-22 Uhr  
Ort: Weingut Walter Bernd  
Gebühr: 25 €  
Anmeldung: 06725 302958

## „Die Fastnachtsbeichte“ von Carl Zuckmayer

Filmabend

### › 05-902 VHS NACKENHEIM

Das Themenjahr 2025 „Alles Carl?“ ist eine Initiative des Regionalen Kulturmanagements Rheinhessen und der Carl Zuckmayer-Gesellschaft e.V. anlässlich des Jubiläums 100 Jahre Uraufführung „Der fröhliche Weinberg“

Die vhs Nackenheim wird zu diesem Jubiläumsjahr kurz nach Fastnacht in Nackenheim, dem Geburtsort Carl-Zuckmayer's, den Film „Die Fastnachtsbeichte“ vorführen.

Lassen sie sich in dem Kriminalfilm in die Zeit von 1913 zurückversetzen. Vor dem illustren Hintergrund der Mainzer Fastnacht geschieht ein Mord! Noch während seiner Beichte im Mainzer Dom bricht ein junger Dragoner mit einem Dolch im Rücken tot zusammen. Er stellt sich als der schon lange Zeit totgeglaubte Ferdinand Bäumler heraus. Seine Mutter, Haushaltshilfe beim alternden Fastnachtsprinzen Adelberd Panizza, lenkt den Verdacht auf ihren

ungeliebten Sohn Clemens. Nach und nach kommen die Geheimnisse der Familie Panezza und ihres süditalienischen Familienzweigs Toralto ans Tageslicht.

Ergänzt wird die Vorführung mit einem lyrischen Beitrag von Sigrd Grabert-Walter aus Carl-Zuckmayers Repertoire. Freuen sie sich auf einen kurzweiligen Abend, der mit der Unterstützung der Ortsgemeinde Nackenheim in der Carl Zuckmayer Halle durchgeführt werden kann.

Termin: Fr, 14.03., 18-21 Uhr  
Ort: Carl-Zuckmayer-Halle  
Eintritt: 5 €  
Anmeldung: 06135 703496

## Konzert der Mainzer Virtuosi

### 08-904 VHS OCKENHEIM

Aufgrund der großen Resonanz der Mainzer Virtuosi in den letzten Jahren freuen wir uns, auch 2024 das junge Streichorchester unter Leitung von Prof. Anne Shih in Ockenheim zu begrüßen. Das 2007 in Rheinland-Pfalz gegründete Orchester setzt sich aus Studierenden der Hochschule für Musik Mainz sowie anderen jungen Musiker:innen aus ganz Europa zusammen. Einige von ihnen sind Preisträger:innen nationaler und internationaler Wettbewerbe. Ihr Repertoire reicht von Bach, Haydn, Mozart und Mendelssohn bis hin zu zeitgenössischen Komponisten. Auch wenn das Programm erst später bekannt gegeben werden kann, dürfen wir Ihnen versichern, dass Sie ein großartiges Konzert in der barocken Ockenheimer Pfarrkirche erwartet, deren Atmosphäre die Mainzer Virtuosi besonders schätzen.

Der Eintritt beträgt 15 €. Schüler:innen und Studierende zahlen 10 €. Karten erhalten Sie bei der vhs Ockenheim (Tel. 06725 5878).

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der vhs Ockenheim und der Gemeinde Ockenheim, unterstützt durch die Stiftung „Kultur im Landkreis“ Mainz-Bingen.

Künstler: Mainzer Virtuosi e. V.  
Termin: So, 18.05., 17-21 Uhr  
Ort: Kath. Kirche  
Eintritt: 15 € / ermäßigt 10 €  
Anmeldung: 06725 5878

## Große Weine – kleine Namen

### 22-334 VHS OPPENHEIM

Die Weinwelt ist vielfältig und nicht nur die großen Namen machen gute Weine. Weinentdecker René Harth und Weinjournalist Thomas Ehlke präsentieren bei diesem genussvollen Abend im stilvollen Ambiente der Staatlichen



Foto: Harth+Ehlke

Weinbaudomäne die 10 „hidden champions“ der Weinszene. Denn neben den hochdekorierten Leuchttürmen gibt es eine wachsende Zahl von hochtalentierten Winzer:innen, die exzellente Weine erzeugen, aber eben nicht so bekannt sind. Die beiden Referenten rücken diese Weine und ihre Erzeuger ins Rampenlicht. Überraschungen und Aha-Erlebnisse sind dabei garantiert. Kulinarisch abgerundet wird der Abend von erlesenen Variationen aus Esther Graebsschs Käsereich.

Die Gebühr ist auf 37 Personen kalkuliert. Bei geringerer Teilnehmendenzahl wird die Gebühr angepasst.

Referenten: Thomas Ehlke  
René Harth  
Termin: Do, 24.04., 18:30-21:30 Uhr  
Ort: Vereinskeller Turnverein Nierstein 1901 e.V.  
Gebühr: 48 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Summer Special

## Literaturspaziergang

### 22-903 VHS OPPENHEIM

Oppenheim feiert im Jahr 2025 ein Jubiläum! Das Jubiläum der Stadterhebung 1225, ein Ereignis, das also vor 800 Jahren stattfand. Anlass genug eine literarische Stadtführung anzubieten, bei der berühmte Persönlichkeiten (Frank Wedekind, Ricarda Huch, Stefan George, Wolfgang Altendorf, Carl Zuckmayer, u. a.) zu Gehör gebracht werden. Angesichts einer überwältigenden Stadtsilhouette griffen diese nämlich spontan zur Feder. Sie erfahren, was sie geschrieben haben. Rezitiert wird an touristisch interessanten Stellen im Oppenheimer Stadtbereich. Zusatzservice: Sie bekommen dort auch historische Informationen. Zwei erfahrene Gästebegleiter werden sich gemeinsam mit Ihnen auf diesen literarisch-historischen Spaziergang machen. Übrigens: Auch Sagenhaftes soll nicht ungehört bleiben. Die Veranstaltung findet mit finanzieller Unterstützung durch die Stiftung Kultur im Landkreis Mainz-Bingen statt.

Stadtführer: Martin Baltrusch  
Thomas Ehlke  
Termin: So, 17.08., 11-12:30 Uhr  
Treffpunkt: Marktplatz  
Gebühr: 20 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)

## Quizabend für alle

### 21-900 VHS UNDENHEIM

Wenn bis zu 40 Menschen in einem Weingut sitzen und sich streiten, ob nun die Selz oder doch eher der Appelbach der längste Bach in Rheinhessen ist, und ob ein Smart schwerer ist als ein Elefant, dann hat die vhs Undenheim wieder zu ihrem Quizabend eingeladen. An diesem Abend „quält“ Quizmeister Steffen Schindler die fünf gegeneinander antretenden Gruppen wieder mit außergewöhnlichen Fragen und Aufgaben. Was ist wohl der häufigste Straßename in Deutschland? Wer kann sich die vielen Einzelheiten auf einem Wimmelbild am besten merken? Und welche Gruppe bringt durcheinander geratene Buchstaben am schnellsten wieder in die richtige Reihenfolge? Am Ende steht zwar kein Millionengewinn, aber der Spaß steht sowieso im Vordergrund beim munteren Raten. Dazu gibt es natürlich die Weine vom Junghof und auch für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt.

Moderator: Steffen Schindler  
Termin: Fr, 11.04., 18-22 Uhr  
Ort: Weingut Junghof  
Gebühr: 10 €  
Anmeldung: 06737 9244

# KURSLEITUNGEN

NACHNAME	VORNAME		NACHNAME	VORNAME	
<b>Aalo</b>	Mohammad	DaF-Lehrer	<b>Evraeva</b>	Karina	Sprachlehrerin
<b>Abbel</b>	Heinz	Referent für Fotografie	<b>Ewen</b>	Quirin	Winzer
<b>Albrecht</b>	Aneta	Sprachlehrerin	<b>Flegar</b>	Anton	IT-Trainer
<b>Amallah</b>	Abdellatif	DaF-Lehrer	<b>Folz-Göbel</b>	Magdalena	Yogalehrerin (DYL)
<b>Arndt</b>	Friedrich	Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.	<b>Form</b>	Iris	Klangschalenpraktikerin
<b>Astapchyk</b>	Tatsiana	DaF-Lehrerin (Lehramt), Erziehungswissenschaftlerin	<b>Freytag</b>	Marion	Gymnasiallehrerin
<b>Baltrusch</b>	Martin	Rezitorator	<b>Fuchs-Wörner</b>	Sandra	Sprachlehrerin
<b>Baumgärtner</b>	Julian	Master of Education	<b>Gamble</b>	Alexander	Erzieher
<b>Beckhaus</b>	Verena	Reha-Fachkraft	<b>Genßmann</b>	Eckhard	Dipl. Ing. (FH) Maschinenbau, BUND Mainz-Bingen
<b>Behne</b>	Susanne	DaF-Lehrerin	<b>Glasner</b>	Petra	Yogalehrerin
<b>Benitz</b>	Renate	Reiseleiterin	<b>Götz-Laubenstein</b>	Reinhold	Lehrer i.R.
<b>Bernd</b>	Alexander	Winzer	<b>Grabert-Walter</b>	Sigrid	Sprachlehrerin
<b>Bielefeld</b>	Sigrid	Hauswirtschaftsmeisterin	<b>Hadzovic</b>	Amira	DaF-Lehrerin
<b>Boutaleb</b>	Maryama	Sprachlehrerin	<b>Haese</b>	Matthias	Dipl.Volkswirt, Individualpsy- chologischer Berater
<b>Buhl</b>	Petra	Ganzheitliche Ernährungsberaterin	<b>Hahn</b>	Liesel	Yogalehrerin
<b>Bürger</b>	Carola	Physiotherapeutin	<b>Harth</b>	René	Moderator für Weinsensorik, Referent für Kochkurse
<b>Bürger</b>	Maria	Sprachlehrerin	<b>Hartmann</b>	Thomas	Studienrat für Germanistik
<b>Burkart</b>	Michael	Steuerberater	<b>Hartmann- Barbaro</b>	Yvonne	DaF-Lehrerin
<b>Christ</b>	Claudia	Dipl. Psychologin, Coach	<b>Hatterer</b>	Hiltrud	Schneiderin
<b>Crisan</b>	Gabriela- Dana	Dipl. Psychologin, Kranken- schwester	<b>Haub</b>	Regina	Übungsleiterin DRKs, Faszientra- nerin, Beckenbodengymnastik
<b>Cronen-Belzer</b>	Pamela	Kursleiterin für Textiles Gestalten	<b>Heeren</b>	Michaela	Sozialpädagogin
<b>Cselényi</b>	Beatrice	Yogalehrerin	<b>Heinrich</b>	Anja	Musikpädagogin
<b>Daichendt</b>	Kristin	Schauwerbegestalterin, Kursleiterin Nähen	<b>Heise</b>	Cosima	Sprachlehrerin
<b>Damrau</b>	Lucas	Maschinenbauingenieur (B.Sc.)	<b>Heitmeyer</b>	Christiane	Diplom-Volkswirtin, Yogalehrerin
<b>Däunert</b>	Carmen	DaF-Lehrerin	<b>Herm- Stapelberg</b>	Eva-Maria	Zumba® Instructor
<b>Deschler</b>	Monika	Sprachlehrerin	<b>Hilbich</b>	Ulrike	Kursleiterin Musik, Kunst und Englisch
<b>Dewald-Koch</b>	Brigitta	Dipl. Pädagogin, Autorin	<b>Hill</b>	Beate	Dipl.-Agraringenieurin
<b>Diehl</b>	Tamara	Stadtführerin	<b>Hill</b>	Tanja	Kursleiterin Häkeln
<b>Dietz</b>	Natalie	Biologin	<b>Hilsendegen</b>	Peter	Dipl. Ing. Gartenbau
<b>Ebenig</b>	Renate	Lehrerin	<b>Hinrichs-Landua</b>	Christiane	Dipl. Sozialpädagogin
<b>Edel</b>	Sabine	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung	<b>Hochscherf</b>	Celine	Betreuerin Ganztagschule
<b>Ehlke</b>	Thomas	Journalist, Redakteur, Gästeführer	<b>Hofmeister</b>	Christine	Physiotherapeutin
<b>Eimmermann</b>	Beate	Yogalehrerin	<b>Horn</b>	Kathrine	Bankkauffrau
<b>Eisen</b>	Frieder	Reisebegleiter	<b>Horn</b>	Thomas	Dozent für Reisevorträge
<b>Ekinci-Zahmoul</b>	Aynur	Yogalehrerin	<b>Illardi</b>	Mario	Koch
<b>Elsner</b>	Tobias	Gitarrenlehrer	<b>Ivanova</b>	Milena	Leiterin von Bildungsprojekten ZWW Uni Mainz
<b>Erkan</b>	Mehmet Cüneyt	Grundschullehrer			
<b>Esparza de Püschel</b>	Maria	Sprachlehrerin			

NACHNAME	VORNAME	
<b>Kerl</b>	Ricarda	Partnerschaftsbeauftragte im Landkreis Mainz-Bingen
<b>Khaptsova</b>	Alena	DaF-Lehrerin / Sozialwissenschaftlerin
<b>Kilz</b>	Michael	Dipl. Sozialpädagogin
<b>Kirschner</b>	Elke	Sprachlehrerin
<b>Kirschner</b>	Jutta	Zertifizierte Kräuterpädagogin BNE
<b>Kitzinger</b>	Ulrike	DTB-Trainerin Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitations-sport
<b>Klein</b>	Karl Heinz	DaF-Lehrer
<b>Klein-Dessoy</b>	Karin	Dipl.-Sozialpädagogin
<b>Klisch</b>	Michael	Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer
<b>Knußmann</b>	Karl-Alois	Dipl. Ing. für Lebensmitteltechnologie
<b>Kocurek</b>	Dagmar	Musiklehrerin
<b>Koitka</b>	Christiane	Yogalehrerin
<b>König</b>	Gertrud	Übungsleiterin Haltung und Bewegung / Pilates / Qi Gong
<b>Köppen</b>	Brigitte	Märchenerzählerin
<b>Kramer</b>	Ursula	Zumba® Instructor
<b>Kretzer</b>	Gabriele	Dipl. Kauffrau
<b>Kuhn</b>	Ann Christin	Fitnesstrainerin
<b>Kürzer</b>	Maren	Permakultur-Designerin
<b>Kytsak</b>	Galyna	DaF-Lehrerin
<b>Laib</b>	Anneliese	Lehrerin
<b>Laperadze</b>	Natia	DaF-Lehrerin
<b>Lauterbach</b>	Ottmar	Lehrer für Englisch, Biologie, Sozi & Geschichte
<b>Lemann</b>	Silke	Diplom-Pädagogin
<b>Lichtenthäler</b>	Jochen	Wanderführer, Chemiker
<b>Liebetanz</b>	Dominic	Whisky-Tasting
<b>Lieser</b>	Dimana	DOSB-Trainerin, Betreuungs-assistentin
<b>Link</b>	Jasmin	Farb- und Stilberaterin, Bachelor of Arts Public Management
<b>Lockwald</b>	Tetyana	Sprachlehrerin
<b>Löhr</b>	Julia	Fachkraft für Kleinkind-Pädagogik
<b>Luft</b>	Elisabeth	Schneiderin
<b>Lukyanova</b>	Nadezda	Ingenieurin-Künstlerin
<b>Maier-Harth</b>	Ulrich	Geologe
<b>Markl</b>	Barbara	DTB Übungsleiterin, Dipl. Biologin
<b>Markowski</b>	Bettina	Staatl. anerk. Krankengymnastin
<b>Mathäs-Seeger</b>	Anita	Seniorenbeirätin Oppenheim

NACHNAME	VORNAME	
<b>Matthey</b>	Rowena	Lizenzierte Trainerin DOSB, C-Breitensport
<b>Maurer</b>	Karin	Yogalehrerin
<b>May</b>	Christiane	Englischlehrerin – Lehramt
<b>Merz</b>	Natascha	DaF-Lehrerin
<b>Mey</b>	Stefan	IT-Journalist
<b>Michailow</b>	Swetlana	Erzieherin, Praxisanleiterin
<b>Modica Amore</b>	Susanne	Erzieherin, Kita-Leiterin
<b>Mohn</b>	Andrea	Referentin für Gesundheitskurse
<b>Moos</b>	Jule	Studentin - Grundschullehramt
<b>Müller</b>	Heidi	Lehrerin - Förderschule
<b>Musseleck</b>	Sabine	Juristin
<b>Nagel</b>	Isabelle	Sprachlehrerin
<b>Nehme</b>	Hartmut	Dipl.-Ing. Elektrotechnik
<b>Neri</b>	Rosa	Sprachlehrerin
<b>Nezami</b>	Shirin	Betreuerin Ganztagschulen
<b>Nikpoor</b>	Ayat	Betreuer Ganztagschulen
<b>Hendekhaleh</b>		
<b>Oehl</b>	Melanie	Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Supervisorin
<b>Ostermayer</b>	Edith	Erzieherin, Erwachsenenpädagogin, Buchautorin
<b>Osterod</b>	Ingrid	Kursleiterin für Tanzkurse
<b>Pender-Bingenheimer</b>	Annette	Sprachlehrerin
<b>Perugini-Stöckle</b>	Susanna	Sprachlehrerin
<b>Peter</b>	Petra	Qi Gong, Tai Chi Lehrer
<b>Peters</b>	Elisabeth	Fremdsprachenkorrespondentin, Dipl. Betriebswirtin
<b>Petri</b>	Sabine	Sprachlehrerin
<b>Petrik</b>	Natalia	Sprachlehrerin
<b>Petrilli</b>	Giuseppina	Sprachwissenschaftlerin, Sprachlehrerin
<b>Pitzer</b>	Hans-Jürgen	Lehrer
<b>Quednau</b>	Usch	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
<b>Radtke</b>	Sascha	Kursleiter für Visualisierung
<b>Rasche-Walter</b>	Silke	Diplom Übersetzerin, DaF-Lehrerin
<b>Reeb</b>	Bernd	Ingenieur
<b>Renner-Nies</b>	Edith	Sportlehrerin
<b>Rentsch</b>	Heike	Sprachlehrerin
<b>Ressmann</b>	Alexandra	DaF-Lehrerin
<b>Rojo Wiese</b>	Isabel	Yoga-Lehrerin / I-Fachkraft / Sonderpädagogin

## KURSLEITUNGEN

NACHNAME	VORNAME		NACHNAME	VORNAME	
Rommel	Klaus	Dipl. Bankbetriebswirt, Finanzmanager	Stoye	Gabriele	Fitnesstrainerin, B-Lizenz
Roth	Dagmar	B.A. Bildungs- und Sozialmanagement, Kitaleiterin, Fachkraft für Reggiopädagogik	Strupp	Nikolaus	Vogelschutzberater Rheinland-Pfalz
Schärfe	Martina	Fachanwältin	Stumm	Bernd	Lehrer
Scherer-Krause	Petra	Dozentin für Faszientraining	Sula	Alev Nur	DaF-Lehrerin
Scherhag	Julia	Bekleidungstechnikerin	Syassen	Heide-Marie	Sozialtherapeutin
Schindler	Steffen	Marketing Direktor Deutsches Weininstitut	Tastan	Mehmed Abdulkadir	DaF-Lehrer
Schleider	Jürgen	Studiendirektor i.R.	Theobald	Claudia	Fachberaterin Kindertagespflege
Schmidt	Jens	EDV-Trainer	Thiel	Sigrun	Musiklehrerin
Schmidt	Nadine	MFA Kinderheilkunde	Tonollo	Nina	Studentin
Schmied	Ewa	Dipl. Pädagogin, Sprachheilpädagogin	Töws	Anja	Oecotrophologin
Schmoll	Ulrike	Dipl.-Sozialarbeiterin	Umbreit	Karin	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Schönmehl	Sophie	Studentin Lehramt	Vero	Gee	Buchautorin und Künstlerin
Schoop	Gisela	Entspannungspädagogin, Sozialpädagogin	Völkers-Opp	Nicola	Dipl.-Pädagogin
Schröder	Werner	Dipl. Sportlehrer	von Aretin-Hemesath	Caroline	Betreuerin in Ganztagschule
Schwarz	Angela	Sprachlehrerin	Walter	Susanne	Yogalehrerin
Schwarz	Ulrike	Lehrerin (Gymnasium)	Wareing	Eva-Maria	Englischlehrerin
Schwarzer	Patricia	Sprachlehrerin	Weber	Christian	Diplom-Designer
Seibert	Anne Kathrin	Dipl.-Mode-Designerin, Maßschneiderin	Weisbach	Stefan	Hundetrainer
Sell	Ingrid	Yogalehrerin BYV	Wiedenhöft	Renate	Beauftragte für Klima- und Umweltschutz
Silva de Souza	Elis Rejane	DaF-Lehrerin	Wilfert	Reinhard	EDV-Trainer
Simaei	Ursula	Sprachlehrerin	Wohlfahrt	Christian	Musiklehrer
Simon	Tabea	zertifizierte Hoopdance-Trainerin	Woll	Anne-Kathrin	Yogalehrerin, Kursleiterin Stressbewältigung
Siroy-Wirth	Murielle	Sprachlehrerin	Wulf	Maximilian	Werbefotograf
Smollich	Marianne	Sprachlehrerin	Yovkochdiev	Yahyo	Sprachlehrer
Spang-Körbl	Margit	Kinderpflegerin	Zahory	Najiba	Übersetzerin
Spegt	Ilse	DTB-Kursleiterin Pilates / Entspannung	Ziegler-Krethe	Damaris	Kultur-Koordinatorin
Spindler	Erika	Damenschneidermeisterin	Ziemianska-Schmidt	Marzena	DaF-Lehrerin
Spindler	Heike	DTB-Kursleiterin Pilates	Zink	Mechtild	Lehrerin
Stahl	Sigrid	Übungsleiterin mit Lizenz für Gymnastik und Aerobic	Zöllner	Christiane	Lehrerin Qi Gong
Stegmann	Miroslava	Sprachlehrerin			
Stehle	Klaus	Lehrer			
Steinmetz	Jérôme	Jurist, Sprachlehrer			
Stichert	Franzi	Sprachlehrerin			
Stoye	Bettina	Übungsleiterin B, Sport in der Prävention			

# VERANSTALTUNGSORTE

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
APPENHEIM	Gemeindehaus	Hauptstr. 39	55437 Appenheim
BINGEN	vhs Bingen	Freidhof 11	55411 Bingen
BODENHEIM	Grundschule	Kirchbergstr. 12	55294 Bodenheim
	Guckenberghalle	Laubenheimer Straße	55294 Bodenheim
	Haus Friesenecker   	Rathausstr. 3	55294 Bodenheim
BUDENHEIM	Grund- und Realschule plus Budenheim/Mainz-Mombach	Mühlstr. 28 (Eingang Parkplatz Gonsenheimer Str.)	55257 Budenheim
	Grund- und Realschule plus im Mühlrad	Mühlstr. 28, Zugang über Wiesenstr.	55257 Budenheim
	Seniorentreff   	Erwin-Renth-Str. 15	55257 Budenheim
DIENHEIM	Evangelisches Gemeindehaus	Tulpenstr. 19	55276 Dienheim
	Falkenberg Grundschule	Siliusstraße 4	55276 Dienheim
	Sport- und Festhalle Siliusstein	Saarstr. 37	55276 Dienheim
DOLGESHEIM	Grundschule   	Gartenfeldstr. 17	55278 Dolgesheim
ESSENHEIM	Kunstforum	Kirchstr. 2	55270 Essenheim
GAU-ALGESHEIM	Christian-Erbach-Realschule plus	Schulstr., Eingang Kirchstr.	55435 Gau-Algesheim
	Rathauscheune	Marktplatz 1/ Eingang Kreuzhof	55435 Gau-Algesheim
	Schloss Ardeck   	Schlossgasse 12	55435 Gau-Algesheim
	Weingut Walter Bernd	Appenheimer Str. 66	55435 Gau-Algesheim
GAU-BISCHOFSCHEIM	Bürgerhaus	Unterhofstr. 10	55296 Gau-Bischofsheim
GENSINGEN	Bibliothek	Römerstr. 17	55457 Gensingen
	Kita Sternschnuppe	Schulstraße 10	55457 Gensingen
	Gensingen, Sportplatz	Am Matzgraben	55457 Gensingen
GUNTERSBLUM	Carl-Küstner-Grundschule	Götzenstr. 19	67583 Guntersblum
	Dorfgemeinschaftshaus	Mühlstr. 45	67583 Guntersblum
	Evangelisches Gemeindehaus   	Marktplatz 8	67583 Guntersblum
HARXHEIM	Evangelisches Gemeindehaus	Bahnhofstr. 11	55296 Harxheim
INGELHEIM	Kreisverwaltung Mz-Bingen (DG I)   	Georg-Rückert-Str. 11	55218 Ingelheim
	Schulungszentrum am Gymnasium   	Stresemannstr. / Friedrich-Ebert-Str. 17	55218 Ingelheim
	Schulungsraum B1	Konrad-Adenauer-Str. 4	55218 Ingelheim
JUGENHEIM	Rathaus   	Schulstr. 3	55270 Jugenheim
	Sport- und Gemeindehalle	Schulstr. 5	55270 Jugenheim
KLEIN-WINTERNHEIM	Haybachhalle, Mehrzweckraum	Am Brandweidenweg 1	55270 Klein-Winternheim
	Rathaus	Hauptstr. 5	55270 Klein-Winternheim
LÖRZWEILER	Kath. Gemeindehaus	Rheinstr. 4	55296 Lörzweiler
MAINZ	Am Zollhafen, Pferde-Skulptur	Haus Rheinkai 500/ Taunusstr. 56	55120 Mainz
	Kunsthalle 7 Grad	Am Zollhafen 3 - 5	55118 Mainz

## VERANSTALTUNGSORTE

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
MAINZ	Plateau v. d. Novotel / Kupferbergterrasse	Augustusstr. 6	55131 Mainz
MOMMENHEIM	Grundschule	Schulstr. 16	55278 Mommenheim
	Neues Rathaus   	An der Weidenbrücke 1	55278 Mommenheim
	Seniorenresidenz   	Am KirCHFalter 3, Haus B	55278 Mommenheim
NACKENHEIM	Carl-Zuckmayer-Grundschule	Pommardstr. 15	55299 Nackenheim
	Carl-Zuckmayer-Halle	Lörzweiler Str. 15	55299 Nackenheim
	DRK-Heim	Henri-Dunant-Str. 1	55299 Nackenheim
	Gymnasium	Pommardstr. 17	55299 Nackenheim
NIEDER-OLM	Altes Rathaus   	Pariser Str. 101	55268 Nieder-Olm
	Grundschule	Burgstr. 15	55268 Nieder-Olm
	Nieder-Olm, IGS	Karl-Sieben-Straße	55268 Nieder-Olm
	Juhubu-Haus	Pfarrgasse 5	55268 Nieder-Olm
	Kreuzhof   	Kreuzhof 1	55268 Nieder-Olm
NIERSTEIN	Atelier Umbreit	Am Langen Rech 32	55283 Nierstein
	Bürgerhaus Schwabsburg	Laidlebstr. 20	55283 Nierstein-Schwabsburg
	Haus der Gemeinde   	Gutenbergstr. 11	55283 Nierstein
	Johannes-Busch-Haus	Mühlgasse 28	55283 Nierstein
	Realschule plus u. Fachoberschule	Bildstockstr. 19	55283 Nierstein
OBER-OLM	Alte Schule	Schulstr. 2 / Martinsplatz	55270 Ober-Olm
	Neue Grundschule	Schulstr. 4	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle 	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle Parkplatz	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
OCKENHEIM	Gemeindehaus	Bahnhofstr. 12	55437 Ockenheim
	Grundschule	Mainzer Str. 67	55437 Ockenheim
OPPENHEIM	Altenzentrum der Stiftung Zivilhospital   	Jakob-Steffan-Platz 1	55276 Oppenheim
	Das Jugendhaus	Rheinstr. 43	55276 Oppenheim
	Emondshalle   	Emondsstraße 7	55276 Oppenheim
	Grundschule Am Gautor	Krämerstr. 38	55276 Oppenheim
	IGS Oppenheim	Am Stadtbad 20	55276 Oppenheim
	Parkplatz DLR	Wormser Str. 111 (gegenüber Lidl)	55276 Oppenheim
	Schulungszentrum   	Wormer Str. 4–6	55276 Oppenheim
	Verbandsgemeinde Rhein-Selz	Sant'-Ambrogio-Ring 33	55276 Oppenheim
	Weingut Tom & Bernd Dietz GbR	Wormer Str. 85	55276 Oppenheim
SELZEN	Sitzungssaal	Kaiserstr. 17	55278 Selzen
SPRENDLINGEN	Bibliothek	Am Weiher 1	55576 Sprendlingen
	Schulungszentrum   	Kreuznacher Str. 20	55576 Sprendlingen
	Wißberghalle   	Stettiner Str. 1	55576 Sprendlingen

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
STADECKEN-ELSHEIM	Burg Stadeck	Burggrabenstr. 9	55271 Stackeden-Elsheim
	Grundschule   	Rupt-sur-Moselle-Str. 5	55271 Stackeden-Elsheim
	Selztalhalle   	Auf der Langweid 10	55271 Stackeden-Elsheim
TRECHTINGSHAUSEN	Rhein-Burgen-Halle	Rheinblickstraße 15	55413 Trechtingshausen
UNDENHEIM	Gemeinsame Grundschule	Staatsrat-Schwamb-Str. 107	55278 Undenheim
	Goldbach-Halle	Alzeyer Str. 33	55278 Undenheim
	Weingut Junghof	Staatsrat-Schwamb-Str. 38	55278 Undenheim
WALDALGESHEIM	Bewegungsraum   	Waldstr. 3a	55425 Waldalgesheim
	Grundschule	Schulstr. 12	55425 Waldalgesheim
	Kath. Pfarrheim	Genheimer Str. 8E	55425 Waldalgesheim
ZORNHEIM	Lindenplatzhalle	Obere Pfortenstr. 4	55270 Zornheim

# AGB / BENUTZERHINWEISE

## ANMELDUNG

Für alle Kurs- und Veranstaltungsarten ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich telefonisch, per Fax, per E-Mail, persönlich oder schriftlich bei der veranstaltenden Volkshochschule oder der Zentrale in Ingelheim anmelden, falls Sie den örtlichen Ansprechpartner nicht erreichen. Außerdem kann die Anmeldung auch per Internet über die Homepage der Kreisvolkshochschule unter [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de) erfolgen. Jede Art der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

## ANMELDEBESTÄTIGUNG UND DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNGEN.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail erteilt. Eine Benachrichtigung erfolgt außerdem, wenn sich Änderungen ergeben oder die Veranstaltung ausfällt. In letzterem Fall werden im Voraus geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die KVHS Mainz-Bingen sind ausgeschlossen.

## RÜCKTRITT

Abmeldungen sind grundsätzlich nur bis zu sieben Tage vor Kursbeginn möglich. In begründeten Ausnahmefällen können Teilnehmer:innen nach der ersten Unterrichtsstunde eines Kurses ihren Rücktritt mitteilen. Ausgenommen davon sind alle Veranstaltungen mit maximal vier Kursterminen, Tages- und Wochenendkurse sowie Einzelveranstaltungen. In diesen Fällen muss die Abmeldung eine Woche vor Beginn erklärt werden. Bildungsfreistellungsmaßnahmen können drei Wochen vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Für Studienreisen und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Die Abmeldung muss den zuständigen örtlichen Leitungen/Anmeldestellen mitgeteilt werden. Kursleitungen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Erfolgt keine form- und fristgerechte Abmeldung, so müssen bei Fernbleiben/Abbruch des Kurses die gesamten Kursgebühren gezahlt werden; es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass. Bei begründeten Abmeldungen nach Kursbeginn ist eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtsstunden sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5 Euro zu zahlen.

## GEBÜHREN

Die Gebühr wird bei vorliegendem SEPA-Lastschriftmandat nach Kursbeginn durch Lastschrift eingezogen (Teilnehmer:in erhält ein ausgefülltes Formular zu Kursbeginn). Dies wird dem Kunden spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstermin per E-Mail mitgeteilt (Vorabinformation/ Pre-Notification). Ansonsten ist die Gebühr bis spätestens 14 Tage nach Kursbeginn zu entrichten.

Für Vorträge wird die Gebühr vor Ort bar erhoben.

In der Regel werden Kursveranstaltungen nur dann durchgeführt, wenn mindestens acht Teilnehmer:innen daran teilnehmen. Kurse mit weniger als acht Teilnehmer:innen können durchgeführt werden bei entsprechender Gebührenerhöhung bzw. Verkürzung der Kursdauer. Nachlässe auf Kursgebühren, beispielsweise für Sozialhilfeempfänger, Schüler und Studenten sind individuell mit der Leitung der jeweiligen Außenstelle vor Kursbeginn abzusprechen. Aufgrund des engen Finanzrahmens können wir bei EDV-Kursen leider keine ermäßigten Kursgebühren anbieten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## STUDIENFAHRTEN/STUDIENREISEN/ EXKURSIONEN

Hier gelten besondere Bedingungen. Diese sind bei der Zentrale und den örtlichen Einrichtungen einsehbar bzw. erhältlich.

## HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer:innen bindend. In öffentlichen Gebäuden besteht generelles Rauchverbot.

## HAFTUNG

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen übernimmt gegenüber den Teilnehmer:innen keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle jeder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Teilnahmebestätigungen werden für abschlussbezogene Projekte und Kurse, die von den Krankenkassen gefördert werden, einmalig kostenlos ausgestellt. Für jede weitere Bescheinigung werden 10 Euro fällig.

## DATENSCHUTZ

Hier finden Sie unsere ausführliche [Datenschutzerklärung](#).

(<https://www.kvhs-mainz-bingen.de/datenschutzerklaerung?Contrast=728>)

## SONSTIGES

Für Druckfehler im Programmheft oder in anderen Veröffentlichungen sowie für Änderungen am Programm wird keine Haftung übernommen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen der KVHS Mainz-Bingen an.

## WIDERRUFSBELEHRUNG

Teilnehmende, die Kurse der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen per Brief, Fax, E-Mail, Telefon oder online gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach dem Tag der Anmeldung, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen  
Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim  
Telefax: 06132 787-7199  
E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Weiterhin gelten die Kündigungsfristen unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

# DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

## 1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V., Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim (nachfolgend „kvhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. KURSANMELDUNG

Die bei der Kursanmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse bei Online-Anmeldung, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Babykurse) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vornamen des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilli-

gen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

## 4. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüsse, Einbürgerungstest, Test „Leben in Deutschland“) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Geburtsdatum, Geschlecht, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache) an die Prüfungsinstitute bzw. das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrations- und DeuFöV-Kursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent:in oder Kursteilnehmende zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**Die Kontaktdaten unserer  
Datenschutzbeauftragten lauten:**  
datenschutz@kvhs-mainz-bingen.de  
kvhs Mainz-Bingen e.V.  
Georg-Rückert-Straße 11  
55218 Ingelheim



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

Eröffne anderen  
Perspektiven.

KVHS ZENTRALE  
VHS BODENHEIM  
VHS BUDENHEIM  
VHS DIENHEIM  
VHS ESSENHEIM  
VHS GAU-ALGESHEIM /  
APPENHEIM  
VHS GUNTERSBLUM /  
BERGGEMEINDEN  
VHS HARXHEIM/  
GAU-BISCHOFSCHEIM /  
LÖRZWEILER /  
MOMMENHEIM  
VHS JUGENHEIM  
VHS NACKENHEIM  
VHS NIEDER-OLM  
VHS NIERSTEIN  
VHS OBER-OLM  
VHS OCKENHEIM  
VHS OPPENHEIM  
VHS SPRENDLINGEN /  
GENSINGEN  
VHS STADECKEN-ELSHEIM  
VHS UNDENHEIM  
VHS WALDALGESHEIM  
VHS ZORNHEIM

**Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen e.V.**  
Georg-Rückert-Straße 11  
55218 Ingelheim

Tel. 06132 787-7102  
Fax 06132 977102  
info@kvhs-mainz-bingen.de  
www.kvhs-mainz-bingen.de



Foto: DVV

