



Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen

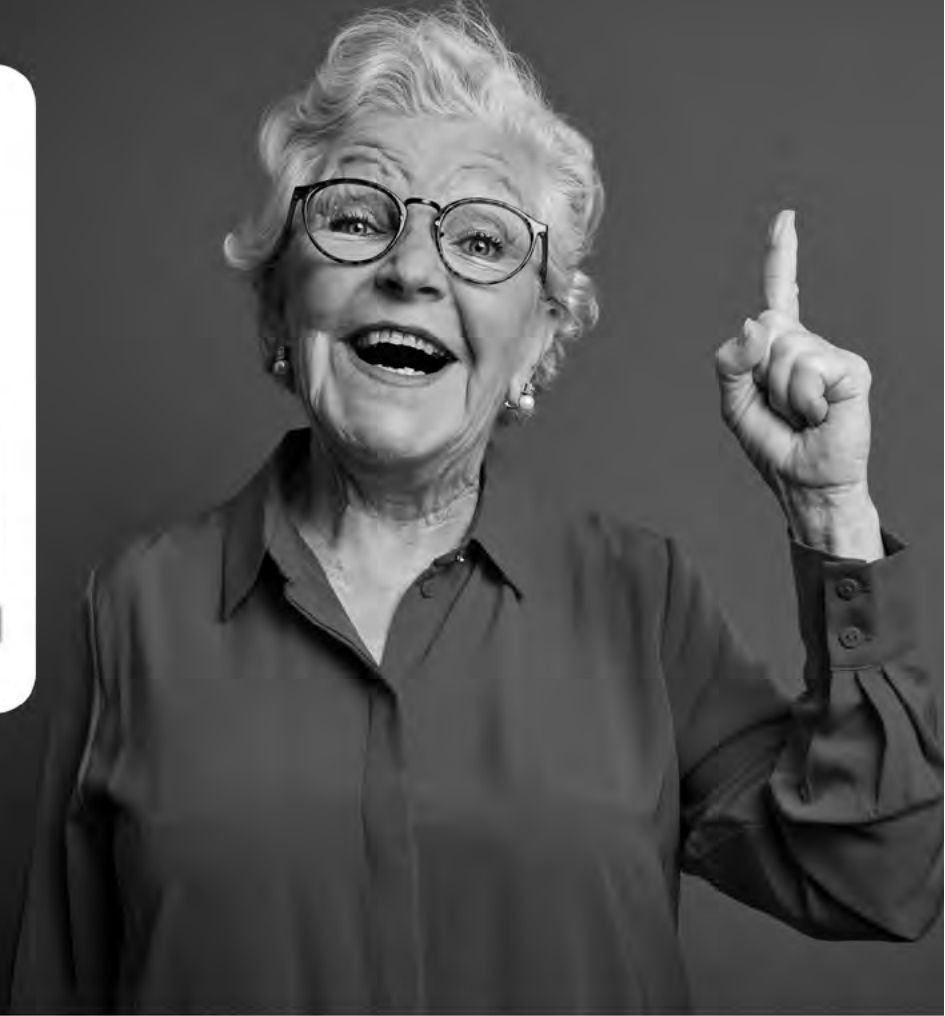
vernetzt!

**Programm
2/2023**

kvhs-mainz-bingen.de

 **Rheinhausen
Sparkasse**

Rheinhausen steht bei uns vorne.



Für alle das passende Girokonto:

**Weil Geld mehr kann,
als einfach nur Geld sein.**



rheinhausen-konto.de



VORWORT



Foto: Kreisverwaltung

In einer zunehmend globalisierten Welt, in der die technologischen Entwicklungen immer schneller voranschreiten, wird Vernetzung immer wichtiger. Vernetzung bedeutet, dass wir uns mit anderen Menschen und Kulturen verbinden, um gemeinsam an einer besseren Zukunft zu arbeiten. Durch die Vernetzung können wir neue Ideen und Perspektiven entdecken, voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen. Doch Vernetzung ist nicht nur wichtig für die individuelle Entwicklung, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Die Digitalisierung hat in vielen Bereichen unseres Lebens Einzug gehalten und verändert unsere Arbeitswelt, Kommunikation und Freizeitgestaltung. Immer wieder entstehen neue Trends, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Dieses Jahr ist die „Künstliche Intelligenz“ in aller Munde. Es bleibt spannend, ob es gelingt, die neuronalen Netzwerke unseres Gehirns tatsächlich nachzubilden.

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen hat sich in diesem Jahr das Jahresthema „Vernetzt“ ausgesucht, um die Bedeutung von Vernetzung und Weiterbildung in den Fokus zu rücken. Dieses Jahresthema ist zu mehr als nur einem Schlagwort geworden. Durch Vernetzung ist es möglich, auf gesellschaftlich politische Entwicklungen zu reagieren und einen Beitrag zur Weiterbildung im ländlichen Raum zu leisten. Insbesondere in Zeiten der Digitali-

sierung und Globalisierung besteht ein hoher Bedarf an gut ausgebildeten Menschen und qualifizierten Arbeitskräften. Doch gerade in ländlichen Gebieten sind die Möglichkeiten zur Weiterbildung oft begrenzt. Hier setzt die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen an und bietet ein breites Spektrum an Kursen und Workshops, die auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt sind.

Eine gute Vernetzung trägt darüber hinaus auch dazu bei, Diskriminierung und Ausgrenzung zu bekämpfen und eine inklusive Gesellschaft zu fördern. In einer Zeit, in der die Gesellschaft immer heterogener wird, ist es wichtig, dass wir uns mit anderen Menschen und Kulturen vernetzen und lernen, voneinander zu profitieren. Denn nur durch den Austausch können wir Vorurteile abbauen und Verständnis für andere Lebensweisen und -welten entwickeln.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die an der Erstellung des Programms beteiligt waren. Das Programm bietet eine Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen für Menschen jeden Alters und jeder Bildungsstufe: innovativ, zukunftsorientiert und vielfältig – so wie die Menschen im Kreis Mainz-Bingen. Ob es der Aktionstag im Ober-Olmer Wald, die Vortragsreihe zu gesunden Lebensmitteln, Vorträge rund um Künstliche Intelligenz (KI), das Darknet oder die Teuflichen Fünf, Tutorials zu Krypto-Währungen oder neuen Trends in der Geldanlage ist, für

alle ist etwas dabei. Darüber hinaus warten spannende Lesungen auf Sie im Rahmen von „Rheinhessen liest“ oder der neuen Online-Reihe „Litera-Tour“ für Frauen.

Ich heiße Sie herzlich willkommen, mitzumachen, sich auszuprobieren und sich mit anderen Menschen zu vernetzen.

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.
Konrad-Adenauer-Str. 3
55218 Ingelheim
Tel. 06132 787-7102

LEITUNG
Petra Strehle

VORSTAND VORSITZENDE
Landrätin Dorothea Schäfer

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE
Doris Leininger-Rill

BEISITZERINNEN/BEISITZER
Daniele Darmstadt, Sandra
Fuchs-Wörner, Michael Hartmann,
Ingeborg Rosemann-Kallweit,
Alice Schmitt, Renate Wiedenhöft

KONZEPT & GESTALTUNG
m-mausolf Grafische Gestaltung

AUFLAGE
3.000 Stück

UNSER PROGRAMM

INFO

Impressum	1
Semestereröffnung	3
Leitbild	4
Kooperationspartner	5
Qualitätsnachweise	6
Service	7
Anmeldestellen: Die kvhs und ihre Außenstellen	8
Kursleiter:in gesucht	23
Bildungsurlaub	24
QualiScheck	25
Gutschein	25
Lange Nacht der Demokratie	76
Kursleiter:innen	152
Veranstaltungsorte	156
AGB Benutzerhinweise	159
Geschäftsbedingungen	159
Datenschutzbestimmungen	160

KURSE: NACH FACHBEREICHEN

BERUF | EDV | DIGITALE MEDIEN

Bildungsurlaub	24
Medienkompetenz	26
Computerkurse 6oplus	28
EDV-Schulungen	33
Digitale Schlüsselkompetenzen	35
Steuererklärung	36
3D-Druck	37
Newsletter	37
Berufliche Qualifizierung	38
Inklusion	40
Autismus-Reihe	41
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kita	43
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Tagespflege	49
Bildung auf Bestellung (für Firmen)	51

SCHULABSCHLÜSSE

Hauptschulabschluss	52
Realschulabschluss	53

GRUNDBILDUNG

Lerncafé: offenes Lernangebot	54
-------------------------------	----

SPRACHEN

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	55
Alphabetisierung	56
Deutsch als Fremdsprache	57
Deutsch für den Beruf	60
Prüfungen	61
Deutschtest für Zuwanderer	61
Einbürgerungstest	63
Orthographie: Sonderfälle und Stolperfallen	63
Telc-Zertifikate	64
Englisch	64
Französisch	68
Italienisch	70
Spanisch	73
Städtepartnerschaft	75

POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT

Lange Nacht der Demokratie	76
Fächerübergreifende Kurse	77
Finanzen	79
Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	84
Pädagogik / Erziehung / Familie	88
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	89
Kommunikation	89

KULTUR GESTALTEN

Bridge	90
Literarische Praxis	90
Tanzpraxis	91
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	92
Plastisches & kreatives Gestalten	93
Textiles Gestalten	94
Fotografieren und Bildgestaltung	97
Musikalische Praxis	98

GESUNDHEIT

Krankenkassen-Zuschuss	100
Entspannung Stressbewältigung	101
Bewegung Fitness	111
Gesundheitspflege	115
Essen Trinken Ernährung	116

JUNGE VHS

Ferienbildungsprogramm	120
Kreativkurse	122
Musikunterricht	123
Gesundheitskurse	124
Sprachen	124
Grundbildung	125

ONLINE-LERNEN

Berufliche Qualifizierung / EDV / Digitale Medien	128
Schulabschlüsse	130
Sprachen	130
Politik / Gesellschaft / Umwelt	130
Kultur / Gestalten	131
Gesundheit	131
Kochkurse	131
Vorträge	131
Kooperationskurse mit anderen Volkshochschulen	132

EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE	137
----------	-----

EXKURSIONEN	143
-------------	-----

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	145
----------------------------	-----

SEMESTERERÖFFNUNG

Vernetzt – ein Aktionstag im Ober-Olmer Wald

Unser Jahresthema „Vernetzt“ geht in die zweite Runde und wir gehen raus in die Natur.

Gute Planeten sind schwer zu finden. Wir sind dafür verantwortlich, unsere Umwelt und das Klima zu schützen. Dafür können wir unseren Alltag ändern, um Ressourcen zu schonen und das Leben nachhaltiger zu gestalten. Der tägliche Einkauf, die Gestaltung des Gartens, die Planung des Urlaubs – das sind alles Bereiche, die ein Umdenken unsererseits benötigen. Aber warum fällt es so schwer, diese Dinge radikal zu ändern? Leichter wird es, wenn man sich gegenseitig unterstützt, voneinander lernt und gemeinsam nach Lösungen sucht.

Am Freitag, 15. September 2023, ab 16.00 Uhr sind wir zu Gast im Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald bei Förster Jan Hofmann. Denn Wälder sind Eckpfeiler im Klimaschutz.

Mit der Unterstützung der Umweltbeauftragten des Landkreises Mainz-Bingen und der örtlichen Leitung der vhs Ober-Olm, Renate Wiedenhöft, möchten wir Ihnen einen interessanten Nachmittag rund um das Thema „Biodiversität“ anbieten.

Eröffnet wird der Aktionstag durch: Christian Henkes, Vorsitzender des NABU Mainz und Umgebung e.V.

Es erwarten Sie u.a. zwei Natur-Stationen, die zeigen, was im Untergrund des Waldes vor sich geht und wie das soziale Netzwerk „Wood Wide Web“ die Natur vernetzt.

Zum einen können Sie im WaldArtenGarten aktiv das Ökosystem Wald kennen lernen, zum anderen probieren Sie doch mal aus, wie man Pilze selber züchtet.

Natürlich darf das gesellige Zusammen sein nicht fehlen. Der Platz rund um das Wald-Naturschutzzentrum lädt zum Verweilen und einem kleinen Imbiss ein.



Foto: Petra Strehle

kvhs Mainz-Bingen (232-01-906)
Freitag, 15.09.2023, 16:00 Uhr

Wald-Naturschutzzentrum
Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14
55270 Ober-Olm

Eintritt: frei
Anmeldung: 06132 787-7102



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 verllässlicher 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 KOOOPERATIONSPARTNER:INNEN

QUALITÄTSNACHWEISE

Die Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen ist ...



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



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

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

... **Anbieterin von Präventions-
kursen**, 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 / Tel. 0800 5888432
Informationen finden Sie auf Seite 25.



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.

- 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 60plus 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, Studienfahrten und –reisen, Besichtigungen und Wanderungen.



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



Christin Berg - 7110
Verwaltung | Deutschkurse |
ZPP-Gesundheitskurse



Rebekka Dietrich - 7111
Online-Lernen | Schulabschlüsse



Anja Grüter - 7108
Verwaltung | Deutschkurse



Nadja Kaufmann - 7105
Verwaltung | Berufsbezogene
Deutschkurse | Sprachen



Astrid Kiefer - 7107
Verwaltung | Anmeldungen |
Finanzen

ZENTRALE DER KREISVOLKSHOCHSCHULE MAINZ-BINGEN

Fotos S. 8–22: Matthias Kneib

LEITUNG

Petra Strehle

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Konrad-Adenauer-Str. 3,
55218 Ingelheim
Mo–Mi 8–16 Uhr, Do 8–17 Uhr,
Fr 8–13 Uhr

MITARBEITERINNEN

Christin Berg, Rebekka Dietrich, Anja Grüter, Nadja Kaufmann,
Astrid Kiefer, Natia Laperadze, Sandra Schäfer, Tanja Schäfer,
Heike Schmidt, Wencke Schmidt, Katharina Schmidt-Scherer,
Slobodanka Trojer

ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7102, Fax 06132 787-977102
info@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Authentische Kommunikation: Freundlich? Aber klar!	38
	Basisqualifizierung Kita	43
	Bildung auf Bestellung	51
	Bildungsurlaub	24
	Bloggen (Online-Kurs)	32
	Digitale Schlüsselkompetenzen: IHK-Zertifikatslehrgang	35
	Einfach reden	38
	Erklär mir bitte nicht die Welt – Mansplaining – Nein danke!	39
	Erste Schritte mit ZOOM (Online-Kurs)	29
	Facebook (Online-Kurs)	30
	Fortbildungen für Erzieher*innen (teilweise online)	43
	Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen (teilweise online)	49
	Gesundheit am Arbeitsplatz	51
	Instagram (Online-Kurs)	30
	Leben mit Autismus: Veranstaltungsreihe	41
	Leichte Sprache, Einführung in die Grundlagen	40
	Meetings mit Zoom planen und durchführen	29
	Newsletter erstellen (Online-Kurs)	37
	Persönliche Assistenz	40
	Podcast erstellen	31
SCHULABSCHLÜSSE	Hauptschulabschluss / Berufsreife (auch für Migranten)	52
	Realschulabschluss / Sekundarabschluss I	53
	Lerncafé: Offenes Lernangebot für Menschen mit Grundbildungsbedarf	54
GRUNDBILDUNG		
SPRACHEN	Alpha-Integrationskurse	56
	Berufssprachkurse Deutsch B2 (DeuFöV)	60
	Deutschkurse A1 + A2	60
	Deutschtest für Zuwanderer	61
	Einbürgerungstest	63
	Integrationskurse	57
	Orientierungskurse	59

	KURSE	S.
SPRACHEN	Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen (Online-Kurs)	63
	Prüfung telc Deutsch A1	62
	Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1	62
	Test: Leben in Deutschland	61
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Investieren in Kryptowährungen (Webinar)	80
	Künstliche Intelligenz (Webinar)	77
	Mit dem Smartphone nachhaltig durch den Alltag	78
	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen (Online-Kurs)	77
	Kryptowährungen – Bitcoins und deren Alternativen (Webinar)	80
	NFTs & Metaverse (Webinar)	82
	Neue Trends in der Geldanlage (Webinar)	81
	Investieren in Aktien - Kompaktkurs (Webinar)	79
	Richtig investieren in Aktien und ETFs (Webinar)	83
	Leselernhelfer:innen	88
KULTUR GESTALTEN	Slow fashion week (Bildungsurlaub)	96
GESUNDHEIT	Achte auf dich! Achtsamkeit zur Stressbewältigung	107
	Ein Achtsamkeitstag drinnen und draußen	109
	Funktionelle Gymnastik 60plus	114
	Pilates 60plus	111
	Online-Kochkurse	119
	Die Zukunft beginnt auf Ihrem Teller – Tipps für nachhaltige Ernährung	141
	Qi Gong (Online-Kurs)	106
	Yoga	103
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Deutschkurs für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	125
	Englisch telc	124
	Feriensprachkurse	122
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Schülerkurse Deutsch	126
	talentCAMPus	120
EINZELVERANSTALTUNGEN		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Litera-Tour – Frauen im Mittelpunkt / Losing Voice (Webinar)	147
	Litera-Tour – Frauen im Mittelpunkt / Lügen über meine Mutter (Webinar)	147
	Litera-Tour – Frauen im Mittelpunkt / Mami, liest du mir noch was vor? (Webinar)	147
	Litera-Tour – Frauen im Mittelpunkt / Mit geballter Faust (Webinar)	148
VORTRÄGE	Politik und Moral – unversöhnliche Gegensätze? (Online-Vortrag)	137
	Gemeinderäte, Stadträte, Kreistagsmitglieder – Verlängerter Arm und Abnicker der Verwaltung oder Gestalter? (Online-Vortrag)	137
	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt	138
	Die „Teuflischen Fünf“: Über die Daten- und Wirtschaftsmacht	138
	Die Vernetzung der Welt – Humboldt und das Netzzeitalter	139
	Die Lange Nacht der Demokratie – Die Deutsche Einheit	76, 137
EXKURSIONEN	Semestereröffnung: Vernetzt – ein Aktionstag im Ober-Olmer-Wald	143



Sie finden uns
auf Facebook &
Instagram.

Sie erreichen uns auch per E-Mail: info@kvhs-mainz-bingen.de



Natia Laperadze - 7106
GrubiNetz | Netzwerkkoordi-
natorin Rheinhessen-Nahe |
Berufsqualifizierende
Maßnahmen | Gesundheit



Sandra Schäfer - 7102
Verwaltung | Anmeldungen



Tanja Schäfer - 7104
Verwaltung | Anmeldungen



Heike Schmidt - 7101
Verwaltung | Finanzen



Wencke Schmidt - 7110
Verwaltung | Deutschkurse



Katharina Schmidt-Scherer - 7103
Berufsqualifizierende
Maßnahmen | Gesundheit



Slobodanka Trojer - 7109
Lernförderung | Junge vhs

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



	KURSE	S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
SPRACHEN	Englisch (auch Online-Kurse)	67
	Französisch	68
	Italienisch	72
	Spanisch	73
KULTUR GESTALTEN	Entschleunigt fotografieren	98
	Keramik/Töpfern	93
	Klavier und Keyboard	99
	Nähen	95
GESUNDHEIT	Pilates	111
	Qi Gong	106
	Wirbelsäulengymnastik	112
	Yoga	101
JUNGE VHS	Blockflöte	123
	Klavier und Keyboard	99
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
	Feriensprachkurse	122
EINZELVERANSTALTUNGEN		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Rheinhessen liest: Schöner Sterben	149

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

	KURSE	S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 6oplus	28
SPRACHEN	Englisch	65
	Italienisch	71
KULTUR GESTALTEN	Nähen	95
GESUNDHEIT	Nordic Walking	111
	Qi Gong im Wald	106
	Yoga	102, 104
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Feriensprachkurse	122
	Schülerkurse Deutsch	126
	talentCAMPus	120
EINZELVERANSTALTUNGEN		
VORTRÄGE	Albanien – das Land der Skipetaren	139

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

	KURSE	S.
GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	114
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Lernförderung / Nachhilfe	126
EINZELVERANSTALTUNGEN		
VORTRÄGE	La Palma – Juwel der Vegetation	140
	Cabo Verde – Vulkaninseln vor Westafrika	140
	Myanmars Ethnien im Vielvölkerstaat	140
	Lesbos – die griechische Vogelinsel in der Ägäis	140



vhs ESSENHEIM

ANMELDUNG
Tel. 06132 787 - 7102
vhs.essenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	64
	Spanisch (Online-Kurs)	73
KULTUR GESTALTEN	Literaturkreis	90
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125

vhs GAU-ALGESHEIM/APPENHEIM/
OBER-HILBERSHEIM

LEITUNG
Ursula Kramer

MITARBEITER
Andreas Muders
Bernd Stumm

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN
Gartenfeldstr. 5, 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

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch (auch Online)	64, 66
	Spanisch	74
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Bridge	90
KULTUR GESTALTEN	Nähen	95
GESUNDHEIT	Kochen und Backen	117
	Rücken-Faszientraining	114
	Yoga	102
	Wirbelsäulengymnastik	113
	Zumba ®	115
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Blockflöte	123
	Englisch an Schulen / telc	124
	Klavier und Keyboard	123

	KURSE	S.
JUNGE vhs	Lernförderung / Nachhilfe	126
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Schülerkurse Deutsch	126
	Feriensprachkurse	122

	EINZELVERANSTALTUNGEN	
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Was Weinfreunde wissen sollten	145
	Rheinhessen liest: Am Rosenmontag bin ich geboren	149

vhs GUNTERSBLUM/BERGGEMEINDEN

LEITUNG
Christine Winkler

ANSCHRIFT
Gänsweide 2, 67583 Guntersblum

ANMELDUNG
Tel. 06249 2510
vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Starten statt warten	89
SPRACHEN	Englisch	67
	Integrationskurse	57
	Italienisch	70
KULTUR GESTALTEN	Akt: Der menschliche Körper in der Kunst	93
	Malen	93
	Offenes Atelier	92
	Nähen	95
	Patchwork	96
GESUNDHEIT	Aktive Entspannung	108
	Faszien-Gymnastik	114
	Pilates	111
	Stresskompetenz und Achtsamkeit	107
	Yoga	102
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Feriensprachkurse	122
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126

	EINZELVERANSTALTUNGEN	
EXKURSIONEN	Ortsführungen in Guntersblum	143
VORTRÄGE	Menschen gehen – Daten bleiben / Unser digitaler Nachlass	139
	Fake-Shops	139



Sie wohnen in Guntersblum und haben Lust, die Leitung der vhs ab 2024 zu übernehmen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel. 06132 787-7100

vhs HARXHEIM /GAU-BISCHOFSHEIM /
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



	KURSE	S.
🗣️ SPRACHEN	Englisch	65, 67
	Spanisch	74
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	114
	Pilates	111
	Wirbelsäulengymnastik	113
	Yoga	101

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

	KURSE	S.
📖 BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
🗣️ SPRACHEN	Englisch	65
	Englisch 60plus	67
	Italienisch	71
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Pilates	112
	Yoga	103
	Wirbelsäulengymnastik	112
	EINZELVERANSTALTUNGEN	
🎨 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Rheinhessen liest: Der Saboteur	149
🚶‍♀️ EXKURSIONEN	Wanderung rund um Weinheim/Bergstraße	143
	Zwischen Tertiär und Barock – Wanderung rund um Messel und Kranichstein	144

vhs NACKENHEIM

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 oder 703497
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
🗣️ SPRACHEN	Englisch	64
	Französisch	68
	Italienisch	70
🎵 KULTUR GESTALTEN	Cello	98
	Klavier und Keyboard	99
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Yoga	101
	Yoga für Schwangere	104
	Rückbildungs-Yoga	105
👶 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Blockflöte	123
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
	Feriensprachkurse	122

vhs NIEDER-OLM

LEITUNG
Claudia Titze

ANSCHRIFT
Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

ANMELDUNG
Tel. 06132 787-7122
vhs.nieder-olm@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
🗣️ SPRACHEN	Englisch	65
	Englisch 60plus	66
	Französisch	68
	Italienisch	71
	Spanisch (auch teilweise online)	73
	Integrationskurse	57
🎵 KULTUR GESTALTEN	Fotografie und Bildbearbeitung	97
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Brauwissen in Theorie und Praxis	118
	Wirbelsäulengymnastik	113
	Yoga	102





	KURSE	S.
	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Feriensprachkurse	122
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
	talentCAMPus	120
EINZELVERANSTALTUNGEN		
	Die Menschen zur Freiheit reif machen	145
	Führung durch die Mainzer Altstadt	144
	Führung durch die Mainzer Neustadt	144

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

	KURSE	S.
	Französisch 6oplus	70
	Integrationskurse	57
	Spanisch	73
	Keramik/Töpfern	93
	Nähen	95
	Häkeln	94
	Stricken	94
	Gesund durch Achtsamkeit	109
	Natürliche Pflege- und Heilmittel selbst herstellen	115
	Vom Apfel zum Saft	116
	Yoga	102
	Gechillt durch den Schulalltag	124
	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Feriensprachkurse	122
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Keramik	122
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	talentCAMPus	120
EINZELVERANSTALTUNGEN		
	Demokratief Frühling 1848 In Rheinhessen	145

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

	KURSE	S.
	3D-Druck	37
	Computer Club 6oplus	28
	Elster: Die elektronische Steuererklärung	36
	Excel	33
	Fit fürs Büro (Bildungsurlaub)	34
	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
	Smart Surfer: Fit im digitalen Alltag	28
	Hilfe, mein Smartphone macht was es will	26
	Englisch	65
	Französisch für die Partnerschaft	69
	Italienisch	71
	Erst der Kurs, dann der Hund	78
	Einführung in die Permakultur	84
	Regionaler Zukunftstisch – Bildung für Nachhaltige Entwicklung	85
	Aktionstag Zukunft sichern: Handeln für eine nachhaltige Welt	86
	Starten statt Warten – Zeit für Aufbruch und Veränderung	89
	Makramee	94
	Nähen	95
	Gute Fotos mit dem Smartphone	97
	Mundharmonika einfach spielen lernen	98
	Kulinarische Reise: Thailändische Küche	117
	Pralinenherstellung mit Pfiff	118
	Tai Chi	105
	Wildkräuter sammeln und verarbeiten	116
	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Lernförderung / Nachhilfe	133
	Schülerkurse Deutsch	133
	Handgemachte Geschenke zu Weihnachten	122
	Spielerisch zu Qi Gong und Thai Chi	124
EINZELVERANSTALTUNGEN		
	Rheinhessen liest: Mord im Gepäck	150
	Ober-Olmer Geschichte: Auf den Spuren des örtlichen Gewerbes	140



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



KURSE		S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Hilfe, mein Smartphone macht, was es will...	26
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	86
KULTUR GESTALTEN	Gitarre	98
	Klavier und Keyboard	99
	Querflöte	99
	Saxophon	99
GESUNDHEIT	Pilates	111
	Yoga	101
JUNGE vhs	Blockflöte	123
	Querflöte	99
	Klavier und Keyboard	99
	Saxophon	99
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
EINZELVERANSTALTUNGEN		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Konzert der Mainzer Virtuosi	146
	Rhein Hessen liest: „Sagen“hafte Kriminalfälle in Rhein Hessen und der Pfalz	150

vhs OPPENHEIM



LEITUNG
Daniele Darmstadt

MITARBEITERIN
Anja Leber

ANSCHRIFT
Gaust. 23, 55276 Oppenheim

ANMELDUNG
Anja Leber Tel. 0152 24317966
Daniele Darmstadt, Tel. 0162 9142930
vhs.oppenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de



KURSE		S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 6oplus	28
	Excel	33
SPRACHEN	Englisch 6oplus	67
	Französisch	68
	Italienisch	71
	Integrationskurse	57
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Oppenheimer Erzählsalon	89
KULTUR GESTALTEN	Acrylmalerei	92
	Kreatives Malen	92
	Kreative Schreibwerkstatt	91
	Gute Fotos mit dem Smartphone ganz einfach gemacht	97
GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	114
	Gesundheitsgymnastik 6oplus	115
	Stresskompetenz und Achtsamkeit	107
	Wirbelsäulengymnastik	113
	Yoga	102
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Schülerkurse Deutsch	126
	Feriensprachkurse	122
EINZELVERANSTALTUNGEN		
VORTRÄGE	Vortragsreihe „Gesunde Lebensmittel“:	142
	- Superfood für Ihre Gesundheit	
	- Versteckter Zucker	
	- Echt fettig! Von Schoki, Pommes, Butter & Co.	
	- Naturstoffe – von Superfood, Heilmitteln und Giftstoffen	
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Umami – Der Geschmack der kleinen Dinge	146
	Rhein Hessen liest: Carl Zuckmayer – Meine Heimat ist Rhein Hessen	150



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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de

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

KURSE		S.
 BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
 SPRACHEN	Integrationskurse	57
 KULTUR GESTALTEN	Nähen	95
 GESUNDHEIT	Entspannung mit Klangschalen und Gong	108
	Feldenkrais	107
	Meditations- und Achtsamkeitstraining	109
	Pilates	112
	Qi Gong	106
	Yoga	103
 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Feriensprachkurse	122
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Schülerkurse Deutsch	126
	talentCAMPus	120
EINZELVERANSTALTUNGEN		
 VORTRÄGE	Eigenes Saatgut – Sortenvielfalt regional	84
	Fake-Shops	139
	Sicher gegen Abzocke	139
	Frauenfrühstück – Kreativ geht's leichter durch die Krise	141
 EXKURSIONEN	Stadtführung Ingelheim: Die Kaiserpfalz Karls des Großen	144
	Stadtführung Bingen	144

vhs STADECKEN-ELSHEIM



LEITUNG
Jutta Spiering-Wilfert

ANSCHRIFT
Schubertstr. 43, 55271 Stadecken-Elsheim

ANMELDUNG
Tel. 06136 7334, Fax 06136 916381
vhs.stadecken-elsheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE		S.
 BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	27
 KULTUR GESTALTEN	Tänze – modern, traditionell, meditativ	91
	Modern Line-Dance	91
	Nähen	95
 GESUNDHEIT	Naturerfahrung und Achtsamkeit	110
	Pilates	112
 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	LiF – Lernen in den Ferien	121
	Schülerkurse Deutsch	126
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Rhein Hessen liest: Vom Highway auf den Jakobsweg	150

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

KURSE		S.
 POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Sicher mit dem Pedelec oder E-Bike unterwegs	87
 SPRACHEN	Englisch	64
 KULTUR GESTALTEN	Kreative Schreibwerkstatt	91
 GESUNDHEIT	Pilates	111
	Wirbelsäulengymnastik	113
	Yoga	102
 JUNGE vhs	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
EINZELVERANSTALTUNGEN		
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Quizabend für Jede:n	146
	Rhein Hessen liest: Grenzfälle	150

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

	KURSE	S.
 GESUNDHEIT	Power-Yoga	103
	Wirbelsäulengymnastik	112
	Yoga	102
	Yoga 60plus	103

vhs ZORNHEIM



LEITUNG
Claudia Titze

ANSCHRIFT
Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

ANMELDUNG
Tel. 06132 787-7122
vhs.zornheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
 GESUNDHEIT	Qi Gong	106
	Tai Chi	105
	Wirbelsäulen-Qi Gong	106
 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	125
	Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	125
	Lernförderung / Nachhilfe	126
	Schülerkurse Deutsch	126
	EINZELVERANSTALTUNGEN	
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Rheinhessen liest: Wein im Topf	151



Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

Gestalte das
bunte Angebot.

Foto: DVV



BILDUNGSURLAUB

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), Beamte: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 GEWÄHRT 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>



Foto: Canva



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>



Chronologische Übersicht unserer anerkannten Weiterbildungen

› Leiten ist (k)ein Kinderspiel

Von der Fachkraft zur Kitalleitung
Blended Learning-Kurs

September 2023 - Januar 2024
Termine siehe Website, 12 Termine, Ockenheim
Kurs-Nr. 01-510, S. 45

› Achte auf dich!

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

Mo, 16.10., Di, 17.10., 2 Termine,
9-17:30 Uhr, Ockenheim,
Kurs-Nr. 01-305, S. 108

› Fit fürs Büro mit Microsoft 365

› Mo, 23.10.-Do., 26.10., 4 Termine,
10-16 Uhr, Ober-Olm

Kurs-Nr. 16-500, S. 34

› Slow fashion week

Nähen: nachhaltig und fair

23.10., -27.10., 9-16:30 Uhr, 5 Termine,
Kurs-Nr.: 01-521, S. 96

› Freundlich? aber klar!

Authentische Kommunikation

Do, 14.12., Fr, 15.12., 9-18 Uhr,
2 Termine, Ockenheim
Kurs-Nr. 01-522, S. 38

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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de





BERUF / EDV / 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.

› Hilfe, mein Smartphone macht, was es will ...

... und nicht das, was ich will! In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Smartphone oder Tablet funktioniert. Sie werden mit den Grundzügen der Technik vertraut gemacht, z.B. mit WLAN und Bluetooth. Sie lernen die Programme oder auch Apps kennen, die für Sie interessant sein können. Natürlich üben wir auch gleich – deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz. Kurzum: Nach dem

Kurs macht Ihr Gerät das, was Sie wollen! Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät (Smartphone, Tablet, iPad) zum Kurs mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-585		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Mi, 22.11., 16-19 Uhr, 2 Termine	15 €	Horst Werner
08-102		vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 20.09., 15-18 Uhr, 2 Termine	15 €	Horst Werner



Foto: Shutterstock

› 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	WhatsApp, Signal & Co.	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 18.09., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-506	E-Mail-Adresse einrichten	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 20.09., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-507	Apps herunterladen und installieren	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 11.10., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
16-520	Nützliche Apps	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mi, 11.10., 16-19 Uhr	gebührenfrei	Horst Werner
17-508	Nützliche Apps: Wetter- und Katastrophenapps	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 08.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
03-500	WhatsApp, Signal & Co. Nützliche Apps	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 09.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese
25-905	Mediatheken nutzen: ARD, ZDF & Co.	vhs Sprendlingen-Gensingen Bibliothek Sprendlingen	Di, 14.11., 14:30-16 Uhr	gebührenfrei	Alice Schmitt
03-501	DB-Navigator nutzen: Das 49 €-Ticket	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 16.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese
10-502	Mediatheken nutzen: ARD, ZDF & Co.	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 20.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
03-502	Fake News – Manipulation im Netz	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 23.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese
25-906	DB-Navigator nutzen – Fahrplanauskünfte und Tickets	vhs Sprendlingen-Gensingen Bibliothek Gensingen	Mi, 29.11., 14:30-16 Uhr	gebührenfrei	Alice Schmitt
03-503	Öffentlich-rechtliche Sender im Netz	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 30.11., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese
03-504	Smartphone-Fotos auf dem PC speichern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 07.12., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese
03-505	Gutes Recherchieren im Internet – Umgang mit Informationen aus dem Netz	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 14.12., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Matthias Haese



› Wie man Risiken im Netz vermeidet

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag: Modul 4

Das Internet birgt nicht nur viele Chancen, sondern auch so manches Risiko. So bietet der zunehmende Handel über das Internet leider auch Kriminellen mehr Möglichkeiten. Um sich sicher im Internet zu bewegen, ist es daher wichtig, mögliche Gefahren zu kennen. Wer über seine Rechte und Pflichten auch im Internet Bescheid weiß, kann die vielfältigen Möglichkeiten des Webs selbstbestimmt und verantwortungsvoll nutzen.

- Aber wie schützen Sie sich am besten vor Abzocke im Netz?
- Wie funktioniert sicheres Onlinebanking?

- Welche Rolle spielt das Urheberrecht im Internet?
- Und wie wichtig ist die Verwendung von sicheren Passwörtern?

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Endgerät mit (Tablet, Laptop, Smartphone) mit, dies ist jedoch keine Voraussetzung für den Kurs.

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
16-583		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Do, 09.11., 16-19 Uhr	10 €	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. In diesem Forum haben Sie 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.

In der vhs Ober-Olm stehen PC-Arbeitsplätze mit Windows 10 zur Verfügung. Wenn

Sie ihr eigenes Gerät mitbringen möchten, sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 7) installiert sein.

Der Kurs der vhs Budenheim findet mit finanzieller Unterstützung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Kurse der vhs Oppenheim und der vhs Ober-Olm werden 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
02-500		vhs Budenheim Seniorentreff	Di, 01.08., 8:30-10:30 Uhr Di, 05.09., 8:30-10:30 Uhr Di, 03.10., 8:30-10:30 Uhr Di, 07.11., 8:30-10:30 Uhr Di, 05.12., 8:30-10:30 Uhr	20 €	Matthias Haese
22-516		vhs Oppenheim Verbandsgemeinde, Raum Castello	Mi, 13.09., 9:30-11:30 Uhr Mi, 11.10., 9:30-11:30 Uhr Mi, 08.11., 9:30-11:30 Uhr	15 €	Matthias Haese
16-516		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 06.10., 15:30-17:45 Uhr Fr, 03.11., 15:30-17:45 Uhr Fr, 01.12., 15:30-17:45 Uhr	15 €	Anton Flegar

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.



Foto: Shutterstock

› Erste Schritte mit Zoom **i**

Tipps und Hilfen für den Einstieg
Online-Beratung



Sie haben vielleicht vor, an einem Online-Kurs teilzunehmen oder möchten sich einfach mal mit Freunden oder der Familie virtuell treffen? Sie sind sich nicht sicher, wie „das mit Zoom“ funktioniert, wie man das Mikrofon oder die Kamera richtig einstellt? Oder Sie hatten schon einmal Probleme mit Zoom - haben nichts gehört oder wurden nicht gehört? In dieser Veranstaltung erhalten Sie praktische Tipps zur Anwendung von Zoom und können Ihr System prüfen.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 06132-787-7111 oder dietrich.rebekka@mainz-bingen.de.

Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-572		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar	gebührenfrei	Rebekka Dietrich

› Meetings mit Zoom planen und durchführen **i**



Videokonferenzen mit einer benutzerfreundlichen Plattform eignen sich für alle, die den Kontakt mit Familie oder Freund:innen aufrechterhalten wollen. Mittlerweile kommunizieren sehr viele Menschen mit Videokonferenzsystemen wie beispielsweise Skype, WebEx oder Zoom. Sie möchten sich ebenfalls per Videokonferenz verabreden und wissen noch nicht so recht, wie Sie das beginnen sollten? In diesem Webinar lernen Sie anhand der

Software Zoom, wie Sie eine Konferenz planen und starten, die Teilnehmer:innen dazu einladen und einen Bildschirm freigeben können. Neben technischen Hinweisen zur Kamera und Mikrofon zeigt die Kursleiterin Ihnen zudem auch verschiedene Einstellungsmöglichkeiten bezüglich Datenschutz / Sicherheit und Verschlüsselung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-570	Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 25.09., 18-20 Uhr	13 €	Rebekka Dietrich
01-571	Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 19.12., 18-20 Uhr	13 €	Rebekka Dietrich



Facebook für Einsteiger:innen

Grundkenntnisse Social-Media Online-Kurs



Facebook ist das größte soziale Netzwerk der Welt. Die Plattform ermöglicht es, mit Menschen auf der ganzen Welt zu kommunizieren, Bilder zu posten oder sich in Gruppen über fast alle denkbaren Themen auszutauschen. Wie Facebook funktioniert und was es zu beachten gibt, lernen Sie in diesem Kurs.

Egal, ob Sie bereits bei Facebook angemeldet sind oder nicht - in diesem Kurs sind alle willkommen, die im Umgang mit dem digitalen Medium Facebook sicherer werden möchten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-580		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	13 €	Rodney Fuchs

Facebook für Fortgeschrittene

Social Media Online-Kurs



Facebook ist noch immer einer der wichtigsten Kommunikationskanäle und für die Onlinepräsenz von Unternehmen unabdingbar. Zudem bietet Facebook viele Möglichkeiten des Onlinemarketings. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine eigene Facebookseite erstellen, Ihre Zielgruppe definieren und erweitern können und wichtige Einstellungen tätigen.

Neben Marketingmechanismen wie dem Facebook Ad Center werden auch praktische Tipps besprochen, um im professionellen Umgang noch sicherer zu werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-581		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	15 €	Rodney Fuchs

Instagram für Einsteiger:innen

Grundkenntnisse Social Media Online-Kurs



Für die Generation Z ist Instagram das wahrscheinlich wichtigste Online-Medium und das soziale Netzwerk schlechthin. Die Plattform bietet aber weitaus mehr Möglichkeiten als das Posten eines Fotos. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Instagram kennen und erfahren, wie man sie anwendet. Wie poste ich ein Foto? Was hat es mit der Story auf sich?

Wie benutze ich Hashtags und wie finde ich interessante Themen? All diese Fragen werden in diesem Kurs geklärt.

Legen Sie sich für diesen Kurs Ihr Smartphone bereit, da Instagram für mobile Endgeräte optimiert ist und sich Ihr Smartphone daher am besten für den Umgang und das Ausprobieren von Instagram eignet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-582		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	13 €	Rodney Fuchs

Instagram für Fortgeschrittene

Social Media Online-Kurs



Ähnlich wie Facebook bietet Instagram jede Menge Möglichkeiten zu werben. Influencer:innen sind ein fester Bestandteil der Werbebranche geworden und für das Online-Marketing wichtiger denn je. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Reichweite vergrößern können, Ihre Posts einzigartig werden lassen und

von anderen Instagram-Channels lernen können.

Sie erhalten jede Menge praktischer Tipps, die direkt angewendet werden können und Sie einen Schritt weiter in die vielfältigen Möglichkeiten der Plattform Instagram eintauchen lassen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-583		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	15 €	Rodney Fuchs

Instagram-Story

Grundkenntnisse Social Media Online-Kurs



Die Social Media-Plattform Instagram ist eines der angesagtesten Medien unserer Zeit. Neben vielen verschiedenen Features hat sich in den letzten Jahren insbesondere das „Story“-Format durchgesetzt, mit dem man kurze Mitteilungen, Fotos oder andere Inhalte posten kann, die nach 24 Stunden automatisch wieder gelöscht werden. Damit punktete Instagram gegen die Plattform Snapchat, die auf einem ähnlichen Prinzip basiert, durch die Konkurrenz aber an Bedeutung verlor. Eine

gute Instagram-Story hilft, die eigene Social Media-Präsenz für private und berufliche Zwecke zu verbessern und damit Ihre Reichweite zu steigern. Welche Möglichkeiten die Story auf Instagram bietet, wie Sie sie effektiv nutzen und wie Sie es schaffen, dass Ihre Story herausragt und sich von anderen absetzt, erfahren Sie in diesem Kurs.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-584		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	auf Anfrage	13 €	Rodney Fuchs

Podcast erstellen

Online-Kurs



Podcasts - informative und unterhaltsame Audiodateien, die zumeist abonnierbar und jederzeit abrufbar sind - sind beliebter denn je. In dieser Kursreihe geht es um den gesamten Prozess der Podcast-Erstellung. Sie befassen sich mit verschiedenen Aspekten des Podcastings, angefangen bei der Ideenfindung über die technische Umsetzung bis hin zur Veröffentlichung. Egal, ob Sie bereits eine Idee für einen Podcast haben oder einfach nur neugierig sind, wie Podcasts erstellt werden, dieser Kurs wird Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, um in die Welt des Podcastings einzutauchen.

verschiedene Techniken und Strukturen des Storytellings, um Ihr Publikum zu begeistern und langfristig zu binden.

In Modul II geht es um die technische Umsetzung:

Dieser Kurs befasst sich hauptsächlich mit der technischen Seite des Podcastings. Sie erfahren, wie Sie hochwertigen Sound aufnehmen, sei es mit semi-professioneller Ausrüstung oder mit einfachen Mitteln von zu Hause aus. Sie lernen verschiedene Mikrofone, Aufnahmesoftware und Techniken zur Verbesserung der Audioqualität kennen.

In Modul III geht es um das Podcast-Hosting und Veröffentlichung:

Entdecken Sie im dritten Teil verschiedene Plattformen und Dienste zum Hosting und Veröffentlichen Ihrer Podcasts. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Episoden auf Podcast-Verzeichnissen wie iTunes, Spotify und Google Podcasts einreichen und Sie somit der Öffentlichkeit zugänglich machen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

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.

In Modul I geht es um Podcast-Konzeption, Storytelling & Inhalt:

In diesem Kurs lernen die Grundlagen des Podcasting, einschließlich der verschiedenen Arten von Podcasts, der beliebtesten Genres und der aktuellen Podcasting-Trends. Sie erfahren, wie Sie eine klare und ansprechende Podcast-Idee entwickeln, die zu Ihrem Interessensgebiet oder Ihrer Leidenschaft passt. Sie lernen, wie Sie Ihr Podcast-Konzept zielgruppenorientiert gestalten können, wie Sie fesselnde Geschichten erzählen und relevante Inhalte für Ihren Podcast erstellen. Sie erkunden

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-590	Modul I – Konzeption, Storytelling & Inhalt	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	13 €	Rodney Fuchs
01-591	Modul II – Technische Umsetzung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	13 €	Rodney Fuchs
01-592	Modul III – Podcast-Hosting und Veröffentlichung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Termine siehe Website	13 €	Rodney Fuchs



› Social Media-Marketing-strategien i

Für kleine & mittelständische Unternehmen, Selbstständige und Vereine

Online-Kurs



Sowohl Weltkonzerne als auch kleine und mittelständische Unternehmen, Vereine sowie Selbstständige nutzen Social Media-Kanäle, um auf ihr Business, ihre Ziele, Visionen und Produkte aufmerksam zu machen. Mit der fortschreitenden Digitalisierung wird dieser Marketing-Aspekt zunehmend wichtiger und verlangt viel Expertise und technisches Verständnis der jeweiligen Mechanismen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihre Online-Präsenz auf sozialen Medien verbessern können, warum es wichtig ist, auf diesen Platt-

formen vertreten zu sein und welche Plattform sich für Ihr Unterfangen am besten eignet. Darüber hinaus gibt es jede Menge praktische Erfahrungswerte und hilfreiche Tipps, die helfen, sich online besser zu präsentieren und neue Mitglieder oder Kund:innen zu gewinnen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-586		kvhs-Zentrale	Termine siehe Website,	35 €	Rodney Fuchs
		Online (Zoom)	3 Termine		

› Bloggen für Einsteiger:innen i

Online-Kurs



Viele tun es, ohne darüber nachzudenken. Schon das Posten eines Bildes auf sozialen Medien lässt sich in gewisser Weise als Bloggen bezeichnen. Doch wo beginnt Bloggen und was ist nötig, um sich wirklich Blogger:in zu nennen? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, einen eigenen Blog zu starten, und erfahren, was es dabei zu beachten gibt.

Wie erstelle ich ein Impressum für meinen Blog? Benötige ich eine Datenschutzerklärung? Welche Plattform ist die richtige für meine Blog-Idee? All diese Fragen werden in diesem Kurs diskutiert und beantwortet.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-587		kvhs-Zentrale	Termine siehe Website,	18 €	Rodney Fuchs
		Online (Zoom)	2 Termine		

› Bloggen für Fortgeschrittene i

mit WordPress

Online-Kurs



Blogger:innen geben Tipps, berichten von ihrem Alltag, von Reisen oder ihrem Berufsleben, diskutieren gesellschaftspolitische Themen und helfen uns in manchen Situationen besser als so manches alte Buch. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen auf WordPress basierten Blog bauen und was Sie beim Bloggen beachten müssen. Neben der WordPress-Seite sind es oft auch Social Media-Kanäle, die zum erfolgreichen

Bloggen dazugehören. Sie bekommen neben einer ausführlichen Einführung in das Content-Management-System WordPress jede Menge praktischer Tipps zur Vermarktung eines Blogs sowie zur optischen Umsetzung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-588		kvhs-Zentrale	auf Anfrage	35 €	Rodney Fuchs
		Online (Zoom)	2 Termine		



EDV-SCHULUNGEN

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen verfügt über einen modernen EDV-Schulungsstandort in Ober-Olm. Jeder PC hat eine direkte Verbindung zum Internet. Jede:r Teilnehmer:in arbeitet an einem eigenen Laptop. In den Kursen der kvhs werden in der Regel die Unterrichtsmaterialien des Herdt- Verlages verwendet. Diese können zum Preis von ca. 14 € erworben werden. Soweit nichts anderes angegeben ist, sind die Kosten des Lehrbuchs nicht in der Kursgebühr enthalten.

› Excel für Einsteiger:innen

Viele Anwendungen in Excel erleichtern uns den Arbeits- und Büroalltag. Im Grundlagenkurs lernen Sie: Einführung in die 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, 31.10., 18:30-20 Uhr,	38 €	Matthias Haese
		IGS, EDV-Raum	4 Termine		
16-503		vhs Ober-Olm	Do, 09.11., 18:30-21 Uhr	51 €	Matthias Haese
		Alte Schule, 1. Stock	Do, 16.11., 18:30-21 Uhr Do, 23.11., 18:30-21 Uhr		

› Excel für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Excel und lernen Sie, wie Sie die von Ihnen gewünschten Berechnungen durchführen können.

Lerninhalte: Schützen von Tabellen und Zellen / Verschieben, Kopieren, Ein- und Ausblenden von Datenblättern / Importieren und Verknüpfen von Daten / Einbinden von Tabellen in MS Word / Verändern von Seitenlayouts / Einfügen und Ändern von

Spalten und Zeilen / Arbeiten mit Funktionen / Grundlagen für die Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen / Erstellen und Bearbeiten von Datenbanken / Anpassung der Symbolleiste

Vorkenntnisse: Kurs Excel für Anfänger:innen oder vergleichbare Benutzerkenntnisse

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-503		vhs Oppenheim	ab Di, 28.11., 18:30-20 Uhr	38 €	Matthias Haese
		IGS, EDV-Raum	4 Termine		
16-505		vhs Ober-Olm	Do, 30.11., 18:30-21 Uhr	51 €	Matthias Haese
		Alte Schule, 1. Stock	Do, 07.12., 18:30-21 Uhr Do, 14.12., 18:30-21 Uhr		

Probleme mit Zoom?

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



› Fit fürs Büro mit Microsoft 365
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.

- 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
 - Kontakte und Termine in Outlook verwalten.
 - Kollaboratives Arbeiten mit MS Teams
 - MS One Note

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.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-500		vhs Ober-Olm	Mo, 23.10., 10-16 Uhr	110 €	Matthias Haese
		Alte Schule, 1. Stock	Di, 24.10., 10-16 Uhr		
			Mi, 25.10., 10-16 Uhr		
			Do, 26.10., 10-16 Uhr		

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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de



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.



› Digitale Schlüsselkompetenzen
IHK-Zertifikatslehrgang zur Digitalen Transformation in der Arbeitswelt 4.0
Blended Learning-Kurs



Die Digitale Transformation verändert Alltag und Berufswelt in nie dagewesener Geschwindigkeit. Aus der alten Zugfahrkarte wird das elektronische Ticket auf dem Handy, Briefe werden zunehmend durch Mail und Messenger-Nachrichten ersetzt, im „Internet der Dinge“ kommunizieren nicht mehr nur Menschen miteinander, sondern auch Maschinen, der Kopierer bestellt bei Bedarf automatisch neuen Toner beim Händler, Informationen sind weltweit in Sekundenbruchteilen verfügbar, alles Wissen dieser Welt scheint prinzipiell jedem jederzeit zugänglich, es entstehen völlig neue Dienstleistungen und Berufe, andere müssen und werden sich verändern. Dieser Kurs bereitet auf die Digitalisierung von Gesellschaft und Arbeitswelt vor. Er richtet sich vor allem an Arbeitnehmer:innen in Büro-Berufen und vermittelt in sechs Modulen die grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten, um den Veränderungen gewachsen zu sein. Der Zertifikatslehrgang entspricht damit in Zeiten des Fachkräftemangels dem Bildungsbedarf in den Unternehmen der Region.

Die Qualifizierungsmaßnahme hat einen Umfang von 60 Unterrichtsstunden und beinhaltet einen Kompetenz-Feststellungstest und bei erfolgreichem Absolvieren aller Module ein IHK-Zertifikat. Dieser Kurs findet im Blended Learning-Format statt, ca. 20% des Kurses sind innerhalb betreuter Selbstlernphasen online in der vhs.cloud (Lernplattform der Volkshochschulen) zu bearbeiten. Die Online-Präsenz-Phasen werden mittels der Videokonferenzsoftware Zoom durchgeführt. Vor Kursbeginn wird mit den

Teilnehmenden ein gesonderter Termin zum Technik- und Systemcheck vereinbart.

Inhaltsübersicht
Kompetenzfeststellungstest: Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

- Modul 1: Digitale Transformation**
- Was verändert sich im Rahmen der digitalen Transformation
 - Welche Chancen und neuen Möglichkeiten ergeben sich in Alltag und Beruf?
 - Sichtbarkeit im Netz von Personen, Produkten und Unternehmen

- Modul 2: Digitale Kommunikation**
- Werkzeuge der Online-Kommunikation
 - Netzwerke und Privatsphäre
 - Umgangsformen im Netz
 - E-Mails, Messenger
 - Clouds, Kommunikation und Kollaboration

- Modul 3: Verarbeitung von Daten**
- Nutzung von Suchmaschinen, Recherche im Netz
 - Informationen überprüfen
 - Speichern, Organisieren und Ablegen von Informationen aus dem Netz

- Modul 4: Erstellung von digitalen Inhalten (Content)**
- Digitale Inhalte in verschiedenen Formaten mittels digitaler Tools produzieren
 - Erstellung von Internetseiten und Blogs
 - Social Media nutzen
 - Urheberrecht / Copyright und Rechtsfragen, Umgang mit Quellen



Modul 5: Sicherheit im Internet

- „Digitaler Fußabdruck“
- Persönliche Daten, Unternehmensdaten und Privatsphäre schützen, Passwörter
- Sicherer Einkauf im Internet
- Schutz von Geräten, Virenschutz und Problembeseitigung
- Gesundheitsrisiken

Modul 6: Problemlösung

- Hardware und Peripheriegeräte, Komponentenverbindung
- Software und Dateiformate
- Konvertierung, Komprimierung, Suchen, Löschen, Wiederherstellung von Dateien
- Speichermedien und Datentransfer
- Backups erstellen und Dateien sichern

Abschlusskolloquium mit Präsentation der Abschlussarbeiten für das IHK-Zertifikat.

Der IHK-Zertifikatslehrgang wird in Zusammenarbeit mit der IHK für Rheinhes- sen und den Volkshochschulen Alzey- Worms, Bingen, Mainz und Worms angeboten.
Hinweis: Ihre Anmeldedaten werden an die ausführende vhs weitergeleitet.

Sie können als Unternehmen über das Förderprogramm „Betriebliche Weiterbil- dung“ 50% der Gesamtkosten (Teilnahme- und Prüfungsgebühren, Personalausgaben für die Teilnehmer:innen während der Weiterbildung) einsparen. Lassen Sie sich von der Kreisvolkshochschule Mainz-Bin- gen beraten: Tel. 06132 787-7111.
Der Antrag auf betriebliche Weiterbildung muss bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn gestellt werden.

Auf Wunsch ist auch Ratenzahlung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-560		kvhs-Zentrale	auf Anfrage, 13 Termine	850 €	Rebekka Dietrich
		Online-Kurs			Sebastian Klein Andy Abel Hartmut Nehme

KAUFMÄNNISCHE IT- / MEDIENANWENDUNGEN

› 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 Steuer- nachzahlung 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-Soft- ware 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 Steuererklä- rung, es werden nur die Module des Programms Elster behandelt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-517		vhs Ober-Olm	Sa, 18.11., 10-11:30 Uhr	20 €	Anton Flegar
		Alte Schule, 1. Stock	Sa, 02.12., 10-11:30 Uhr		

› 3D-Druck

in Werkstatt, Nähstube und Designbereich

TECHNISCHE EDV- / MEDIENANWENDUNGEN

Im diesem Kurs lernen Sie die grundlegen- den Funktionen eines 3D-Druckers kennen und werden am Ende des Kurses in der Lage sein, eigene Modelle zu erstellen und diese auch selbst zu drucken. Dazu wird Ihnen zu Beginn des Kurses der Aufbau eines 3D-Druckers näher erläutert. 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. Sie können Ihre eigenen Ideen und Kreativität umsetzen.

Lerninhalte:
Aufbau und Funktion des 3D-Druckers / Geräte im Angebot / Programme und Anwendungen für den 3D-Druck / Zeichnen und Bildverarbeitung / 3D-Konstruktion / Ornamente und Objekte erstellen / Wartung und Pflege der Geräte / Finishing für Objektfür Objekte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-531		vhs Ober-Olm	Sa, 25.11., 10-16 Uhr	42 €	Lucas Damrau
		Alte Schule, 1. Stock			

ORGANISATION / MANAGEMENT

› Newsletter erstellen

Online-Kurs



Fast jede:r hat heutzutage mindestens einen Newsletter abonniert und erhält auf diesem Wege Neuigkeiten und Informatio- nen von Firmen, Vereinen oder Instituti- onen. Doch wie funktioniert ein Newsletter eigentlich und warum ist ein Newsletter der bestmögliche Weg, die Kommunikation zu seiner Kundschaft aufrechtzuerhalten? Ein Newsletter ist schnell gebaut und kann als effektives Marketingtool verwendet werden. In diesem Kurs lernen Sie, mit Mailchimp Ihren eigenen Newsletter zu bauen und diesen an Ihre Zielgruppe zu schicken. Ganz praktisch, direkt an einem eigenen Beispiel erarbeiten Sie zusammen mit den anderen Kursteilnehmenden einen eigenen Newsletter, erhalten Feedback und eine ausführliche Einführung in die Welt der Newsletter.

Am ersten Kurstag besteht vor dem eigentlichen Kursbeginn die Möglichkeit, sich unter Anleitung des Kursleiters bei der Plattform Mailchimp zu registrieren.

Zwischen den Online-Präsenzterminen findet eine Selbstlernphase von vier Unterrichtsstunden statt, in der Sie Ihren eigenen Newsletter erstellen. Der Kursleiter steht Ihnen dabei bei Fragen und Proble- men zur Verfügung.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt. Wenn Sie noch keinen Account haben, registrieren wir Sie und senden Ihnen die Zugangsdaten zu. Sie benötigen einen Computer oder Laptop, eventuell eine Kamera/Webcam, Headset bzw. Kopfhörer/ Mikrofon sowie eine stabile Internetverbin- dung. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-589		kvhs-Zentrale	auf Anfrage, 2 Termine	38 €	Rodney Fuchs
		Online (vhs.cloud)			



BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

› 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.

- 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

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

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 statt.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt mit der Anerkennungsziffer 0534/3036/22.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-522		Zentrale	Do, 14.12., 9-18 Uhr	50 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Fr, 15.12., 9-18 Uhr		

› Einfach reden

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die sowohl beruflich als auch privat sicher und souverän kommunizieren möchten. In diesem Kurs erlernen Sie die wesentlichen Merkmale für den optimalen Auftritt vor Einzelnen und vor Gruppen. Sie überzeugen durch freie Rede und wirksame Stilmittel und erlernen, sich klar und verständlich auszudrücken. Sie gewinnen beim Reden und bei Vorträgen. Der bewusste Umgang mit Körpersprache, Stimmbildung und Sprechtechnik wird gemeinsam trainiert. Der Praxisbezug steht an oberster Stelle,

Übungen werden mit Video unterstützt und reflektiert.

Weitere Inhalte sind die Struktur bzw. der Aufbau einer Rede.

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen mit Führungsverantwortung, ehrenamtlich Aktive, Gleichstellungsbeauftragte u.a.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-516		kvhs-Zentrale	Sa, 16.09., 9-16:30 Uhr	100 €	Daniela Schäfer
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 23.09., 9-16:30 Uhr		

› Erklär mir bitte nicht die Welt

Mansplaining – Nein danke!

Niemand mag ungebetene Ratschläge. Erst recht nicht, wenn sie von einem Menschen kommen, der uns am Arbeitsplatz gerade in einem belehrenden Vortrag unaufgefordert unser eigenes Fachgebiet erklärt. Es bedeutet, andere ungefragt zu belehren, überhebliche Vorträge zu halten oder Kolleg:innen in deren Fachwissen zu degradieren. Viele Männer verhalten sich so gegenüber Frauen. Teils unbewusst, häufiger jedoch um die eigene Überlegenheit zur Schau zu stellen. Wie Sie auf den

männlichen Erklärungsdrang im Berufsalltag reagieren und kontern können, erfahren Sie in der Veranstaltung. Die Dozentin ist als Diplomverwaltungswirtin im Frauenbüro der Stadtverwaltung Mainz tätig. Das Amt der stellvertretenden Gleichstellungsbeauftragten nach dem LGG übt sie seit 2016 aus.

Die Veranstaltung findet mit finanzieller Förderung des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-512		kvhs-Zentrale	Fr, 08.09., 15:30-17 Uhr	5 €	Corinna Appelshäuser
		Johannes-Gutenberg-Universität Mainz			

› Vokabellernen mit effektiven Methoden

Online-Kurs



Im Kurs lernen Sie verschiedene Strategien und Methoden kennen, um Vokabeln leichter, spielerisch, mit allen Sinnen und mit Spaß zu erlernen. Sie verfügen anschließend über eine Vielzahl an Methoden, aus denen Sie die für Ihre Lernbedürfnisse passenden auswählen können. Mit diesen Methoden können Sie sich darüber hinaus auch Fremdwörter oder Fachbegriffe aneignen. Das erworbene Wissen hilft pädagogischen Fachkräften auch in Schule und Hort bei der Lernunterstützung der Kinder. Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform 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.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Beauftragten für Integration des Landkreises Mainz-Bingen statt.

Zielgruppe: Eltern, interessierten Erwachsene und pädagogische Fachkräfte aus Hort und Ganztagschule.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-502		kvhs-Zentrale	Mo, 06.11., 19-20:30 Uhr	5 €	Andrea Rothenburger
		Online (Zoom)			



Foto: Canva



FORTBILDUNGEN ZUM THEMA INKLUSION

› Erstausbildung zur persönlichen Assistenz

Die persönliche Assistenz, mancherorts Behindertenassistenz genannt, ermöglicht körperlich und geistig eingeschränkten Menschen ein selbstbestimmtes Leben. Die Assistenz ersetzt dem Menschen mit Assistenzbedarf die Fähigkeiten, die ihm fehlen, um ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Die Aufgaben richten sich nach dem jeweiligen Bedarf des Assistenznehmers (Mensch mit Beeinträchtigung)

- Verrichtungen des alltäglichen Lebens (Ernährung, Körperpflege, Toiletten-gang, An- und Ausziehen)
- Freizeit (z. B. Begleitung zu Veranstaltungen, Kino oder Konzert)
- Arbeitsassistenz / Schulassistenz (pflegerische und lebenspraktische Unterstützung)
- Unterstützung bei der Elternassistenz

Ausbildungsinhalte:

- Grundkenntnisse der Kommunikation und Interaktion
- Grundkenntnisse über Krankheitsbilder und Behinderungsarten
- Persönlichkeit und Individualität im Assistenzalltag

- Pädagogik und Methodik in der Frühpädagogik
- Körperpflege und Hygiene
- Professionelle Hilfen und Beratungsstellen
- Hauswirtschafts - und Ernährungslehre mit besonderer Beachtung von Diäten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Auseinandersetzung mit der Assistent:innenrolle
- Selbstbestimmtes Wohnen – Wohnformen

Für die Teilnahme am Kurs ist der Nachweis eines erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses erforderlich. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung ein Formular, mit dem Sie sich bei Ihrem Ordnungsamt melden können. Ebenso benötigen wir einen Nachweis, dass Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen haben. Dieser darf nicht älter als zwei Jahre sein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung der Behindertenbeauftragten und des Landeskreises statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-509		kvhs-Zentrale	September - Dezember 2023	50 €	Jutta Spiering-Wilfert
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Termine siehe Website, 11 Termine		Alexander Kheyfets Jenny Mader Anette Keppel-Höhle Stefanie Geiser

› Bitte, leichte Sprache!

Einführung in die Grundlagen für Verwaltungsmitarbeiter (Kita, Schule, Behörde)
Webinar



Informationen sollen verständlich sein – für alle. Doch das ist leider nicht immer der Fall. Oft erschweren komplizierte Satzgebilde das Verstehen. Leichte Sprache, eine Varietät der deutschen Sprache, hilft Informationen besser aufzubereiten und diese besser zu verstehen.

In diesem Webinar stehen das Kennenlernen der Leichten Sprache und der Regeln im Vordergrund.

- Entstehung, Zielgruppen und rechtliche Grundlagen der Leichten Sprache
- Regeln der Leichten Sprache in Wort und Schrift

- Praktische Übungen
- Abschlussrunde / Fragen / Diskussionen

Der Kurs wird mit dem Videokonferenzsystem Zoom übertragen. Sie erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie direkt in den Kursraum eintreten können. Bitte melden Sie sich ca. 15 Minuten vorher an um Ihr Mikrofon und Ihre Kamera zu testen.

Der Kurs findet in Kooperation mit GrubiNetz statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-598		kvhs-Zentrale	auf Anfrage	auf Anfrage	Nadja Quirein
		Online (Zoom)			Natja Laperadze

LEBEN MIT AUTISMUS – VORTRAGSREIHE

Autismus
Rheinhausen e.V.



› Die autistische Wahrnehmung und herausforderndes Verhalten

Leben mit Autismus



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. Landrätin Dorothea Schäfer ist Schirmherrin der Veranstaltung. Die Anerkennung der Fortbildung ist vom Pädagogischen Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung beantragt.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landkreis Mainz-Bingen statt.

Das Seminar verbindet eine Einführung in die autistische Wahrnehmung mit dem Verständnis für das Verhalten autistischer Menschen, das mitunter auch herausfordernd sein kann. Sie erfahren, warum es so wichtig ist, die andere Wahrnehmung autistischer Menschen zu verstehen und wie sich das Verständnis auf deren direktes, in der Außensicht manchmal als ungewöhnlich oder unangemessen empfundenen Verhalten auswirken kann. Was sind Overload, Meltdown und Shutdown? Wie kann man diese frühzeitig

erkennen und was kann man tun, damit es nicht zu diesen Überlastungszuständen kommt? Diese Fragen werden die im Laufe des Seminars beantwortet. Am Thema „Umgang mit herausforderndem Verhalten“ wird aufgezeigt, welche Gründe es für dieses geben kann, wie man akut darauf reagieren sollte und wie man mittel- und langfristig präventiv tätig werden kann.

Zielgruppe: Eltern, Fachkräfte und Interessierte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-500	Leben mit Autismus	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 13.10., 10-17 Uhr	30 €	Aleksander Knauerhase
01-501	Leben mit Autismus Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 06.11., 16-19 Uhr	30 €	Aleksander Knauerhase
			Mo, 04.12., 16-19 Uhr		
			Mo, 05.02., 16-19 Uhr		

Erste Hilfe mit TEACCH

Online-Kurs



TEACCH steht für „Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children“ und ist ein kommunikationsorientierter Ansatz zur Behandlung und Förderung vor allem autistischer Kinder.

Vom ersten Verdacht bis hin zur ASS Diagnose und einer spezifischen Förderung in einem therapeutischen Setting erstreckt sich oft eine lange Zeit des Wartens. In dieser Seminarreihe schauen wir auf autismusbedingte Herausforderungen beim Lernen und Verstehen und stellen erste

Ideen und Methoden des Structured TEACCHing vor. Diese können Bezugspersonen schon erste Hilfen für den Alltag an die Hand geben.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie 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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-503		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 11.09., 19-21:15 Uhr	20 €	Team Autismus GbR



› Mit TEACCH durch die Pubertät

Online-Kurs



TEACCH steht für „Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children“ und ist ein kommunikationsorientierter Ansatz zur Behandlung und Förderung vor allem autistischer Kinder.

Die Pubertät ist eine Phase großer Veränderungen im Leben eines jungen Menschen. Veränderungen sind für viele Menschen mit Autismus aber besonders herausfordernd. Zusätzlich bestehen häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen, der Aufbau eines Freundeskreises wird dadurch vielleicht erschwert. Unterschiede zu Gleichaltrigen nehmen zu oder werden vielleicht aus erstmals bewusst wahrgenommen. Mit zunehmendem Alter werden immer mehr soziale Kompetenzen erwartet und gefordert, welche nicht automatisch erlernt oder intuitiv erfasst werden. Was ist gerade „angesagt“? Welche Freizeitaktivitäten sind altersangemessen? In diesem Seminar schauen wir auf den Weg durch die Pubertät - aus neurotypischer und neurodiverser Sicht, mit

Beispielen von Menschen mit Autismus, die von ihren eigenen Erfahrungen mit der Pubertät berichten. Außerdem sprechen wir über konkrete Ideen zur Sexualaufklärung (Kurs-Nr. 01-504).

In Teil 2 von „Mit TEACCH durch die Pubertät“ schauen wir auf die Veränderungen und Besonderheiten, die die Pubertät mit sich bringt - mit dem Schwerpunkt auf Jugendliche mit frühkindlichem Autismus. Neben konkreten Ideen zum Umgang mit eigenen körperlichen Veränderungen und Empfindungen, bis hin zu Körperhygiene und Sexualaufklärung (Kurs-Nr. 01-506).

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie 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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-504	Teil 1: Schwerpunkt Asperger-Autismus – Erste Hilfe mit TEACCH Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 09.10., 19-21:15 Uhr	20 €	Team Autismus GbR
01-506	Teil 2: Frühkindlicher Autismus – Erste Hilfe mit TEACCH Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 13.11., 19-21:15 Uhr	20 €	Team Autismus GbR

› TEACCH im Erwachsenenalter – Erste Hilfe mit TEACCH

Online-Kurs



TEACCH steht für „Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children“ und ist ein kommunikationsorientierter Ansatz zur Behandlung und Förderung vor allem autistischer Kinder.

Der TEACCH Ansatz wird häufig mit Visualisierung und Strukturierung im Kindergarten oder der Schule gleichgesetzt. Doch auch im Erwachsenenalter lassen sich Methoden der Strukturierung und Visualisierung nutzen um beispielsweise den eigenen Studienplan zu

erstellen, sich eine Einkaufsliste zu schreiben oder Haushaltstätigkeiten effektiv zu planen.

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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-507		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 11.12., 19-21:15 Uhr	20 €	Team Autismus GbR

› Basisqualifizierung Kita

Bildungsfreistellung



Die Kursreihe ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz anerkannt (Maßnahmen-Nr.: 0534/21/2120/23).

FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KITA

Die neue Fachkräftervereinbarung für Tageseinrichtung für Kinder in Rheinland-Pfalz vom 01.07.2021 sieht vor, dass profilergänzende Kräfte in Kindertageseinrichtung zur Umsetzung des Bildungs-, Betreuungs-, und Erziehungsauftrags eingesetzt werden können. Diese Fortbildung gilt als Voraussetzung und qualifiziert Sie für Ihren Einsatz als profilergänzende Kraft in einer Kindertageseinrichtung.

Mit unserer Basisqualifizierung erwerben Sie die für diese Tätigkeit geforderten fachlichen Inhalte, 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.

Die Qualifizierung findet in Präsenz statt, ist modular aufgebaut und hat einen zeitlichen Umfang von 160 Unterrichtseinheiten, verteilt auf 20 Tage (Freitage + Samstage) von September 2023 bis Februar 2024 plus ergänzende Selbstlerneinheiten. Computerkenntnisse sind erwünscht, da ergänzend mit der vhs.cloud gearbeitet wird.

- Inhalte:**
- Vermittlung zentraler rechtlicher Grundlagen und Rahmenbedingungen (SGB VIII sowie landesrechtliche Regelungen) und ihre Bedeutung für die pädagogische Arbeit in Tageseinrichtungen für Kinder
 - Entwicklung und Reflexion der eigenen Rolle, Haltung und des eigenen professionellen Selbstverständnisses im Team
 - Erwerb von Grundkenntnis pädagogischen Handels in Tageseinrichtungen für

- Kinder
- Sensibilisierung für die Gestaltung von Bildungs- und Erziehungspartnerschaften sowie für die Kooperation mit anderen Einrichtungen im Sozialraum

Zur erfolgreichen Absolvierung der Qualifizierung müssen mindestens 85% der Unterrichtseinheiten besucht, eine schriftliche Ausarbeitung zu einem selbstgewählten Thema verfasst und diese im Rahmen der Abschlusspräsentationen der Gruppe vorgestellt werden. Zum Kurs gehören Selbstlerneinheiten, die in der vhs.cloud eigenständig absolviert werden können. Die Einführung in die vhs.cloud erfolgt beim ersten Modul. Als Abschluss wird ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Kursleitungen:
Susanne Modica-Amore (Kursleitung): Dipl. Sozialpädagogin (FH), langjährige Leitung einer integrativen Tageseinrichtung für Kinder, Spielpädagogin, Kinderschutzfachkraft, Sprachförderkraft
Dagmar Roth: Dipl. Sozialpädagogin, langjährige Kita-Leitung, Fachkraft für Reggio-Pädagogik
Swetlana Michailow: Erzieherin, Fachkraft für Reggio-Pädagogik
Dr. Ewa Schmied: Dipl. Pädagogin

Anmeldung und Teilnahmebedingungen:
Anmeldung ist ab sofort möglich mit einem Nachweis der persönlichen und fachlichen Eignung

- Lebenslauf mit Darlegung pädagogischer Erfahrungen und Motivation
- Sprachkenntnisse Deutsch mindestens auf Sprachniveau B2



Foto: canva



- Nachweis über einen erfolgreichen Schulabschluss
- Nachweis über eine abgeschlossene Berufsausbildung

Es findet verpflichtend ein Erstgespräch statt, wenn keine Bescheinigung eines Trägers für das berufsbegleitende Absolvieren der Qualifizierung vorgelegt wird. Der Anmeldung beizulegen sind (falls vorhanden) die schriftliche Zusage des Trägers zur Kostenübernahme.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme stellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilli-

gungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

Weitere Informationen und Beratung:
Organisatorische Fragen: vhs Bingen, Gaustr. 20, 55411 Bingen, service@vhs-bingen.de, Tel. 06721 30885-0 sowie kvhs Mainz-Bingen, Konrad-Adenauer-Straße 3, 55218 Ingelheim am Rhein, info@kvhs-mainz-bingen.de, Tel. 06132 787-7103
Inhaltliche Fragen sowie Fragen zur persönlichen Eignung: Kursleitung Susanne Modica-Amore

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-514		kvhs-Zentrale	September 2023 - Februar 2024	1750 € /	Dagmar Roth
		vhs Schulungsräume Bad Kreuznach	20 Termine	bei 10 Teiln.	Susanne Modica Amore Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied Petra Fleischmann

› Die Stimme der Kinder hören, verstehen und einbringen

Fachkraft für Kinderperspektive im Kita-Beirat

Wer in einer Kita arbeitet, weiß, wie vielstimmig die Meinungen, Wünsche und Interessen der Kinder in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstufen sind. Je nach sprachlichen Möglichkeiten erfährt man sie im Alltag im persönlichen Gespräch, durch Beobachtungen und gezieltes Nachfragen. Der eine ist noch zu jung zum Sprechen, manch einer zu schüchtern, andere Kinder lernen vielleicht gerade erst die deutsche Sprache. Dennoch drücken sich alle verbal und nonverbal aus und diese Perspektiven gilt es für den Kita-Beirat einzuholen. Doch wie genau soll das alles im turbulenten Alltag einer Kita für eine Person machbar sein?

Folgende Themen sind Inhalt des Kurses:

- Was bedeutet eigentlich Kinderperspektive und was benötige ich als Fachkraft, um diesen Perspektivwechsel vorzunehmen?

- Wo liegen Unterschiede und Möglichkeiten von Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Beteiligung an demokratischen Prozessen in der Kita?
- Welche Methoden eignen sich, um die vielschichtigen Bedürfnisse zu sehen und zu dokumentieren?
- Wie kann es gelingen, die Ergebnisse in Qualitätsentwicklungsprozesse der Kita einzubinden?
- Wie bewahre ich meine sachlich-informierende Rolle im Kita-Beirat?
- Was ist meine spezifische Aufgabe und Legitimation im Kita-Beirat?
- Wie gestaltet sich die Rolle der FaKiB im Team der Kita?
- Welche Materialien unterstützen mich bei meiner neuen Aufgabe?

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, die die Rolle der Fachkraft für Kinderperspektive übernommen haben oder übernehmen möchten

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-527		kvhs-Zentrale	Mi, 11.10., 9-16 Uhr	110 €	Sabine Selig
		Alte Schule (1. Stock)	Di, 28.11., 9-16 Uhr		Barbara Reck

› Leiten ist kein Kinderspiel i

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



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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-510		kvhs-Zentrale	September 2023 - Januar 2024	1950 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Termine siehe Website., 12 Termine	10 Teiln.	Alexander Gamble Carolin Willié Anna Käso

› Supervisionstage für Kita-Leitungen i

(k)ein Kinderspiel

Absolvent:innen der Weiterbildung „Leiten ist (k)ein Kinderspiel“ können an diesem Tag herausfordernde Themen aus ihrem Leitungsalltag gemeinsam mit Kolleg:innen reflektieren. Themen aus der Ausbildung kommen so in der Praxis zur Anwendung,

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.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt (Anerkennungsziffer: 0534/1522/19). Sie müssen den Bildungsurlaub spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-557		kvhs-Zentrale	Mo, 04.12., 9-17 Uhr	160 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim			



› Teamentwicklung, Teamgespräche & Teamtage ⓘ

Praxiswerkstatt für Kita-Leitungen

Wie können Kita-Leitungen Teams in ihre Kraft bringen, Selbstorganisation fördern und Teamtage gestalten? An diesem Tag erwerben Sie ein Verständnis der Dynamiken und Funktionsprinzipien von Teams, gewinnen einen professionellen Blick auf Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit und lernen praktische Methoden zur Teamentwicklung kennen. Moderation für

effektive Gruppengespräche sowie das „Systemische Konsensieren“ für nachhaltige Entscheidungen im Team kommen mit in Ihren Werkzeugkoffer.

Dieser Kurs entspricht den Anforderungen der Fachkräfteverordnung zur Leitungsqualifizierung hinsichtlich „Teamentwicklung“.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-555		kvhs-Zentrale	Do, 28.09., 9-17 Uhr	320 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Fr, 29.09., 9-17 Uhr		

› Risikokompetenz im Kindergarten



Kinder verbringen immer mehr Zeit in Betreuungseinrichtungen. Neben der kognitiven und sozial-emotionalen Bildung ist auch der Bereich der Risikokompetenz ein wichtiges Lernfeld für Kinder, um später selbstständig und eigenverantwortlich bestehen zu können. Manche Eltern neigen dazu, möglichst viele Gefahren für die Kinder aus dem Weg zu räumen, sei es aus Angst vor Verletzungen oder weil sie es ihren Kindern nicht zutrauen. Ein kalkulierbares Risiko einzugehen, gehört jedoch zur kindlichen Entwicklung dazu. In der Entwicklungspsychologie gewinnt die Förderung der Risikokompetenz deshalb immer mehr an Bedeutung. Zu den Aufgaben der Pädagog:innen in den Kinderbetreuungseinrichtungen gehört es, die Kinder darin zu unterstützen, Risiken einzuschätzen und einzugehen.

Ziel dieser Fortbildung ist es, sich mit dem Thema Risikokompetenz auseinanderzusetzen und Kindern in der Kita Raum für eigenes Erleben zu ermöglichen. Während der Fortbildung beschäftigen Sie sich mit folgenden Aspekten zur Bedeutung von Risikokompetenz mit:

- den Regeln der Aufsichtspflicht
- der Rolle der Risikokompetenz für die Entwicklung des Kindes
- der eigenen Haltung und Auseinandersetzung mit dem Thema Risiko und Gefahr
- dem Zusammenspiel von Team und Eltern
- praktischen Übungen zur Stärkung der Risikokompetenzwissen, wohin Sie Interessierte vermitteln können,

Zur Einführung ins Thema bieten wir eine Informationsveranstaltung am Dienstag, 26.09.2023, um 18 Uhr an. Diese findet als Videokonferenz mit Zoom statt. Bitte melden Sie sich dazu an, wir senden Ihnen rechtzeitig den Link zu (siehe Kurs-Nr. 01-515).

Die vertiefende Fortbildung findet am 30.10. und 31.10.23 in Präsenz statt (siehe Kurs Nr.: 232-01-508).

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte aus Tagespflege, Krippe, Kita, Hort und Grundschule

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-515	Informationsveranstaltung	kvhs-Zentrale	Di, 26.09., 18-19 Uhr	5 €	Silke Lemann
		Online (Zoom)			
01-508		kvhs-Zentrale	Mo, 30.10., 9-16:30 Uhr	150 €	Silke Lemann
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Di, 31.10., 9-16:30 Uhr		

› Einführung in die Reggio-Pädagogik

Webinar



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.

Im Webinar erhalten Sie einen Einblick in die wesentlichen Grundelemente und Grundprinzipien der Reggio-Pädagogik:

- Grundelemente und Grundprinzipien der Reggio-Pädagogik
- Soziokulturelle Hintergründe und sozioökonomische Rahmenbedingungen im Reggio-Ansatz

- Pädagogische Prinzipien vom Kind aus und gesellschaftlich bedingte Prinzipien - 100 Sprachen
- Das Atelier und der Ateliergedanke in der Reggio-Pädagogik
- Interdisziplinäre Projekte von Bildungseinrichtungen im Kulturbereich

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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-568		kvhs-Zentrale	Mo, 30.10., 15-18 Uhr	30 €	Heide-Marie Syassen
		Online-Kurs			



Foto: Canva

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>



› Mit Kindern im Gespräch ⓘ

Qualifizierung zur Sprachförderkraft
Blended Learning-Kurs



Das aktuelle Konzept „Mit Kindern im Gespräch“ knüpft an das Rahmencurriculum „Sprache - Schlüssel zur Welt“ an und wurde auf der Grundlage aktueller theoretischer und empirischer Erkenntnisse weiterentwickelt. Es fokussiert Sprachförderstrategien und vermittelt den pädagogischen Fachkräften in neun Modulen hilfreiche Werkzeuge sowohl für die additive Sprachförderung als auch für die alltagsintegrierte sprachliche Bildung in der Kita.

Modul 1: Frage- und Modellierungsstrategien
Termin: Fr, 15.09.2023, 9-14 Uhr

Modul 2: Strategien zur Konzeptentwicklung
Termin: Fr, 06.10.2023, 9-14 Uhr

Modul 3: Rückmeldestrategien
Termin: Fr, 17.11.2023, 9-14 Uhr

Modul 4: Lesesituationen
Termin: Fr, 01.12.2023, 9-14 Uhr

Modul 5: Routinesituationen
Termin: Fr, 19.01.2024, 9-14 Uhr

Modul 6: Gezielte Aktivitäten
Termin: Fr, 02.02.2024, 9-14 Uhr

Modul 7: Rollenspiele
Termin: Fr, 08.03.2024, 9-14 Uhr

Modul 8: Spontane Sprachanlässe
Termin: Fr, 19.04.2024, 9-14 Uhr

Modul 9: Markt & Möglichkeiten
Termin: Fr, 17.05.2024, 9-14 Uhr (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 Präsenzzeit endet um 13 Uhr, die Selbstlernphasen finden in der vhs.cloud statt. Bitte planen Sie für die Selbstlernphase regelmäßig Zeit (pro Modul circa zwei Zeitstunden) ein. Die Kursreihe kann nur komplett gebucht werden. Auf Wunsch ist auch Ratenzahlung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Es ist auch möglich, Termine gegen eine Gebühr bei der vhs Bingen nachzuholen. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall ebenfalls mit uns in Verbindung.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

Das Fortbildungsprogramm wird in enger Kooperation mit dem Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung für Kindertagespflege entwickelt und umgesetzt.

Die Kurse werden im Rahmen des Landesprogrammes „Zukunftschance Kinder“ finanziell gefördert.

FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KINDERTAGESPFLEGE



› ADHS – eine Herausforderung in der Kindertagespflege

In der Tagespflege zeigen Kinder hin und wieder auffälliges Verhalten, welches man leicht mit ADHS in Verbindung bringen kann. Was ist aber nun ADHS? Was sind die Merkmale, wie wird es diagnostiziert und therapiert? Welche anderen Störungsbilder zeigen ähnliche Verhaltensweisen und welche täglichen Herausforderungen sind damit verbunden? Wie kann man diesen begegnen?

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen (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
01-511		kvhs-Zentrale	Sa, 23.09., 9:30-14 Uhr	12 €	Kerstin Fahr
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim			

› Konflikte in der Kindertagespflege
Gelassen damit umgehen

Als Kindertagespflegeperson sind Sie einer Vielzahl von Erwartungen und Anforderungen ausgesetzt. Das schafft mitunter Stress- und Streitsituationen, die im Umgang mit Kindern und Eltern sehr belastend sein können. In diesem Konfliktkurs nehmen wir Ihre individuellen und typischen Dynamiken aus dem Kindertagespflegealltag genauer unter die Lupe. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, um herausfordernde Situationen gelassen annehmen zu können.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet mit finanzieller Förderung durch die Kreisverwaltung Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-517		kvhs-Zentrale	Di, 10.10., 18:30-21:30 Uhr	10 €	Annika Wehrmann
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim			

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-593		kvhs-Zentrale	siehe Kursbeschreibung	625 €	Dr. Ewa Schmied
		Alte Schule (1. Stock)	9 Termine		



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.



› Konfliktkompetenz im Familienleben

Konflikte im Familienleben sind normal. Dabei ist es nicht leicht, den täglichen Anforderungen in der Familie gerecht zu werden und in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren. In diesem Impulsseminar widmen wir uns der Frage, wie Sie als Eltern, Erzieher:in oder Tagespflegeperson trotz Provokationen und Streitigkeiten wertschätzend, leitend und empathisch mit Kindern umgehen können. Wie schaffe ich es, sowohl meine eigenen Bedürfnisse als auch die meines Kindes zu berücksichtigen? Und wie gelingt es mir, meine persönlichen Grenzen zu zeigen, ohne durch Worte zu verletzen oder zu strafen?

Es erwartet Sie ein lebendiger Input sowie Austausch auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, dem Erziehungsansatz von Jesper Juul und aktuellen neurobiologischen Hintergrundinformationen

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen), Erzieher:innen, Eltern, pädagogische Fachkräfte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-505		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Sa, 18.11., 10-13 Uhr	10 €	Annika Wehrmann

› Unsichere Eltern – sichere Tagespflegepersonen

Herausforderungen in der Tagespflege
Präsenz und Online-Kurs



„In kaum einer der vielen Rollen, die wir im Leben ausfüllen, sind wir so empfindlich und verletzbar wie in der Elternrolle“. (Jesper Juul)
Es gibt viele Situationen, die Eltern sowohl in ihrer Elternrolle als auch in anderen Lebensbereichen verunsichern. Diese Verunsicherung, Verletzbarkeit und Empfindsamkeit haben einen oft unbewussten Einfluss auf ihr Verhalten, ihre Reaktionen und damit auch auf die Kinder. SurferIn diesem Seminar erfahren Sie die Gründe dafür und wie Sie als Tagespflegeperson ein offenes Gesprächsklima schaffen können.

Der zweite Termin 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.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen (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
01-513		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 04.11., 9:30-13:15 Uhr Di, 12.12., 19-20:30 Uhr (Online-Termin)	10 €	Jutta Pipper



BILDUNG AUF BESTELLUNG

Als Ergänzung zum bestehenden vhs-Programm bieten wir Ihnen mit „Bildung auf Bestellung“ die Möglichkeit, maßgeschneiderte Bildungsangebote durchzuführen.

Wir bieten Unternehmen, Vereinen, Verwaltungen und anderen kleinen Gruppen die Möglichkeit, speziell auf ihren Betrieb zugeschnittene Konzepte zu entwickeln und umzusetzen. Die Dauer, der Ort, die Uhrzeiten sowie die Anzahl der Teilnehmenden sind dabei variabel.



Foto: Shutterstock

Folgende Schwerpunkte:

- **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**

Wir bieten Ihnen:

- Weiterbildungsberatung mit Bedarfsanalyse
- Qualifizierte Kursleitungen
- Modern ausgestattete Unterrichtsräume
- Mobile EDV-Ausstattung für Kurse in Ihren Räumen

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

Natia Laperadze, Katharina Schmidt-Scherer
Berufsqualifizierende Maßnahmen | Gesundheitskurse
06132-787 7106 (N. Laperadze),
06132 787-7103 (K. Schmidt-Scherer)
laperadze.natia@mainz-bingen.de
schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

Rebekka Dietrich
Online-Lernen | Schulabschlüsse
06132 787-7111
dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de

Petra Strehle
Sprachen | Deutschkurse
06132 787- 7100
strehle.petra@mainz-bingen.de

Slobodanka Trojer
Lernförderung | Junge vhs
06132 787-7109
trojer.slobodanka@mainz-bingen.de



SCHULABSCHLÜSSE

› Kompetenzfeststellung und Vorbereitung für die weitere berufliche Wegeplanung

Aufgrund der schwieriger gewordenen Situation auf dem Arbeitsmarkt steigt die Zahl junger Menschen, die den Schulabschluss nachholen möchten. Darunter sind auch sehr viele Zugewanderte. Viele dieser Schüler:innen benötigen eine vorgeschaltete Deutsch- und Mathematikförderung. Sie müssen lernen, wie man lernt und wir müssen ihnen dafür Raum und Unterstützung geben. Darüber hinaus brauchen sie eine sozialpädagogische Begleitung, denn für die meisten Zugewanderten ist alles neu: unser Bildungssystem, die Lerninhalte, die Methoden und nicht zuletzt unsere Kultur. Wir treffen immer häufiger auch auf Menschen, die nur für eine kurze Zeit eine Schule besuchen konnten oder die über keinerlei Schulbildung verfügen. Die Selbsteinschätzung ihrer Leistungen basiert auf den Erfahrungen, die sie im Heimatland gemacht haben. Doch die Frage der Übertragbarkeit ist nicht einfach zu beantworten, denn Schulsystem und Berufsleben sind in der Regel ganz anders strukturiert als in Deutschland.

Kompetenzfeststellung:

Um den Förderbedarf zu erfassen, muss deshalb zunächst eine Kompetenzfeststellung stattfinden, die die Deutschkenntnisse auf der Basis des Europäischen Referenzrahmens und die mathematischen Vorkenntnisse auf der Grundlage der Leitideen des Rahmenlehrplans Mathematik Rheinland-Pfalz erfasst.

Gut vorbereitet für den Schulabschluss: Wird ein Förderbedarf festgestellt, ist es zwingend erforderlich, dass Teilnehmende den Kurs besuchen. Die Förderung erfolgt auf Basis der Analyse der Kompetenzfeststellung und berücksichtigt auch individuelle Entwicklungsmöglichkeiten.

Sozialpädagogische Begleitung: Über die Förderung in Deutsch und Mathematik hinaus, spielt die sozialpädagogische Begleitung mit der Vermittlung von Lernstrategien, Selbstmotivation und Problemlösungskompetenzen eine wichtige Rolle.

Vermittlung von IT-Kompetenzen: Die Vermittlung von IT-Kompetenzen ist dabei unerlässlich, um Lernen auch außerhalb des Klassenraumes zu ermöglichen. Den Teilnehmenden wird ein Chromebook für Übungs- und Lerneinheiten zur Verfügung gestellt.

Es handelt sich um eine Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung nach § 45 Abs.1 Satz 1 Nr.1 SGB III.

Die Maßnahme findet jährlich von April bis Juli statt und umfasst 300 Unterrichtsstunden.

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
01-603		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	April - Juli 2024	auf Anfrage	Hans-Jürgen Pitzer Rebekka Dietrich Claudia Titze Klaus Stehle Michaela Heeren Alexander Gilles Karl-Heinz Klein

› 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 und Arbeitslehre. 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 2023 - Juni 2024	auf Anfrage	K. Stehle H.-J. Pitzer, U. Schwarz, B. Stumm, M. Heeren

REALSCHULABSCHLUSS

› Vorkurs Sekundarabschluss I Online-Kurs



Sie möchten den Realschulabschluss (Sekundarabschluss I) nachholen, aber der letzte Mathematik- und Englischunterricht ist schon etwas länger her und Sie möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In unserem Vorkurs zum Realschulabschluss werden die wichtigsten Grundrechenarten sowie die für den Realschulkurs vorausgesetzten Mathematikkenntnisse bis zur 9. Klasse wiederholt. Dazu gehören u.a. Bruchrechnung, Zuordnungen, rationale Zahlen und Geometrie. Im Englischunterricht werden ebenfalls Grundkenntnisse auf den Sprachniveaus A1 und A2 aufgefrischt, gefestigt und das Fundament für den Realschulkurs gelegt. Es werden die Bereiche Wortschatz (Vokabular), Grundlagen der Grammatik,

Textverständnis und Konversation behandelt.

Der Vorkurs umfasst ca. 60 Unterrichtsstunden und findet im digitalen Format vorwiegend abends statt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111. 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 eine Webcam sowie ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-600		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	April - Juli 2024	auf Anfrage	Rebekka Dietrich C. Titze, K. Stehle

› Realschulabschluss Sekundarabschluss I Präsenz- und Onlineunterricht



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. Es werden folgende Fächer unterrichtet:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie. Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 1.000 € kann in Raten gezahlt werden (1 x 150 €, 10 x 85 €).

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
01-602		kvhs-Zentrale Schulungsraum B2 Ingelheim	September 2023 - Juli 2024	1000 €	O. Lauterbach, K. Stehle, U. Schwarz, H. Schneider



GRUNDBILDUNG



SPRACHEN

ALPHABETISIERUNG

› 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 14:30-16:45 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 15:00 Uhr
(Marlies Friesenecker)

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich jederzeit bei Natia Laperadze unter Telefon 06132 787-7106.

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

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: Canva

kvhs und ihre Außenstellen (Anmeldung) finden Sie auf Seite 8ff

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!



Unser
wichtigster Tipp:
Belegen Sie keinen Sprachkurs ohne Beratung!
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
Petra Strehle, 06132-787-7100

› Deutsch als Fremdsprache

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 Lernmitteln und in der Regel mit maximal 16 Teilnehmenden durchgeführt.

Die Kreisvolkshochschule ist beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger akkreditiert. Das Sprachangebot im Bereich Deutsch als Fremdsprache umfasst folgende Angebote:

- Integrationskurse
- Berufsbezogene Sprachkurse
- Erstorientierungskurse
- Landeskurse Sprachziel Deutsch

- Fit in der Ausbildung

Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale in Ingelheim. Für die Kursanmeldung und für einen Einstufungstest ist eine Terminvereinbarung mit der kvhs-Zentrale notwendig. Bitte melden Sie sich bei Christin Berg, Tel. 06132-787-7110

› Alpha-Integrationskurs



Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannt.
Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bzw. mit Vorkenntnissen der Stufen A1 bis B1 zur Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)
Einstufungstest: Alle Teilnehmende müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen, damit das geeignete Modul für den Einstieg in den Kurs festgestellt werden kann. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Christin Berg, Tel. 06132 787-7110.
Förderung: Die Teilnahme wird für Zuwanderer durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Die Teilnahmegebühr pro Kursabschnitt reduziert sich auf 229 € bzw. wird komplett durch das Bundesamt übernommen.
Kursinhalt: Der Integrationskurs vermittelt den Teilnehmenden in 6 oder 9 Modulen (à

100 Unterrichtsstunden) deutsche Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Diese liegen vor, wenn sich Migrant:innen im täglichen Leben einschließlich der üblichen Kontakte mit Behörden in ihrer deutschen Umgebung sprachlich zurechtfinden und mit ihnen ein ihrem Alter und Bildungsstand entsprechendes Gespräch geführt werden kann. Dazu gehört auch, dass Migrant:innen einen deutschsprachigen Text des alltäglichen Lebens lesen, verstehen und die wesentlichen Inhalte wiedergeben können.
Abschluss: Der Integrationskurs schließt mit dem Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) ab. Zum Zertifikat Integrationskurs gehört auch der Orientierungskurs inkl. Test „Leben in Deutschland“ gemäß § 14 Abs. 4 IntV.

› Integrationskurs



Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannt.
Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bzw. mit Vorkenntnissen der Stufen A1 bis B1 zur Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)
Einstufungstest: Alle Teilnehmende müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen, damit das geeignete Modul für den Einstieg in den Kurs festgestellt werden kann. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Christin Berg, Tel. 06132 787-7110.
Förderung: Die Teilnahme wird für Zuwanderer durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Die Teilnahmegebühr pro Kursabschnitt reduziert sich auf 229 € bzw. wird komplett durch das Bundesamt übernommen.
Kursinhalt: Der Integrationskurs vermittelt den Teilnehmenden in 6 oder 9 Modulen (à 100 Unterrichtsstunden) deutsche

Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Diese liegen vor, wenn sich Migrant:innen im täglichen Leben einschließlich der üblichen Kontakte mit Behörden in ihrer deutschen Umgebung sprachlich zurechtfinden und mit ihnen ein ihrem Alter und Bildungsstand entsprechendes Gespräch geführt werden kann. Dazu gehört auch, dass Migrant:innen einen deutschsprachigen Text des alltäglichen Lebens lesen, verstehen und die wesentlichen Inhalte wiedergeben können.
Abschluss: Der Integrationskurs schließt mit dem Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) ab. Zum Zertifikat Integrationskurs gehört auch der Orientierungskurs inkl. Test „Leben in Deutschland“ gemäß § 14 Abs. 4 IntV.

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-443	ALPHA 1	kvhs-Zentrale Schulungsraum B1 Ingelheim	ab Mo, 04.09., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Tetyana Lockwald M. Ziemianska-Schmidt
01-415	ALPHA 10	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	ab Di, 12.09., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Sandra Fuchs-Wörner M. Ziemianska-Schmidt
01-406	ALPHA 4	kvhs-Zentrale Schulungsraum B2 Ingelheim	ab Do, 05.10., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Y. Hartmann-Barbaro Galyna Kytsak
01-444	ALPHA 2	kvhs-Zentrale Schulungsraum B1 Ingelheim	ab Di, 10.10., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Tetyana Lockwald M. Ziemianska-Schmidt
01-416	ALPHA 11	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	ab Fr, 03.11., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Sandra Fuchs-Wörner M. Ziemianska-Schmidt
01-407	ALPHA 5	kvhs-Zentrale Schulungsraum B2 Ingelheim	ab Mo, 27.11., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Y. Hartmann-Barbaro Galyna Kytsak
01-445	ALPHA 3	kvhs-Zentrale Schulungsraum B1 Ingelheim	ab Mi, 29.11., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Tetyana Lockwald M. Ziemianska-Schmidt
01-417	ALPHA 12	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	ab Fr, 08.12., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Sandra Fuchs-Wörner M. Ziemianska-Schmidt
01-408	ALPHA 6	kvhs-Zentrale Schulungsraum B2 Ingelheim	ab Mo, 15.01., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	N.N.

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-418	MODUL 3	kvhs-Zentrale Familienzentrum Johannes-Busch-Haus Nierstein	ab Do, 14.09., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Oyunchimeg Moortz Anne Juliane Appel
01-425	MODUL 1	kvhs-Zentrale Schulungszentrum, Sprendlingen	ab Mo, 18.09., 8:30-12:30 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	M. Ziemianska-Schmidt Sandra Fuchs-Wörner
01-432	MODUL 1	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	ab Mi, 04.10., 13-17 Uhr 20 Termine	458 € / 229 € / 0 €	Hicham El Hannaoui Natalia Petrik





KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-403	MODUL 6	kvhs-Zentrale	ab Mo, 09.10., 16-20 Uhr,	458 € / 229 € / 0 €	Tetyana Lockwald
		Schulungszentrum Sprendlingen	20 Termine		
01-409	MODUL 3	kvhs-Zentrale	ab Mi, 11.10., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Natascha Merz
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		Susanne Behne
01-405	MODUL 3	kvhs-Zentrale	ab Mi, 11.10., 17:30-20 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Abdellatif Amallah
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		
01-435	MODUL 1	kvhs-Zentrale	ab Mo, 30.10., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Elis R. Silva de Souza
		Kreuzhof, Nieder-Olm	20 Termine		Claudia Titze
01-438	MODUL 4	kvhs-Zentrale	ab Mo, 06.11., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Susanne Behne
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		Tetyana Lockwald
01-426	MODUL 2	kvhs-Zentrale	ab Mi, 25.01., 13-17 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	M. Ziemianska-Schmidt
		Schulungszentrum, Sprendlingen	20 Termine		Sandra Fuchs-Wörner
01-419	MODUL 4	kvhs-Zentrale	ab Di, 07.11., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Oyunchimeg Moortz
		Familienzentrum Johannes-Busch-Haus Nierstein	20 Termine		Anne Juliane Appel
01-429	MODUL 1	kvhs-Zentrale	ab Mo, 13.11., 13-17 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Frederik Schlenk
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	20 Termine		
01-423	MODUL 1	kvhs-Zentrale	ab Mo, 20.11., 17:30-20:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Yahyo Yovkochdiev
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		
01-441	MODUL 1	kvhs-Zentrale	ab Mo, 20.11., 9-13 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Galyna Kytsak
		Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	25 Termine		Anne Juliane Appel
01-433	MODUL 2	kvhs-Zentrale	ab Do, 23.11., 13-17 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Hicham El Hannaoui
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		Natalia Petrik
01-410	MODUL 4	kvhs-Zentrale	ab Do, 30.11., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Susanne Behne
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		Natascha Merz
01-436	MODUL 2	kvhs-Zentrale	ab Di, 05.12., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Elis R. Silva de Souza
		Kreuzhof, Nieder-Olm	20 Termine		Claudia Titze
01-439	MODUL 5	kvhs-Zentrale	ab Mo, 11.12., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Susanne Behne
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	25 Termine		Tetyana Lockwald
01-420	MODUL 5	kvhs-Zentrale	ab Di, 12.12., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Oyunchimeg Moortz
		Familienzentrum Johannes-Busch-Haus Nierstein	20 Termine		Anne Juliane Appel
01-427	MODUL 3	kvhs-Zentrale	ab Di, 12.12., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	M. Ziemianska-Schmidt
		Schulungszentrum, Sprendlingen	20 Termine		Sandra Fuchs-Wörner
01-430	MODUL 2	kvhs-Zentrale	ab Mo, 18.12., 13-17 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Frederik Schlenk
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	20 Termine		
01-457	MODUL 2	kvhs-Zentrale	ab Fr, 22.12., 9-13 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Galyna Kytsak
		Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	20 Termine		Anne Juliane Appel
01-411	MODUL 4	kvhs-Zentrale	ab Mo, 08.01., 17:30-20:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Svetlana Dubinina
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		

› Orientierungskurs



Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge anerkannt.

Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bzw. mit Vorkenntnissen der Stufen A1 bis B1 zur Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Einstufungstest: Alle Teilnehmende müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen, damit das geeignete Modul für den Einstieg in den Kurs festgestellt werden kann. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Christin Berg, Tel. 06132 787-7110.

Förderung: Die Teilnahme wird für Zuwanderer durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Die Teilnahmegebühr pro Kursabschnitt reduziert sich auf 229 € bzw. wird komplett durch das Bundesamt übernommen.

Kursinhalt: Der Integrationskurs vermittelt den Teilnehmenden in 6 oder 9 Modulen (á

100 Unterrichtsstunden) deutsche Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Diese liegen vor, wenn sich Migrant:innen im täglichen Leben einschließlich der üblichen Kontakte mit Behörden in ihrer deutschen Umgebung sprachlich zurechtfinden und mit ihnen ein ihrem Alter und Bildungsstand entsprechendes Gespräch geführt werden kann. Dazu gehört auch, dass Migrant:innen einen deutschsprachigen Text des alltäglichen Lebens lesen, verstehen und die wesentlichen Inhalte wiedergeben können.

Abschluss: Der Integrationskurs schließt mit dem Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1) ab. Zum Zertifikat Integrationskurs gehört auch der Orientierungskurs inkl. Test „Leben in Deutschland“ gemäß § 14 Abs. 4 IntV.

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-401		kvhs-Zentrale	ab Mo, 04.09., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Claudia Titze
		Juhubu-Haus Nieder-Olm	20 Termine		Elis R. Silva de Souza
01-455		kvhs-Zentrale	ab Mo, 04.09., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Elis R. Silva de Souza
		Kreuzhof, Nieder-Olm	20 Termine		Claudia Titze
01-413		kvhs-Zentrale	ab Do, 14.09., 13-17 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Frederik Schlenk
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	20 Termine		
01-412		kvhs-Zentrale	ab Mi, 20.09., 8:30-12:30 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Susanne Behne
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	20 Termine		Tetyana Lockwald
01-402		kvhs-Zentrale	ab Mi, 20.09., 9-13 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Galyna Kytsak
		Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	20 Termine		Anne Juliane Appel
01-404		kvhs-Zentrale	ab Di, 28.11., 16-20 Uhr	458 € / 229 € / 0 €	Tetyana Lockwald
		Schulungszentrum Sprendlingen	20 Termine		





› Deutschkurse der Stufe A1 + A2

Die Kurse richten sich an ausländische Mitbürger:innen, die bisher kein Deutsch sprechen oder nur Anfängerkenntnisse haben. Ziel ist es, sich über vertraute Themen unterhalten und mit Situationen des Alltags selbstständig in deutscher Sprache umgehen zu können, z.B. beim Einkauf, bei Arztbesuchen oder bei Elternversammlungen in der Schule: Wie stelle ich mich vor? Wie stelle ich Fragen zu einem Thema und wie antworte ich auf

solche Fragen?
Die finanzielle Förderung erfolgt auf Basis der Förderrichtlinie des Ministeriums für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz.und dem Land Rheinland-Pfalz gefördert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei
Petra Strehle: 06132 787-7100

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-456	STUFE A1	kvhs-Zentrale	ab Mo, 04.09., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Karl-Heinz Klein
		Holzhäuser Ingelheim (Wohngruppe)	100 Termine		

› Berufssprachkurs Deutsch B2

DeuFöV (500 UE)

Blended Learning-Kurs



Zielgruppe für den Kurs sind alle Personen mit Migrationshintergrund, die einer sprachlichen und fachlichen Qualifizierung für den Arbeitsmarkt bedürfen. Als Voraussetzung müssen die Teilnehmer:innen mindestens über deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau „Deutsch B1“ verfügen.

Bei weiteren Fragen zum Kursinhalt rufen Sie bitte bei Nadja Kaufmann an: Tel. 06132 787-7105.

Die finanzielle Förderung erfolgt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge beziehungsweise das Ministerium für Arbeit und Soziales.

Am Ende des Kurses findet die Prüfung „Deutschtest für den Beruf“ statt.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-421	STUFE B2	kvhs-Zentrale	ab Mo, 04.09., 8:30-12:30 Uhr	auf Anfrage	Sandra Fuchs-Wörner
		Schulungszentrum “Wormser Straße”, Oppenheim	105 Termine		Galyna Kytsak Slobodanka Trojer
01-449	STUFE B2	kvhs-Zentrale	ab Do, 07.09., 8:30-12:30 Uhr	auf Anfrage	Y. Hartmann-Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	104 Termine		Tetyana Lockwald N.N.



Foto: kvhs

PRÜFUNGEN

› Deutschtest für Zuwanderer



Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ist für Migrant:innen in Deutschland entwickelt worden. Er wird seit 2009 als Abschlussprüfung in Integrationskursen eingesetzt. Diese Prüfung ist an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgerichtet und mit dem neuen Rahmencurriculum für Integrationskurse abgestimmt. Gemessen wird Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens“ für Sprachen,

das heißt, es werden zwei Niveaustufen mit einer Prüfung abgedeckt. In jedem der drei Prüfungsteile (Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen) können die Teilnehmenden entweder die Stufe A2 oder B1 erreichen. Auf dem Zertifikat wird das Ergebnis differenziert dargestellt. Anmeldeschluss: 6 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-448		kvhs-Zentrale	Sa, 16.09., 8:45-16 Uhr	130 €	N.N.
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim			
01-450		kvhs-Zentrale	Sa, 30.09., 8:45-16 Uhr	130 €	N.N.
		Kreisverwaltung Mainz-Bingen			
01-458		kvhs-Zentrale	Sa, 30.09., 8:45-16 Uhr	130 €	N.N.
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim			
01-451		kvhs-Zentrale	Sa, 25.11., 8:45-16 Uhr	130 €	N.N.
		Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim			

› Test „Leben in Deutschland“



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. Die Testteilnehmenden bekommen einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Die richtige Antwort muss jeweils angekreuzt werden. Für die Beantwortung der Fragen hat man eine Stunde Zeit. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den ebenfalls möglichen Nachweis der Kenntnisse zur Einbürgerung ist nach der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 Fragen erforderlich.

Bitte bezahlen Sie die Gebühr bar bei der Anmeldung.
Anmeldefrist: 4 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin.

Die Prüfungen finden ausschließlich im Anschluss an die zugehörigen Orientierungskurse statt. Termine teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit:
Christin Berg, 06132 787-7110 oder
berg.christin@mainz-bingen.de

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-470		kvhs-Zentrale	auf Anfrage	25 €	N.N.
		Kreisverwaltung Mz-Bingen			



› Prüfung telc Deutsch A1



Im Rahmen des Nachzugs aus familiären Gründen kann der Nachweis einfacher Deutschkenntnisse durch diese Sprachprüfung erbracht werden. Weitere Informationen bietet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de). Die telc Sprachprüfungen auf der Stufe A1 eignen sich außerdem für Schüler:innen, Studierende und Sprachlernende in der Erwachsenenbildung nach ca. 100-150 Unterrichtseinheiten. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten telc Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER),

dokumentieren, weil sich die telc Sprachprüfungen eng an den Richtlinien des GER orientieren. Außerdem bekommen Prüfungsteilnehmende mit den telc Sprachprüfungen die Möglichkeit einer Erfolgskontrolle. Das motiviert zum Weiterlernen und lässt erkennen, dass Sprachenlernen, ob mit oder ohne Kurs, keine Reise ins Unbekannte ist, sondern erreichbare Zwischenstationen hat, die mit den telc Sprachprüfungen belegt werden können. Die Prüfung telc Deutsch A1 wird in Kooperation mit der vhs Bingen monatlich im Wechsel angeboten. Die Anmeldefrist beträgt drei Wochen.

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-466		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Fr, 29.09., 13-15:15 Uhr	110 €	N.N.
01-463		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 27.10., 13-15:15 Uhr	110 €	Y. Hartmann-Barbaro
01-467		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Fr, 24.11., 13-15:15 Uhr	110 €	N.N.
01-464		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 15.12., 13-15:15 Uhr	110 €	Y. Hartmann-Barbaro

› Prüfung telc Deutsch B1



Im Rahmen dieser Prüfung können Sprachkenntnisse für die Einbürgerung bzw. den unbefristeten Aufenthalt in Deutschland nachgewiesen werden. Weitere Informationen bietet das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de). Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten telc Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), dokumentieren, weil sich die telc Sprachprüfungen eng an den Richtlinien des GER

orientieren. Außerdem bekommen Prüfungsteilnehmende mit den telc Sprachprüfungen die Möglichkeit einer Erfolgskontrolle. Das motiviert zum Weiterlernen und lässt erkennen, dass Sprachenlernen, ob mit oder ohne Kurs, keine Reise ins Unbekannte ist, sondern erreichbare Zwischenstationen hat, die mit den telc Sprachprüfungen belegt werden können. Die Prüfung telc Deutsch B1 wird in Kooperation mit der vhs Bingen monatlich im Wechsel angeboten. Die Anmeldefrist beträgt sechs Wochen.

KURS-NR.	KURSSTUFE	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-465		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 27.10., 13-15:15 Uhr	160 €	Y. Hartmann-Barbaro
01-468		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 15.12., 13-15:15 Uhr	160 €	Y. Hartmann-Barbaro

› 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. Die richtige Antwort muss jeweils angekreuzt werden. Für die Beantwortung hat man eine Stunde

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

Die Gebühr bitte bar bei Anmeldung bezahlen.

Anmeldeschluss: vier Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-446		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Di, 26.09., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-447		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Di, 28.11., 17-18 Uhr	25 €	N.N.

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE

› Aktuelle Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen

Online-Kurs



„Frohes Neues Jahr!“ oder „Frohes neues Jahr!“ - was schreiben Sie auf Ihre Grußkarten? Sind Sie, was Rechtschreibregeln betrifft, auf dem neusten Stand? In dieser Online-Schulung können Sie Ihr Wissen über Rechtschreibung auffrischen und erweitern. Zeit- und ortsunabhängig bearbeiten Sie in unserer vhs.cloud Lernmodule zu verschiedenen Themen der Rechtschreibung und haben die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse mithilfe verschiedener Übungen zu trainieren. Sie werden auf ausgewählte Schwierigkeitsbereiche aufmerksam und gewinnen Sicherheit bei der Anwendung wichtiger Regeln.

Sie benötigen einen Computer, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher sowie eine Internetverbindung. Der Online-Kurs steht Ihnen vier Wochen zur Verfügung, bitte planen Sie ein Zeitvolumen von mindestens acht Unterrichtsstunden á 45 Minuten ein. Sie nehmen anonym an diesem Kurs teil und haben nur Kontakt zu der Moderatorin, die Ihnen während der Bearbeitungsdauer als Ansprechpartnerin zur Verfügung steht.

Auf unserem YouTube-Kanal zeigen wir in einem Video, wie der Kurs aufgebaut ist (Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen, Orthografiekurs: Online-Schulung): <https://youtu.be/WRbIKy5Jb1o>

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-499		kvhs-Zentrale Online-Kurs	jederzeit buchbar	15 €	Sandra Fuchs-Wörner



Foto: Canva



ENGLISCH

› 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 Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der vhs Mainz die Möglichkeit, Prüfungen auf den Niveaus A1 und A2 abzulegen.

Die Prüfungen finden entweder in Mainz oder in Ingelheim statt. Die Prüfungen auf den Niveaus B1 und B2 finden in Zusammenarbeit mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz an unterschiedlichen Prüfungsorten statt.

Weitere Informationen über Prüfungstermine, Prüfungsgebühren, Anmeldemodalitäten, Rücktrittsbedingungen usw. erhalten Sie auf Anfrage bei der VHS Mainz unter Tel: 06131 2625152 bzw. unter www.vhs-mainz.de oder bei Petra Strehle unter Tel. 06132 787-7100 bzw. www.kvhs-mainz-bingen.de

› Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-401	STUFE B1 LEHRBUCH: Headway B1, Part 2, ISBN 3-06-804371-4, ab ca. Lektion 10	vhs Nackenheim	ab Di, 05.09., 19-20:30 Uhr	51 €	Heike Rentsch
		Gymnasium Nackenheim	8 Termine		

› Englisch, 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
14-401	STUFE B1 Lehrbuch: Next B1/1, ISBN 3-19-002934-1, ab Lektion 1	vhs Essenheim	ab Mi, 30.08., 14-15:30 Uhr	63 €	Cosima Heise
		Kunstforum	10 Termine		
07-402	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 05.09., 17:30-19 Uhr	63 €	Isabelle Nagel
		Schloss Ardeck Gau-Algesheim	10 Termine		
21-400	STUFE B1 Lehrbuch: Go for it! B1, ISBN 3-19-002940-2	vhs Udenheim	ab Mi, 06.09., 18:30-20 Uhr	70,50 €	A. Pender-Bingenheimer
		Gemeinsame Grundschule	10 Termine		
05-411	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 3-19- 002939-6, ab a. Lektion 7, Go for it! A2 Intensivtrainer, ISBN 3-19-012939-3	vhs Nackenheim	ab Do, 07.09., 18:30-20 Uhr	63 €	Heike Rentsch
		Gymnasium Nackenheim	10 Termine		

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-404	STUFE B1 Lehrwerk wird in der ersten Kurstunde besprochen!	vhs Harxheim	ab Di, 12.09., 18-19:30 Uhr	63 €	Marianne Smollich
		Grundschule Mommenheim	10 Termine		
04-405	STUFE A2 Lehrbuch: NETWORK NOW Englisch A2.1, ISBN: 3-12- 606591-7, ab Unit 5/6	vhs Harxheim	ab Di, 12.09., 9-10:30 Uhr	63 €	Marianne Smollich
		Neues Rathaus Mommenheim	10 Termine		
02-402	STUFE A2 Lehrbuch: Coursebook Easy English A2, ISBN 978-3-06- 520817-8, ab Lektion 11	vhs Budenheim	ab Do, 14.09., 18-19:30 Uhr	77 €	Karl-Heinz Klein
		Budenheim, Familienzentrum Mühlrad	10 Termine		
16-402	STUFE A2 Lehrbuch Coursebook Easy English A2 ISBN 978-3-06-520817-8	vhs Ober-Olm	ab Di, 19.09., 18-19:30 Uhr	68 €	Karl-Heinz Klein
		Alte Schule (1. Stock)	10 Termine		

› Conversation and Discussion

You've got a pretty good command of English? You'd like to discuss topical issues taken from different types of media such as national and international politics, health, education, economics, climate change, sustainability or lifestyle? Build confidence in speaking English, expand your vocabulary, improve your pronunciation, learn the natural flow of English, think in English. CU!

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. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Für Online-Kurse:

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-404	STUFE B2	vhs Nieder-Olm	ab Do, 14.09., 10-11:30 Uhr	90 €	Elke Kirschner
		Kreuzhof, Nieder-Olm	12 Termine		
03-413 	STUFE B2 Online-Kurs Die Texte sind über die vhs-cloud abrufbar.	vhs Bodenheim	ab Di, 19.09., 17:30-19 Uhr	82 €	Claudia Alt
		Online (Zoom)	9 Termine		
10-403	STUFE B1	vhs Jugenheim	ab Mi, 20.09., 19-20:30 Uhr	75 €	Sabrina Trautmann
		Rathaus, Jugenheim	10 Termine		

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



› 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
07-403	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim	ab Do, 07.09., 19:30-21 Uhr	199 € /	Karina Evraeva
		Schloss Ardeck Gau-Algesheim	10 Termine	3 Teiln.	

ENGLISCH 60PLUS



Foto: Shutterstock

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

Für Online-Kurse:
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. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-405	STUFE A1 Für den Urlaub Lehrbuch: Hooray for Holidays! Englisch für den Urlaub, ISBN 3-19-007243-9, ab Lektion 3	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Do, 07.09., 10:30-11:30 Uhr 10 Termine	50 €	Cosima Heise

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-411	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen, Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2, ab Unit 1	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Do, 07.09., 8:30-10 Uhr 10 Termine	72 €	Cosima Heise
15-402	STUFE B2 für Fortgeschrittene Lehrbuch: Great B2 Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501584-5 ab Unit 1	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Fr, 08.09., 9:30-11 Uhr 10 Termine	72 €	Cosima Heise
04-406	STUFE A2 Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 3-06-520816-1, ab Unit 14	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 12.09., 10:30-12 Uhr 10 Termine	63 €	Marianne Smollich
10-401	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ab Unit 12	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum, Jugenheim	ab Mo, 18.09., 9:45-11:15 Uhr 11 Termine	80 €	Elke Kirschner
11-404	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 20.09., 18-19:30 Uhr 9 Termine	61,50 €	Marion Freytag
03-410	STUFE A2 Online-Kurs Lehrbuch: Fairway A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 3-12-501497-8, ab Lektion 13	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 05.10., 10-11:30 Uhr 9 Termine	59 €	Monika Deschler
03-412 *1)	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8 ab Lektion 7	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 10.10., 11-12:30 Uhr 9 Termine	59 €	Monika Deschler
22-406	STUFE A2 Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 25.10., 10-11:30 Uhr 8 Termine	50 €	Maria Bürger

*1) Präsenz- oder online-Teilnahme möglich

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.



Foto: Canva



FRANZÖSISCH

› Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-427	STUFE A1 Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 3-12-529412-7, ab Lektion 11	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 11.09., 16:45-18:15 Uhr 11 Termine	75 €	Murielle Siroy-Wirth

› Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ab Lektion 8	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 11.09., 18:30-20 Uhr 11 Termine	75 €	Murielle Siroy-Wirth
22-432	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 3-12-529422-6 ab Lektion 2 -3	vhs Oppenheim Emondshalle Mehrzweckraum	ab Fr, 15.09., 9:30-11 Uhr 12 Termine	75,50 €	Murielle Siroy-Wirth

› Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-409	STUFE B1 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: Voyages Neu B1, ISBN 3-12-529431-8 ab Lektion 8	vhs Oppenheim Emondshalle Mehrzweckraum	ab Mo, 11.09., 9:30-11 Uhr 12 Termine	75,50 €	Murielle Siroy-Wirth
15-415	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages Neu B1, ab Lektion 8	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Di, 12.09., 10-11:30 Uhr 12 Termine	85 €	Franzi Stichert

› Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-428	STUFE B2 Lehrbuch nach Absprache	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 15.09., 11-12:30 Uhr 11 Termine	85 € / 6 Teiln.	Sigrid Grabert-Walter

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. Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Deutsch-Französischen Bürgerfonds statt.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-430	STUFE A2/B1 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: On y va! A2, ISBN 3-19-003351-5	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Di, 05.09., 19:15-20:45 Uhr 12 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-429	STUFE A2 Städte-Partnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Do, 07.09., 19:15-20:45 Uhr 12 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz

› Cours de conversation Stufe C1

Städte-Partnerschaft

Vous avez déjà de bonnes connaissances en français (B1/C1) 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

même des romans. 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	vhs Oppenheim Emondshalle Mehrzweckraum	ab Mi, 13.09., 9:30-11 Uhr 10 Termine	63 €	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.

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

› Französisch 60plus

für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen



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-

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 2	vhs Nierstein Realschule plus + Fachoberschule	ab Do, 14.09., 15-16:30 Uhr 12 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
Anfrage	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2	vhs Nierstein Realschule plus + Fachoberschule	ab Do, 14.09., 16:45-18:15 Uhr 12 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth

ITALIENISCH

› Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-401	STUFE A1 Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione, ISBN 3-19-275427-2, voraussichtlich ab Lektion 4	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 12.09., 18-19:30 Uhr 10 Termine	69 €	Giuseppina Petrilli
05-450	STUFE A1 Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione, ISBN 3-19-275427-2, ab Lektion 7	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 13.09., 17-18:30 Uhr 11 Termine	75 €	Giuseppina Petrilli

› Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-407	STUFE A2 Lehrbuch: Espresso 2 ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 8	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum, Jugenheim	ab Mo, 04.09., 19:30-21 Uhr 13 Termine	82 €	Angela Schwarz
05-448	STUFE A2 Lehrbuch: Chiaro! Nuova Edizione A2 ISBN 3-19-2754494, ab Lektion 7	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 13.09., 18:45-20:15 Uhr 11 Termine	75 €	Giuseppina Petrilli
11-402	STUFE A2 Lehrbuch: Chiaro! Nuove edizione A2 ISBN 978-3-19-2 75449-4, ab Lektion 1	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Do, 14.09., 18:30-20 Uhr 11 Termine	75,50 €	Giuseppina Petrilli
02-403	STUFE A2 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ISBN: 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3	vhs Budenheim Budenheim, Familienzentrum Mülrad	ab Mo, 25.09., 19-20:30 Uhr 8 Termine	58 €	Tania Vittore
15-408	STUFE A2	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 25.09., 17:45-19:15 Uhr 10 Termine	68 €	N.N.

› Kurse der Stufe B1

Für Online-Kurse:

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. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-422	STUFE B1 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN: 978-3-19-205440-2	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	ab Mo, 11.09., 20-21:30 Uhr 12 Termine	75,50 €	Rosa Neri
15-409	STUFE B1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 25.09., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	46 €	N.N.
16-406	STUFE B1 Präsenz oder Online-Teilnahme möglich	vhs Ober-Olm Alte Schule, Bücherei	ab Do, 28.09., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70 €	N.N.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



› Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-440	STUFE B2	vhs Bodenheim	ab Mi, 13.09., 10-11:30 Uhr	50 €	Sabine Petri
	Ital. Lektüre, Texte werden gestellt	Haus Friesenecker	5 Termine		

› Corso di conversazione in italiano

Se avete un buon livello di conoscenza della lingua italiana, se vi piace parlare e discutere di temi di cultura, attualità, curiosità sulla base di testi e articoli interessanti, allora questo è il corso per voi. Qui potrete esercitare la lingua

parlata, ampliare il vostro vocabolario, migliorare la pronuncia e rinfrescare le conoscenze grammaticali. Vi aspetto dunque per conversare vivacemente insieme. A presto.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-424	STUFE B2	vhs Oppenheim	ab Mo, 11.09., 18:30-20 Uhr	75,50 €	Rosa Neri
		Schulungszentrum "Wormser Straße"	12 Termine		



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
schaefer.tanja@mainz-bingen.de

SPANISCH

› Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-458	STUFE A1 Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN: 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Di, 12.09., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	65 €	Patricia Schwarzer
20-401	STUFE A1 Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9 ab Lektion 1	vhs Nierstein Online-Kurs	ab Mi, 13.09., 17:30-19 Uhr 10 Termine	66 €	Patricia Schwarzer

› Kurse der Stufe A2

Für Online-Kurse:
Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt. Wenn Sie noch keinen Account haben, registrieren wir Sie und senden Ihnen die Zugangsdaten zu. Sie benötigen einen Computer, Laptop oder Tablet (mit
aktuellem Internetbrowser: Chrome oder Firefox), eventuell eine Kamera/WebCam, Headset bzw. Kopfhörer/Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-400	STUFE A2 Perspectivas YA A2 ISBN 3-464-20489-4, ab Unit 2	vhs Essenheim Online-Kurs	ab Di, 29.08., 10-11 Uhr 10 Termine	42 €	Cosima Heise
03-408	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2 ISBN 3-12-514677-8, ab Lektion 1	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 12.09., 18-19:30 Uhr 10 Termine	63 €	Vilma Niesner
15-448	STUFE A2 Präsenz und teilweise online. Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Di, 12.09., 17:30-19 Uhr 10 Termine	65 €	Patricia Schwarzer
20-402	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 4	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 19.09., 9:30-11 Uhr 9 Termine	63 €	Maria Esparza de Püschel





› Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-403	STUFE B1	vhs Harxheim	ab Mo, 18.09., 8:30-10 Uhr	79 €	Maria Esparza de Püschel
	Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab Lektion 5	Neues Rathaus Mommenheim	9 Termine		
20-403	STUFE B1	vhs Nierstein	ab Di, 19.09., 11-12:30 Uhr	63 €	Maria Esparza de Püschel
	Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab Lektion 5	Haus der Gemeinde	9 Termine		

› Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-407	STUFE B2	vhs Nieder-Olm	ab Mo, 11.09., 17:30-19 Uhr	65 €	Patricia Schwarzer
	Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 9	Kreuzhof, Nieder-Olm	10 Termine		

› Spanisch Auffrischkurse

Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits über Spanischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der spanischen 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 im Vordergrund.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-408	STUFE B1	vhs Gau-Algesheim	ab Mo, 11.09., 18-19:30 Uhr	75 €	Karl-Heinz Klein
		Schloss Ardeck	10 Termine		

› Spanisch Konversationskurs

Conoce la gramatica pero todavia siente que le falta fluidez para conversar? Aqui empezamos con temas faciles para mejorar su seguridad al conversar.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-418	STUFE B1	vhs Nieder-Olm	ab Mo, 11.09., 19:10-20:40 Uhr	68 €	Patricia Schwarzer
	Voraussetzung: Abgeschlossenes Niveau B1	Kreuzhof, Nieder-Olm			

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
22-409	FRANZÖSISCH STUFE B1	vhs Oppenheim	ab Mo, 11.09., 9:30-11 Uhr	75,50 €	Murielle Siroy-Wirth
		Emondshalle Mehrzweckraum	12 Termine		
22-408	FRANZÖSISCH STUFE C1	vhs Oppenheim	ab Mi, 13.09., 9:30-11 Uhr	63 €	Murielle Siroy-Wirth
		Emondshalle Mehrzweckraum	10 Termine		
16-430	FRANZÖSISCH STUFE A2 / B1	vhs Ober-Olm	ab Di, 05.09., 19:15-20:45 Uhr	25 €	Jérôme Steinmetz
		Haybachhalle, Klein-Winternheim	12 Termine		
16-429	FRANZÖSISCH STUFE A2	vhs Ober-Olm	ab Do, 07.09., 19:15-20:45 Uhr,	25 €	Jérôme Steinmetz
		Haybachhalle, Klein-Winternheim	12 Termine		



Foto: Canva



POLITIK/ GESELLSCHAFT/ UMWELT

DIE LANGE NACHT DER DEMOKRATIE

Unter dem Motto: Unsere Zukunft beginnt heute! sollte man nie die Vergangenheit vergessen. Die Lange Nacht der Demokratie bietet Raum, um inne zu halten und sich zu erinnern.

› Die Deutsche Einheit

Eine multimediale
Live-Dokumentation

In der Nacht zum 13. August 1961 riegelt die DDR ihre Grenze zu West-Berlin ab. Die Berliner Mauer wird zum Sinnbild des Kalten Krieges und der damaligen Teilung Deutschlands in West und Ost. Jahrzehnte leben die Deutschen in strikt getrennten, ideologisch verfeindeten Staaten: Der Alltag ist sehr unterschiedlich, der Austausch zwischen ihren Bürgern stark eingeschränkt. Dennoch gelingt es den Bürgern der DDR in einer friedlichen Revolution, die Berliner Mauer am 9. November 1989 zu Fall bringen. Aber nicht nur die Sowjetunion, sondern auch Frankreich und Großbritannien lehnen eine deutsche Wiedervereinigung anfangs strikt ab. In einer taktischen Meisterleistung gelingt es Bundeskanzler Helmut Kohl, das Blatt zu wenden.

Neben dem Zusammenbruch der UdSSR spielt dabei die Einbindung Deutschlands in Europa die entscheidende Rolle. Die Veranstaltung wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.

01-908 kvhs-Zentrale

Referent: Ingo Espenschied
Termin: Do, 12.10., 18:30-20 Uhr
Ort: Kreisverwaltung
Mainz-Bingen
Eintritt: frei
Anmeldung: 06132 787-7102



› KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Online-Kurs / Video-Tutorial



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 Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Umfang: ca. 3 Unterrichtsstunden

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-110		kvhs-Zentrale	jederzeit buchbar	12 €	Hartmut Nehme
Online-Kurs					

› 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 in der Lage sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für KI stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Kurses 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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-106		kvhs-Zentrale	Mo, 06.11., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
Online (Zoom)					



› Mit dem Smartphone nachhaltig durch den Alltag!

Webinar-Reihe



Egal, ob bei der Urlaubsplanung oder bei alltäglichen Dingen, wie dem Einkaufen, überall hinterlassen wir unseren ökologischen Fußabdruck. Wie wir den möglichst niedrig halten, dazu finden sich im Internet zahlreiche Tipps. Wie aber im Dschungel der vielen Möglichkeiten den Überblick behalten? Es gibt Apps & Internetseiten, die uns helfen, nachhaltig durch den Alltag zu kommen. Damit schonen wir die Umwelt und sparen sogar Zeit und Geld!

Mit dem Zug oder dem Flugzeug nach Italien? Wo finde ich möglichst nachhaltige Reiseoptionen? Wie hoch ist mein täglicher Energieverbrauch und wo kann ich einsparen? Wie erkenne ich schädliche Inhaltsstoffe in meinen Pflegeprodukten und wo kann ich mich darüber informieren? Was mache ich mit dem Reis von gestern? Wo kann ich schnell und übersichtlich leckere Rezepte finden?

In unserer Reihe „Mit dem Smartphone nachhaltig durch den Alltag“ stellen wir Apps vor, die Ihnen diese Informationen einfach und übersichtlich bereitstellen. Die Reihe startet Ende September 2023 mit einem Online-Vortrag. Im Anschluss bieten wir vier Online-Termine an, bei denen Apps

& Internetseiten vorgestellt werden, die Sie dabei unterstützen, nachhaltig durch die folgenden Themen zu finden:

- Thema 1: Unterwegs & auf Reisen sein
- Thema 2: Zu gut für die Tonne
- Thema 3: Alltagshelfer
- Thema 4: Pflegeprodukte & Mode

Nähere Informationen und Anmeldeoptionen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage.

Die Termine finden online statt. Grundkenntnisse im Umgang mit digitalen Geräten werden vorausgesetzt.

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.

Diese Webinarreihe ist ein Kooperationsprojekt des DigiCircle Rheinhessen, einem Zusammenschluss der rheinhessischen Volkshochschulen und dem rheinland-pfälzischen Landesverband.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-120		kvhs-Zentrale	Termine siehe Website	gebührenfrei	N.N.
		Online-Kurs	5 Termine		

› Erst der Kurs, dann der Hund

Hundeschule in der vhs

Das Seminar vermittelt angehenden Hundehalter:innen erste Grundkenntnisse für einen möglichst entspannten und konfliktfreien Start im Umgang mit dem eigenen Hund.

- An vier Abenden erfahren Sie Wissenswertes aus den folgenden Gebieten:
- Allgemeines Wissen zu Fragen der Hundehaltung in der Gesellschaft, Auswahl und artgerechte Haltung
 - Rechte und Pflichten von Hundehalter:innen sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz
 - Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
 - Verständigung zwischen Mensch und Hund
 - Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten)

- Sinne des Hundes
- Körpersprache des Hundes
- Erziehung des Hundes

Der praktische Teil findet an einem Samstag in einem örtlichen Tierheim statt. Der Termin wird mit den Teilnehmer:innen abgesprochen.

Das Seminar wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund - für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ in Kooperation mit dem Tierschutzverein Mainz und Umgebung e. V. angeboten.

Sie können das Kursskript gegen eine Gebühr von 20 € direkt beim Kursleiter erwerben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-101		vhs Ober-Olm	Do, 28.09., 19:30-21 Uhr	40 €	Stefan Weisbach
		Alte Schule (1. Stock)	Do, 05.10., 19:30-21 Uhr Do, 12.10., 19:30-21 Uhr Do, 19.10., 19:30-21 Uhr Do, 26.10., 19:30-21 Uhr		

› Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Webinar



ÖKONOMIE/RECHT/FINANZEN

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		kvhs-Zentrale	Sa, 11.11., 9-13 Uhr	25 €	Hartmut Nehme
		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.





› Investieren in Kryptowährungen *i*
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 Asset-klasse. 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

Video-Tutorial: Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-105	Webinar	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 02.11., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-108	Online-Kurs / Video-Tutorial	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	Hartmut Nehme

› Kryptowährungen *i*
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, 18.09., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

› Neue Trends in der Geldanlage *i*
Webinar



Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Angesichts der anhaltend niedrigen Zinsen lohnen sich ehemals bewährte Anlageformen wie ein klassisches Sparbuch kaum noch. Zusätzlich verlieren Sparer:innen Geld durch die hohe Inflation. 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:
- 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
- Kryptowährungen 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

Video-Tutorial: Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-104	WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 28.09., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-107	ONLINE-KURS / VIDEO-TUTORIAL	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	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.



Probleme mit Zoom?

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



› 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)	Mo, 27.11., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

› Richtig investieren in Aktien und ETFs i
Webinar



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Spargbuch 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

Video-Tutorial: Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-103	Webinar	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 21.11., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-109	ONLINE-KURS / VIDEO-TUTORIAL	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	Hartmut Nehme

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.



Foto: Canva

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.



Foto: Canva



BILDUNG FÜR
NACHHALTIGE ENTWICKLUNG /
UMWELTBILDUNG UND VERBRAUCHERFRAGEN

› Eigenes Saatgut –
Sortenvielfalt regional
Gartengestaltung



Immer mehr Hybridsorten sind im Umlauf-
aber was sind Hybriden eigentlich? Sind
Omas Gemüsesorten besser als diese und
gibt es die überhaupt noch?
In diesem Praxis-Seminar bekommen Sie
viele Hintergrundinformationen und
erfahren, was ein:e Hobbygärtner:in
wissen muss, um gut in die neue Gartensai-
son starten zu können.
Da wir uns im Garten treffen, können Sie,
ganz unter dem Motto „Learning by Doing“,

direkt praktisches Wissen erwerben. Denn
im Herbst sind viele Samenträger reif,
sodass vor Ort Saatgut gedroschen,
gereinigt und selektioniert werden kann.
Weitere Themen werden dann der Vorteil
des eigenen Saatgutes sowie seine
Lagerung sein.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung
mit der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen
und dem Gemeinschaftsgarten Gensingen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-909		vhs Sprendlingen-Gensingen Gemeinschaftsgarten Gensingen	So, 01.10., 13-15 Uhr	5 €	Bernd Socher

› Einführung in die
Permakultur
Praxisteil: permakulturelles
Gärtnern

Das Konzept der Permakultur zielt darauf
ab, nachhaltige, lebenserhaltende Systeme
nach dem Vorbild der Natur aktiv zu
gestalten.
In der Permakultur gibt es kein Patentre-
zept, 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 pas-
sender Stelle nachzuahmen. Es ist eine
große Freude, sich auf diesem Gebiet
auszutauschen, gemeinsam nachzudenken

und vor allem Ideen auszuprobieren.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs
zunächst mit dem Konzept Permakultur und
was wirklich dahinter steckt und schauen,
auf welche Weise uns Permakultur im Alltag
unterstützen kann.

An einem praktischen Beispiel im Garten
gewinnen wir einen Einblick in die grund-
sätzliche Vorgehensweise und Techniken
des permakulturellen Gärtnerns.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-102		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 07.10., 9-16 Uhr	50 €	Maren Kürzer



Sie finden uns
auf Facebook &
Instagram.

› Regionaler Zukunfts-
tisch

Bildung. Zukunft. Region.
Bildung für nachhaltige
Entwicklung

Bildungsprozesse können dabei unterstüt-
zen, Transformationsprozesse in Gang zu
bringen und Menschen zu befähigen, diese
zu gestalten.
Im Jahr 2015 hat die Weltstaatengemein-
schaft 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 Nachhaltigkeits-
ziele (SDGs) in dem Jahrzehnt bis 2030
umzusetzen.
Der Kurs dient dem regelmäßigen Aus-
tausch der Akteur:innen, die sich mit dem
Thema „Nachhaltige Entwicklung“ in ihrer
Bildungseinrichtung auseinandersetzen
und das Ziel verfolgen, die Umsetzung der
SDGs voranzubringen.

Ausdrücklich sind nicht nur Pädagog:innen
angesprochen, sondern auch
Entscheider:innen in den Bildungseinrich-
tungen und den verantwortlichen politi-
schen Gremien und Verwaltungen im
Landkreis Mainz-Bingen. Bei jedem Treffen
erfolgt ein inhaltlicher Input.

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Roadmap BNE2030
 - die globalen Nachhaltigkeitsziele
 - Bildungslandschaften
 - Whole Institution Approach
 - Change Agents
 - Vernetzung - Voneinander lernen
- Der Kurs findet in Kooperation mit der
Umwelt- und Klimaschutzbeauftragten des
Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-105		vhs Ober-Olm Alte Schule, Bücherei	Mi, 20.09., 18-20 Uhr Mi, 18.10., 18-20 Uhr Mi, 15.11., 18-20 Uhr	gebührenfrei	Renate Wiedenhöft N.N.



Foto: Canva



› Aktionstag
„Zukunft sichern“

Handeln für eine nachhaltige Welt
Mit Ausstellern, Workshops und
Mitmach-Aktionen

Vor den Folgen des Klimawandels wird nicht nur gewarnt, sondern sie sind jetzt auch spürbar - auch bei uns in der Region! Jede:r Einzelne kann etwas tun. In dieser Veranstaltung wollen wir Sie informieren, zum Nachdenken anregen und Handlungsoptionen aufzeigen.

Am Aktionstag „Zukunft sichern“ zeigen wir Ihnen praktische Beispiele für den Schutz unserer natürlichen Ressourcen. Anbieter

und Referent:innen aus den unterschiedlichen Bereichen des täglichen Lebens informieren Sie über konkrete Handlungsmöglichkeiten beim Wohnen, Heizen, bei der Nutzung verschiedener Energien, Mobilität, Konsum und über vieles andere mehr.

Der Aktionstag wird durch die Umwelt- und Klimaschutzbeauftragte des Landkreises Mainz-Bingen finanziell gefördert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-103		vhs Ober-Olm	So, 17.09., 11-17 Uhr	gebührenfrei	Jan Hoffmann
		Ober-Olmer Wald, am Forsthaus			Renate Wiedenhöft

› 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.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-101		vhs Ockenheim	Do, 26.10., 19-21:30 Uhr	31 €	Peter Hilsendegen
		Gemeindehaus	Sa, 28.10., 9-12:30 Uhr		



Foto: Canva

› Sicher mit dem
Pedelec oder E-Bike
unterwegs

Radfahrtraining für
Senior:innen

Mit einem E-Bike oder Pedelec können schnellere Geschwindigkeiten erreicht werden, als mit einem Fahrrad ohne elektrischem Motor. Sie verhalten sich im Vergleich zu normalen Zweirädern anders beim Beschleunigen, Bremsen und in Kurven.

Zunächst überprüft der Kursleiter mit Ihnen gemeinsam die korrekte Sitzposition und Lenkerhaltung und passt sie an. Anschließend trainieren Sie auf einem Parcours

Anfahren und Gefahrenbremsung sowie Slalom- und Kurvenfahrten.

- Ziele des Sicherheitstrainings:
- sichereres Beherrschen des Fahrrads bzw. Pedelegs
 - rechtzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen
 - angepasste Fahrweise bei unterschiedlichen Bedingungen

Bitte bringen Sie Ihr Pedelec oder E-Bike mit, ebenso Ihren Fahrradhelm.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-900		vhs Undenheim	Do, 21.09., 14-16 Uhr	10 €	Wolfgang Stallmann
		Goldbach Halle, Parkplatz			



Foto: Canva

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.



PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG / FAMILIE

› Leselernhelfer:innen

Lesen ist eine Basiskompetenz und Voraussetzung, um erfolgreich Schule und Beruf meistern zu können. Jedoch lernen nicht alle Kinder im gleichen Tempo. Um Kinder in der sensiblen Leselern-Phase individuell zu unterstützen, hat die Bürgerstiftung Rheinhessen das Projekt LeseLernHilfe ins Leben gerufen. In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet die Stiftung eine Grundqualifizierung zur Leselernhelfer:in an. Inhalte dieser Maßnahme sind Grundkenntnisse des Lesenlernens, pädagogische Ansätze, geeignete Aufgaben, Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von ehrenamtlichen Leselernhelfer:innen. Geeignetes Übungs- und Lesematerial wird vorgestellt. Die Bedürfnisse von Kindern mit Fluchterfahrung fließen in die Ausbildung mit ein.

Sie erhalten am Ende der Grundqualifizierung ein Zertifikat, mit dem Sie als Leselernhelfer:in an eine rheinhessische Grundschule vermittelt werden können.

Voraussetzung für die Grundqualifizierung ist die Teilnahme am einführenden Webinar am 27.09.2023 über Zoom (Kurs-Nr. 01-141). Sie können am Computer direkt von zu Hause aus teilnehmen. Sie haben hier die Möglichkeit, Fragen an die Dozentin zu richten. Die Zugangsdaten zum Webinar erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Die Grundqualifizierung findet am Freitag, 06.10. von 16:00 - 18:00 Uhr und Samstag, 07.10.2023 von 9:00 - 17:00 Uhr in Präsenz statt (Kurs-Nr. 01-142).

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/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-141	INFORMATIONSVORANSTALTUNG WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mi, 27.09., 17-18 Uhr	gebührenfrei	F. Waubert de Puiseau Nicole Kühn
01-142	GRUNDQUALIFIZIERUNG	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 06.10., 16-18 Uhr Sa, 07.10., 9-17 Uhr	gebührenfrei	F. Waubert de Puiseau Nicole Kühn

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
schaefer.tanja@mainz-bingen.de

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG / PSYCHOLOGIE

› Starten statt Warten

Die Lebensmitte markiert oft einen Wendepunkt im Leben - beruflich und privat. Plötzlich stellt man fest, dass die Zukunft kürzer ist als die Vergangenheit und es stellen sich Fragen: Wie geht es weiter? Wie steht es um meine Kräfte? Was möchte ich noch erreichen? Viele Menschen fühlen sich ab der Lebensmitte weniger belastbar, empfinden Stress deutlicher, Krankheiten nehmen zu. Nun wird es Zeit, auf sich selbst zu achten. Ein ressourcenorientierter Umgang mit der physischen und psychischen Gesundheit hilft, diese Phase bewusst selbst zu gestalten. Mit Methoden der Gestalttherapie, des

hypnosystemischen Arbeitens und der Ressourcenorientierung begleiten wir Sie an diesem Tag auf Ihrem persönlichen Lebensweg. Wir erforschen Ihre Fragen nach den persönlichen Herausforderungen, den eigenen Erfolgserlebnissen und den Wünschen und Träumen für die Zukunft.

Bitte bringen Sie Block und Stift sowie bequeme Kleidung mit.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises statt. Der Kursbeitrag gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-101	Zeit für Aufbruch und Veränderung	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Sa, 14.10., 10-16 Uhr	15 €	Matthias Haese Stephanie Esch-Heath
16-100	Zeit für Aufbruch und Veränderung	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 11.11., 10-16 Uhr	15 €	Matthias Haese Stephanie Esch-Heath

KOMMUNIKATION / MEDIEN

› Fit und aktiv bleiben
Im Oppenheimer Erzählsalon

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 Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Fr, 18.08., 10:30-12:30 Uhr Fr, 22.09., 10:30-12:30 Uhr Fr, 20.10., 10:30-12:30 Uhr Fr, 17.11., 10:30-12:30 Uhr Fr, 15.12., 10:30-12:30 Uhr	3 € pro Termin	Anita Mathäs-Seeger Dimana Lieser



KULTUR / GESTALTEN

› 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. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Lehrmaterial in Höhe von 15 € inbegriffen. 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, 02.08., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Schulungsraum Silvaner	10 Termine	pro Termin	
07-202		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 11.10., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Schulungsraum Silvaner		pro Termin	

LITERARISCHE PRAXIS

› Literaturkreis

Im Literaturkreis treffen sich monatlich Literaturinteressierte, um miteinander über gemeinsam ausgewählte Bücher zu sprechen. Wir lesen in diesem Kurs „Der Silberfuchs meiner Mutter“ von Alois Hotschnig.

Der Kurs beginnt am Mittwoch, 20.09.23, die drei weiteren Termine werden monatlich in der Gruppe abgestimmt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-200		vhs Essenheim	ab Mi, 22.02., 19:30-21 Uhr	24 €	Thomas Hartmann
		Kunstforum	4 Termine		

› Kreatives Schreiben

Beim kreativen Schreiben lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin spannende lustige oder nachdenkliche Geschichten zu schreiben und sich darüber kreativ auszutauschen. Sie lernen dabei ganz leicht Techniken des Erzählens kennen: beispielsweise wie man einen Text aufbaut, damit er zu einer guten, interessanten Geschichte wird, spannende Figuren entwickelt, gute Dialoge einbaut und

anderes mehr. Dabei geht die Kursleiterin individuell auf die Bedürfnisse jeder teilnehmenden Person ein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Senioren-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Der Kurs der vhs Udenheim findet zusätzlich in Kooperation mit dem Helferkreis Selzen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-117	Ich zeige dir meine Welt in Worten	vhs Oppenheim	Di, 19.09., 17-19 Uhr	25 €	Brigitta Dewald-Koch
		Emondshalle Oppenheim	Di, 26.09., 17-19 Uhr Di, 10.10., 17-19 Uhr Di, 31.10., 17-19 Uhr Di, 07.11., 17-19 Uhr Di, 14.11., 17-19 Uhr Di, 21.11., 17-19 Uhr		
21-100	Kinderzeit	vhs Udenheim	Mi, 20.09., 15-17 Uhr	25 €	Brigitta Dewald-Koch
		Sitzungssaal Selzen	Mi, 27.09., 15-17 Uhr Mi, 04.10., 15-17 Uhr Mi, 11.10., 15-17 Uhr Mi, 18.10., 15-17 Uhr Mi, 25.10., 15-17 Uhr Mi, 08.11., 15-17 Uhr Mi, 15.11., 15-17 Uhr Mi, 22.11., 15-17 Uhr		

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 getanzte werden können.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-210		vhs Stackeden-Elsheim	ab Mo, 04.09., 19-20:30 Uhr	auf Anfrage	Renate Ebenig
		Selztalhalle	7 Termine		

› Modern Line-Dance für Fortgeschrittene

Der Modern Line-Dance ist ein Volkstanz, der in der Gruppe und ohne feste:n Tanzpartner:in getanzte wird. In unserem Kurs lernen Sie die entsprechenden Schritte und Choreografien. Die Schrittfolgen und Kombinationen trainieren u.a. das

Gehirn und die Koordination. Getanzte wird in Reihen neben- und hintereinander zu aktueller Musik aus den Charts, von Rock bis Pop, von Oldies bis zu New Country.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-205		vhs Stackeden-Elsheim	ab Mo, 11.09., 19-20:30 Uhr	45 €	Ingrid Osterod
		Selztalhalle	7 Termine		





MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK

› Acrylmalerei
Acryl-Vielfalt

In diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Techniken 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 Acrylfarben, Acrylmalblock oder Leinwand, Flachpinsel (6, 10, 20 mm breit), Wasserbecher, Bleistift 3B oder 6B, Radiergummi, Schere, Küchenrolle, alte Tücher und Staffelei (falls vorhanden) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-208		vhs Oppenheim	ab Mi, 20.09., 18-20 Uhr	99,50 €	Usch Quednau
		Emondshalle Mehrzweckraum	11 Termine		

› Kreatives Malen

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 Begleitung der Dozentin hilft Ihnen, Techniken zu erlernen, um die geeignete Umsetzung für Ihre Ideen zu finden.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-209	Mit Acryl, Aquarell und anderen Malmitteln	vhs Oppenheim	ab Di, 19.09., 9:30-11:30 Uhr	99,50 €	Usch Quednau
		Emondshalle Mehrzweckraum	11 Termine		
22-207	Mit Acryl und Aquarell	vhs Oppenheim	ab Mi, 20.09., 20-22 Uhr	99,50 €	Usch Quednau
		Emondshalle Mehrzweckraum	11 Termine		

› Offenes Atelier

In unserem letzten „Offenen Atelier“ in Guntersblum beschäftigen wir uns neben der Verwirklichung eigener Bild-Ideen mit Abstraktion. Unser Motto: vom Ding zum Klecks und zurück. Über den „Abstecher“ Abstraktion erkunden wir Farbe, Linien, Dynamik und Komposition zum Beispiel anhand eines Fotos, einer Landschaft oder eines Blumenarrangements. Dabei lernen wir, das Wesentliche eines Bildes wahrzu-

nehmen und dann in unserer eigenen Bildsprache mit tieferem Verständnis auszudrücken.

Bitte bringen Sie neben den üblichen Materialien wie Farben, Pinsel, Malgründe und Skizzenpapier bitte auch einige Fotos, Urlaubserinnerungen, Anregungen aus dem Museum u.a. mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-206		vhs Guntersblum / Berggemeinden	Sa, 28.10., 10-16 Uhr	32 €	Jutta Hager-Latz
		Ev. Gemeindehaus, Guntersblum			

PLASTISCHES & KREATIVES GESTALTEN

› 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. Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt im Kurs gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-203	Objekte und Gefäße und ihre Oberflächengestaltung	vhs Bodenheim	ab Mi, 04.10., 19-21:15 Uhr	102 €	Sabine Edel
		Grundschule, Kunstraum	9 Termine		
20-203	Freies Modellieren	vhs Nierstein	Di, 14.11.23, 19 - 21.30 Uhr	35 € / 6 Teiln.	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit, Nierstein	Di, 28.11.23, 19 - 21.30 Uhr		

› Akt: Der menschliche Körper in der Kunst
Modellieren, Malen, Zeichnen

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. Das Spektrum in diesem Kurs reicht von kleineren Studien bis zu großen plastischen Arbeiten. Wir modellieren mit Ton und nach Modell. Die Plastiken werden anschließend so hoch gebrannt, dass sie auch für den Außenbereich tauglich sind.

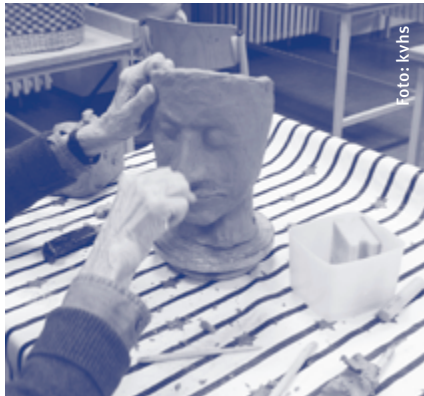
Anfänger:innen und für Teilnehmer:innen, die eher an Malerei interessiert sind. Der Kurs ist auch geeignet für Zeichner:innen, denen ein dreidimensionales Arbeiten Anregung und Erkenntnisse für ein späteres zweidimensionales Arbeiten bietet.

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

Der Kurs eignet sich wegen der längeren Positionen des Modells auch für

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-207		vhs Guntersblum / Berggemeinden	Sa, 11.11., 13-18 Uhr	45 €	Christine Hach
		Grundschule Dolgesheim	So, 12.11., 9-13 Uhr		





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 Knüpfttechnik, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Der Begriff stammt vom arabischen „migrah“ (Weben) und „miqrah“ (geknüpfter Schleier) ab. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Schlüsselanhänger, Windlichter, Taschen, Verzierungen 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.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-201		vhs Ober-Olm	ab Mo, 06.11., 18-19:30 Uhr	35 €	Nadezda Lukyanova
		Alte Schule (1. Stock)	5 Termine		

› Modernes Häkeln

Lassen Sie sich begeistern von der Herstellung kleiner Alltagshelfer in netter Gesellschaft.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Häkelns und festigen diese durch das Üben an kleinen Kunstwerken. Hierfür sind keine Vorkenntnisse erforderlich!
Wenn Sie schon immer Interesse an Selbstgemachtem hatten, es sich jedoch noch keine Gelegenheit ergab, Häkeln von Grund auf zu lernen, sind Sie hier genau richtig.

Wenn möglich, findet der Kurs 20-211 im Stadtpark Nierstein statt.

Bitte bringen Sie Wollreste zum Üben und eine der Wolle entsprechende Häkelnadel mit. Sollten Sie keine Reste haben, werden Ihnen diese gestellt. Selbstgemachtem hatten, es sich jedoch noch keine Gelegenheit ergab, Häkeln von Grund auf zu lernen, sind Sie hier genau richtig.

Bitte bringen Sie Wolle zum Üben und eine der Wolle entsprechende Häkelnadel mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-211	Grundlagen einfach erklärt	vhs Nierstein	ab Do, 07.09., 18:30-20 Uhr	36 €	Tanja Hill
		Realschule plus u. Fachoberschule	6 Termine		
20-212	Grundlagen einfach erklärt	vhs Nierstein	ab Mi, 08.11., 9:30-11 Uhr	36 €	Tanja Hill
		N.N.	6 Termine		

› Stricken
„Socken rocken“

Was hat Sie bisher davon abgehalten, warme Lieblingssocken zu stricken? Inzwischen gibt es so viele verschiedene „Sockenwolle“, dass man sich nicht nur für ein Paar entscheidet.

Wir werden schrittweise zusammen ein Paar Socken stricken. 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
20-213		vhs Nierstein	ab Di, 14.11., 18:30-20 Uhr	30 €	Tanja Hill
		Realschule plus u. Fachoberschule	5 Termine		

› 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.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Ihr Nähprojekt mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-202	Individuelles Schneidern	vhs Guntersblum / Berggemeinden	Mi, 06.09., 19-22 Uhr	61 €	Erika Spindler
		Grundschule Dolgesheim	Mi, 20.09., 19-22 Uhr Mi, 04.10., 19-22 Uhr Mi, 08.11., 19-22 Uhr Mi, 22.11., 19-22 Uhr		
02-203 *1)	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen	vhs Budenheim	ab Do, 07.09., 18:30-21 Uhr	55 €	Kristin Daichendt
		Grund- und Realschule plus	5 Termine		
11-201	Individuelles Schneidern	vhs Guntersblum / Berggemeinden	Mo, 11.09., 19-22 Uhr	61 €	Erika Spindler
		Grundschule Dolgesheim	Mo, 25.09., 19-22 Uhr Mo, 09.10., 19-22 Uhr Mo, 13.11., 19-22 Uhr Mo, 27.11., 19-22 Uhr		
16-203	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen	vhs Ober-Olm	ab Mo, 11.09., 18:30-21 Uhr	58 €	Kristin Daichendt
		Alte Schule (1. Stock)	5 Termine		
20-201	Individuelle Mode selbst nähen	vhs Nierstein	ab Mi, 13.09., 19:30-21:30 Uhr	80 €	Anne Kathrin Seibert
		Realschule plus u. Fachoberschule	10 Termine		
25-202	Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Sprendlingen-Gensingen	ab Do, 05.10., 19-21:30 Uhr	60 €	Julia Scherhag
		Schulungszentrum, Sprendlingen	6 Termine		
07-205	Am Abend	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 10.10., 18-20 Uhr	64 €	Hiltrud Hattemer
		Christian-Erbach-Realschule plus	8 Termine		
17-209	Techniken des Zuschnitts Schnittmuster verstehen	vhs Stackeden-Elsheim	ab Di, 10.10., 19-21:30 Uhr	66 €	Julia Scherhag
		Grundschule	6 Termine		
03-201	Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Bodenheim	ab Mi, 18.10., 19:30-21:45 Uhr	54 €	Elisabeth Luft
		Haus Friesenecker	6 Termine		

*1) Außerdem: Schnitt/Schnittheft, Schnittpapier, Maßband, Schere, Steck- und Nähadeln, Kreide/Markierstifte, Lineal, zwei Nähgarne, Stoffreste und vorgewaschener Stoff.





› Slow fashion week

Nähen: nachhaltig und fair
Bildungsfreistellung



Der Kleiderschrank ist rappellvoll gefüllt, gefühlt aber nur zu oft mit den falschen Teilen. Unsere ungebrochene Lust auf immer neue Kleidung wird befeuert von einer Modeindustrie, die mit bis zu 24 Kollektionen und Milliarden Kleidungsstücken pro Jahr zum Schnäppchenpreis den Markt überflutet. Die Folgen sind verheerend für Mensch und Umwelt. Prekäre Arbeitsbedingungen und Umweltverschmutzung in der weltweiten Textilindustrie gehören mittlerweile zum täglichen Nachrichtenbild, ebenso Umsatzrekorde von internationalen Modegiganten und Kleiderberge in der Entsorgung.

Wir Konsument:innen sind zwar Teil des Problems, aber - zum Glück - auch Teil der Lösung. Mode und Nachhaltigkeit schließen sich nicht aus! Sei es beim Nähen der eigenen Kleidung, durch kreative Wiederverwendung oder durch intelligente Umnutzung - bewusst gewählte Mode und individuelle Styles zeigen echten Stil und tragen zum Gesamtprojekt Klimaneutralität bei.

Sie befassen sich im Kurs mit den Zusammenhängen und Auswirkungen der Modeindustrie auf Natur und Gesellschaft und erfahren, wie Sie aktiv einen Beitrag zur Klimaneutralität leisten können. Sie nähen ein individuelles Kleidungsstück, passend

zu Figur und Typ. Vom Zuschnitt bis zur letzten Naht lernen Sie die Kniffe und Raffinessen des Schneiderhandwerks kennen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger (nachhaltiger) Kleidung und Accessoires haben.

Zum Kurs gehört ein Vortreffen am 28.09. von 18 - 20 Uhr. Hier besprechen wir den gewünschten Schnitt, die Materialien und Sie erhalten Einblick in Stoffproben nachhaltiger Stoffe.

Die Kursleiterin ist Dipl. Modedesignerin, Damenmaßschneiderin und erfahrene Ausbilderin. Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt. Anerkennungsnummer: 0534/2113/23

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn beantragt werden. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>.

Bitte bringen Sie Nähmaschine, Stoff, Schnitt und Nähutensilien (Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband etc.) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-521		kvhs-Zentrale	Mo - Fr ab 23.10., 9-16 Uhr	450 €	Anne Kathrin Seibert
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	5 Termine		

› Patchwork

Bunte Ringe

In diesem Kurs für erfahrene Quilter:innen werden viele bunte Ringe, die wie in einer Kette ineinander hängen, in einem Quilt zur Schau gestellt. Die Größe des Quilts wählen Sie selbst und können entscheiden, ob Sie ein Platzdeckchen oder eine Decke arbeiten. Sie bestimmen die Anzahl der verschiedenen Stoffe, bitte achten Sie dabei auf Kontraste, so dass auch jeder Ring auf dem Hintergrund zur Geltung kommt. Der Quilt

wird mit der Schnellschnittmethode zugeschnitten, alles auf einem Stoffstück ausgelegt und danach nach Anleitung zusammengefügt.

Bitte bringen Sie ein großes Stoffstück zum Arrangieren der Einzelteile sowie eine Nähmaschine, passendes Garn, Schneidezubehör – Cutter, Matte, Lineal, und Verlängerungskabel mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-203		vhs Guntersblum / Berggemeinden	Sa, 23.09., 10-16 Uhr	26,50 €	Heike Roth
		Grundschule Dolgesheim			

› Patchwork

Square Dance

Viele bunte Quadrate werden mit Hilfe einer Schablone und der speziellen Verschneidetechnik zu einem Windrädchenquilt verarbeitet. Vom Topflappen über Platzdeckchen bis hin zur Tischdecke kann die Größe des eigenen Werks gewählt werden. Die Kursleiterin zeigt die einzelnen Arbeitsschritte, berät bei der Stoffauswahl und steht mit Rat und Tat zur Verfügung.

Sie benötigen für diesen Kurs verschiedene Stoffe für die Quadrate. Es sollten helle,

mittlere und dunkle Stoffe dabei sein, alle Stoffe kommen mal aneinander, deshalb sind Kontraste wichtig.

Für den Rand wird außerdem ein Stoff benötigt, der sich von den anderen Stoffen abhebt, evtl. unifarben auswählen

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, passendes Garn, Schneidezubehör, durchsichtiges Schablonenmaterial, geeignete Schere und Stift, Zauberstift, Stoffschere und Verlängerungskabel mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-204		vhs Guntersblum / Berggemeinden	Sa, 18.11., 10-18 Uhr	34,50 €	Heike Roth
		Grundschule Dolgesheim			

FOTO-, FILM- UND MEDIENPRAXIS

› Gute Fotos mit dem Smartphone

Alle anderen machen so gute Fotos mit ihrem Smartphone und Sie sind mit Ihren immer unzufrieden? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das verbessern können. Gemeinsam optimieren wir die Einstellungen für die Aufnahmen. Danach lernen Sie, wie Sie die Bilder mit Hilfe Ihres Geräts verbessern können. Sie lernen außerdem, wie Sie die Bilder speichern können, entweder auf einem PC oder in der sogenannten „Cloud“. Wie Sie Ihre Bilder vorzeigen oder verschicken können, ist ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Der Kurs ist geräteunabhängig, gilt also für Android und Apple Geräte und Tablets.

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
22-200	Ganz einfach gemacht!	vhs Oppenheim	Mi, 08.11., 15-18 Uhr	20 €	Horst Werner
		Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Mi, 15.11., 15-18 Uhr		
16-200	Ganz einfach gemacht!	vhs Ober-Olm	Mi, 06.12., 9-12 Uhr	20 €	Horst Werner
		Alte Schule (1. Stock)	Do, 07.12., 9-12 Uhr		

› Fotografie und Bildbearbeitung

In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen, wichtigen Einstellungen und Möglichkeiten Ihrer Kamera kennen und widmen sich dann der Bildidee, der Bildkomposition und der Bildgestaltung. Im zweiten Kursteil lernen Sie mit Hilfe der Bildbearbeitungsmöglichkeiten, am Laptop die Fotos aus der Kamera weiter zu verbessern und zu optimieren.

Dieser Kurs ist praxisorientiert und mit vielen Übungen gestaltet. Dazu bringen Sie Ihre Kamera mit aufgeladenem Akku und ein Stativ mit. Bitte denken Sie auch an die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera. Für den praktischen Teil der Bildbearbeitung bringen Sie bitte ein Laptop (falls vorhanden) und einige eigene Bildbeispiele auf einem USB-Stick mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-200		vhs Nieder-Olm	Mi, 08.11., 19-21 Uhr	38 €	Wolfgang Weichselbaum
		Kreuzhof, Nieder-Olm	Mi, 15.11., 19-21 Uhr Di, 21.11., 19-21 Uhr Mi, 29.11., 19-21 Uhr		



› Entschleunigt fotografieren

Tipps und Tricks für bessere Fotos

Dieser Kurs richtet sich an Fotobegeisterte, die ihr Hobby vertiefen und verbessern möchten.

Zu Beginn streifen wir die Technik unserer Kamera, bestimmen die wichtigsten Einstellungen. Im zweiten Teil geht es um die Bildidee, die Komposition und den Bildaufbau. Viele Bildbeispiele helfen uns, ein Gefühl dafür zu entwickeln. Im dritten Teil üben wir das Gelernte, gehen auf

Motivsuche und besprechen die Fotos im Anschluss. Ziel ist es, die Kamera richtig zu verstehen, Ideen sowie einen Blick für interessante Motive zu entwickeln.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera inkl. Bedienungsanleitung und aufgeladenem Akku sowie ein Stativ mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-202		vhs Bodenheim	Di, 07.11., 19-21 Uhr	52 €	Wolfgang Weichselbaum
		Haus Friesenecker	Di, 14.11., 19-21 Uhr Sa, 18.11., 10-17 Uhr		

MUSIKALISCHE PRAXIS

› Mundharmonika ein-fach spielen lernen

Elementare Spieltechniken auf der Bluesharp

Der Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas. Bringen Sie bitte eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System

Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €) mit. Im Kurs können Harps ab 34 € erworben werden.

In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale Anfänger:innen vermittelt. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es den Teilnehmenden erleichtern, zuhause weiterzumachen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-204		vhs Ober-Olm	Fr, 08.12., 14-21 Uhr	42,50 €	Didi Neumann
		Alte Schule (1. Stock)			

› 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	ab Mo, 04.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56 €)	
05-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Di, 05.09., 13-18 Uhr	208 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	12 Termine	(4 Raten je 52 €)	
	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mi, 06.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56 €)	

› Gitarre

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.erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Di, 05.09., 14:30-18 Uhr	auf Anfrage /	Tobias Elsner
		Gemeindehaus	13 Termine	in Raten	

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-208	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Mi, 06.09., 14:30-18 Uhr	auf Anfrage /	Tobias Elsner
		Gemeindehaus	13 Termine	in Raten	
08-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Fr, 08.09., 14-18 Uhr	auf Anfrage /	Tobias Elsner
		Gemeindehaus	14 Termine	in Raten	

› 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
05-201	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mo, 04.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56€)	
03-212	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Mo, 04.09., 13-19:30 Uhr	236 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	14 Termine	(4 Raten je 59 €)	
08-204	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Mo, 04.09., 13:30-18:45 Uhr	auf Anfrage /	Christian Wohlfahrt
		Grundschule	13 Termine	in Raten	
08-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Di, 05.09., 16:45-19:45 Uhr	auf Anfrage /	Christian Wohlfahrt
		Grundschule	13 Termine	in Raten	
05-208	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Di, 05.09., 13-18 Uhr	208 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	12 Termine	(4 Raten je 52 €)	
03-213	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Di, 05.09., 13:30-20 Uhr	220 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	13 Termine	(4 Raten je 55 €)	
05-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mi, 06.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56 €)	
03-216	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Fr, 08.09., 11-13:30 Uhr	236 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	14 Termine	(4 Raten je 59 €)	
08-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Fr, 08.09., 13-18:45 Uhr	auf Anfrage /	Christian Wohlfahrt
		Grundschule	14 Termine	in Raten	

› Querflöte

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
08-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Mo, 04.09., 17-17:30 Uhr	auf Anfrage /	Anja Heinrich
		Grundschule	13 Termine	in Raten	

› Saxophon

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
08-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Di, 05.09., 18:45-20:15 Uhr	auf Anfrage /	Christian Wohlfahrt
		Grundschule	13 Termine	in Raten	



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.

› Yoga für Einsteiger:innen

Yoga für Einsteiger:innen richtet sich an alle, die erste Schritte im Yoga unternehmen oder ihre Yoga-Erfahrungen 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 Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hinein finden. Durch das Erlernen von Entspannungstech-

niken ist Yoga auch für den Stressabbau sehr gut geeignet. Die wichtigsten Yoga-Stellungen 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
04-327	Den Energiefluss optimieren	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 04.09., 20-21:30 Uhr 8 Termine	67 €	Ingrid Sell
03-325	Den Energiefluss optimieren	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 05.09., 16:30-18 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
03-326	Den Energiefluss optimieren	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 05.09., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
03-327	Den Energiefluss optimieren	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 05.09., 20-21:30 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
04-328	Den Energiefluss optimieren	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus Lörzweiler	ab Mi, 06.09., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	73 €	Ingrid Sell
05-328	Den Energiefluss optimieren	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 06.09., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	74 €	Ingrid Sell
08-307	Hatha-Yoga ZPP-ID: KU-ST-FVDFT3	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 06.09., 18:30-20 Uhr 10 Termine	74 €	Liesel Hahn
08-308	Hatha-Yoga ZPP-ID: KU-ST-FVDFT3	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 06.09., 20-21:30 Uhr 10 Termine	74 €	Liesel Hahn
04-329	Den Energiefluss optimieren	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 07.09., 10-11:30 Uhr 8 Termine	67 €	Ingrid Sell

Veranstaltungsorte finden Sie auf Seite 156ff



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-304	Beweglichkeit stärken	vhs Nierstein	ab Mi, 13.09., 9:45-11:15 Uhr	80 €	Beate Eimermann
		Bürgerhaus Schwabsburg, Nierstein	12 Termine		
21-308	Yoga bringt Körper und Geist in Einklang	vhs Udenheim	ab Do, 14.09., 19-20:15 Uhr	68 €	Dimana Lieser
		Gemeinsame Grundschule	12 Termine		
21-312	Yoga bringt Körper und Geist in Einklang	vhs Udenheim	ab Do, 14.09., 17:45-19 Uhr	68 €	Dimana Lieser
		Gemeinsame Grundschule	12 Termine		

› 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. Das 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 Üben 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
22-317	Entspannung für Körper, Geist und Augen	vhs Oppenheim	ab Di, 01.08., 18:30-20 Uhr	33,50 €	Christiane Koitka
		Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	5 Termine		
24-304	Finde deine Mitte mit Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim	ab Mo, 04.09., 18-19:30 Uhr	104 €	Andrea Mohn
		Bewegungsraum	14 Termine		
07-305	Für Wiedereinsteiger:innen	vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 06.09., 9:30-11 Uhr	61 €	Ulrike Deister
		Schloss Ardeck	10 Termine		
15-303	Körperliches und geistiges Yoga	vhs vhs Nieder-Olm	ab Di, 12.09., 18-19:30 Uhr	95 €	Ulrike Böhm
		Haus der Vereine	14 Termine		
02-303	Ankommen in Körper, Geist und Seele	vhs Budenheim	ab Di, 12.09., 18-19:30 Uhr	69 €	Milada Matzke
		Grund- und Realschule plus	11 Termine		
11-305	Für die innere Balance	vhs Guntersblum / Berggemeinden	ab Mo, 09.10., 19:45-21:15 Uhr	71 €	Christiane Koitka
		Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	10 Termine		
22-322	Entspannung für Körper, Geist und Augen	vhs Oppenheim	ab Di, 10.10., 18:30-20 Uhr	67 €	Christiane Koitka
		Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	10 Termine		



› 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 Decke, eine Isomatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-302	Gezielte Yogaübungen zur Intensivierung der Wahrnehmung	vhs Jugenheim	ab Di, 05.09., 19:30-21 Uhr	76 €	Magdalena Folz-Göbel
		Rathaus Jugenheim	11 Termine		
10-301	Gezielte Yogaübungen zur Intensivierung der Wahrnehmung	vhs Jugenheim	ab Di, 05.09., 18-19:30 Uhr	76 €	Magdalena Folz-Göbel
		Rathaus	11 Termine		
01-301	Gezielte Yogaübungen zur Intensivierung der Wahrnehmung	kvhs-Zentrale	ab Mi, 06.09., 19-20:30 Uhr	83 €	Magdalena Folz-Göbel
		Olbornhalle Schwabenheim	11 Termine		
07-310	Kraft und innere Balance	vhs Gau-Algesheim	ab Do, 07.09., 18-19:30 Uhr	74 €	Anne-Kathrin Woll
		Schloss Ardeck	10 Termine		
25-305	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Sprendlingen-Gensingen	ab Mo, 18.09., 18:30-20 Uhr	65 €	Aynur Ekinci-Zahmoul
		Wißberghalle Sprendlingen	10 Termine		

› Power-Yoga im Flow
Für Geübte
Ausdauer

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 Konzentrati-

onsfähigkeit 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
24-302		vhs Waldalgesheim	ab Do, 07.09., 17:45-19 Uhr	78 €	Karin Maurer
		Katholisches Pfarrheim	14 Termine		

› Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Auf die eigene Achtsamkeit seinem 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 bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-301	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Oppenheim	ab Mi, 06.09., 17-18 Uhr	68 €	Dimana Lieser
		Emondshalle	13 Termine		
24-300	Ausdauer	vhs Waldalgesheim	ab Do, 07.09., 16:30-17:30 Uhr	62,50 €	Karin Maurer
		Katholisches Pfarrheim	14 Termine		



› 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 hinein finden.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-305	Entspannte Augen, entspannter Geist	vhs Budenheim	ab Di, 12.09., 9:45-10:45 Uhr	62 €/	Milada Matzke
		Seniorentreff	11 Termine	6 Teiln.	
15-323	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Nieder-Olm	ab Di, 12.09., 16:15-17:45 Uhr	95 €	Ulrike Böhm
		Haus der Vereine	14 Termine		



› Yoga für Schwangere

Schwangerschafts-Yoga richtet sich an alle Schwangeren ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW). Mit gezielten Asanas (Übungen) bereiten Sie Ihren Körper sanft auf die bevorstehende Geburt Ihres Babys vor. Stärkende Asanas helfen Ihnen, in Ihrer Kraft zu bleiben. Dehnende Positionen öffnen den Hüftraum und unterstützen Sie beim Loslassen. Zudem werden verschiedene Atemtechniken (Pranayama) geübt, die nicht nur vor der Geburt für Entspannung sorgen, sondern auch während der Geburt helfen können, Ihre Wehen zu veratmen. All diese Übungen werden in

enger Verbindung zu Ihrem Baby ausgeführt.

Für diesen Kurs ist keine Yoga-Erfahrung notwendig.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bringen Sie Yoga- oder Isomatte, Decke, Meditationskissen / Stillkissen oder anderes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-300	ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW)	vhs Nackenheim	ab Mi, 23.08., 17:45-18:45 Uhr	32 €	Sonja Hinkelmanns
		DRK Heim Nackenheim	6 Termine		
05-302	ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW)	vhs Nackenheim	ab Mi, 08.11., 17:45-18:45 Uhr	32 €	Sonja Hinkelmanns
		DRK Heim Nackenheim	6 Termine		

› Rückbildungs- Yoga

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Stärkung des Beckenbodens und der sanften Kräftigung der Bauchmuskulatur. Gezielte Asanas (Übungen) für die Körperpartien, die im Alltag mit dem Baby oft stark beansprucht werden, ergänzen die Yoga-Einheiten. Zusätzlich sorgen verschiedene Atemübungen (Pranayama) für Entspannung. Rückbildungsyoga richtet sich an alle Mütter ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt. Der Kurs findet ohne Babys statt um den Müttern eine Zeit der

Entspannung zu ermöglichen.

Für diesen Kurs ist keine Yoga-Erfahrung notwendig.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bringen Sie Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-301	für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse	vhs Nackenheim	ab Mi, 23.08., 16:30-17:30 Uhr	32 €	Sonja Hinkelmanns
		DRK Heim Nackenheim	6 Termine		
05-302	für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse	vhs Nackenheim	ab Mi, 08.11., 16:30-17:30 Uhr	32 €	Sonja Hinkelmanns
		DRK Heim Nackenheim	6 Termine		

› 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	Für Anfänger:innen und mit Vorkenntnissen Auf dem Weg zur Ausgeglichenheit	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 05.09., 18-19 Uhr 12 Termine	57 €	Michael Klisch
18-302	Grundkurs Balance und Loslassen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 27.09., 10:45-11:45 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
18-304	Für Fortgeschrittene Vitalität im gesamten Körper	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 27.09., 9:30-10:30 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
16-302	Für Fortgeschrittene Mit Qi Gong Innere Stabilität und Ausgeglichenheit	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 05.09., 20:10-21:10 Uhr 12 Termine	54 €	Mina Hahn

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.



› 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. 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	Bewegung in Harmonie	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 04.09., 17:30-18:30 Uhr 13 Termine	59 €	Gertrud König
03-333	Bewegung in Harmonie	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 06.09., 18-19 Uhr 12 Termine	54 €	Gertrud König
25-306	Der Weg zu Ruhe & Gelassenheit	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Do, 07.09., 20-21:30 Uhr 8 Termine	56 €	Christiane Zöller
18-301	Für Jung und Alt – Lebensenergien zum Fließen bringen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 19.09., 18:15-19:15 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
01-300	Körper und Seele m Gleichklang Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 08.11., 18-19:15 Uhr 6 Termine	33 €	Petra Peter

› Qi Gong im Wald
im Einklang mit der Natur

Qi Gong nützt jedem, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Qi Gong wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. In diesem Kurs lernen Sie fließende Bewegungen, die für gute Durchblutung sorgen, das Abwehrsy-

stem stärken und die Beweglichkeit fördern. Die frische Waldluft sorgt dabei für eine Verbesserung Ihrer Energie und Vitalität bei gleichzeitiger Entspannung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-300		vhs Budenheim Lennebergwald	ab Di, 29.08., 17:30-19 Uhr 8 Termine	48 €	Dr. Margun Schmitz

› Wirbelsäulen-Qi Gong
mit Bodenübungen
Verspannungen lösen

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		vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 19.09., 17-18 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter

› Feldenkrais

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Methode, in der das aufmerksame Wahrnehmen von alltäglichen Bewegungen zu einem organischen Lernprozess führt. Feldenkrais bewirkt eine nachhaltige Verbesserung unserer natürlichen, körperlichen, emotionalen und geistigen Funktionen. Unabhängig von Alter und Gesundheit können alle Menschen dabei ihre individuelle Flexibilität und Stabilität in Bewegung, Empfinden und Denken erfahren und neue, bessere Möglichkeiten des Handelns entdecken. Einseitige und unökonomische Gewohn-

heiten führen häufig zu Verspannungen und in der Folge zu chronischen Schmerzen und Schäden. Durch sanfte, bewusst ausgeführte Bewegungen entwickeln sich Alternativen für die Haltung sowie Abläufe und damit ein neues, starkes Körperbild. Die Qualität der Bewegungen verbessert sich, weil das Nervensystem neue Muster bilden kann. Kraft wird wirksamer eingesetzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-307		vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Do, 21.09., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70 €	Helga Eckert

› Stresskompetenz und
Achtsamkeit

Stress ist für viele Menschen in der heutigen Zeit zum ständigen Begleiter geworden. Ob im Beruf, in der Familie und selbst in der Freizeit fühlen sich viele gestresst. Auf Dauer führt dies zu seelischen, körperlichen und sozialen Belastungen und Erkrankungen. Die gute Nachricht aber lautet: Sie haben es selbst in der Hand, kompetent mit stressigen Situationen in Ihrem Alltag umzugehen.

In diesem Tagesseminar erforschen Sie gemeinsam das Thema Stress: Was kann ihn auslösen, wie zeigt er sich und warum bedeutet er für jeden Menschen auch etwas anderes? Im Kurs erproben Sie verschiedene Achtsamkeitsmethoden unter fachlicher Anleitung und packen zum Abschluss Ihren persönlichen Kompetenzkoffer. Über den Kurs hinaus kann dieser Koffer Ihnen zum treuen Begleiter für einen gesunden Umgang mit dem Thema werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-301	Ich hab's in der Hand	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Sa, 30.09., 10-16 Uhr	26 €	Stephanie Esch-Heath
22-300	Ich hab's in der Hand	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße"	Sa, 18.11., 10-16 Uhr	26 €	Stephanie Esch-Heath



Foto: Canva



› Achte auf dich!

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

Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Der Kurs ist als Bildungsfreistellung anerkannt (Anerkennungsziffer 0534/1459/22).

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-305		kvhs-Zentrale	Mo, 16.10., 9-17:30 Uhr	246 €	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Di, 17.10., 9-17:30 Uhr		

› Aktive Entspannung

Mit geschlossenen Augen sehen

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
11-302		vhs Guntersblum / Berggemeinden	ab Mo, 11.09., 18-19:15 Uhr	67,50 €	Susanne Walter
		Evangelisches Gemeindehaus	10 Termine		

› Entspannung mit Klangschalen und Gong

Verbesserung der Körperwahrnehmung

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 Phantasiereisen 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. Kopfkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-308		vhs Sprendlingen-Gensingen	ab Di, 12.09., 18:30-19:30 Uhr	41 €	Iris Form
		Wißberghalle Sprendlingen	10 Termine		

› Ein Achtsamkeitstag drinnen und draußen

Freude bewusst kultivieren

Freude ist der natürliche Auftrieb, wenn etwas das Herz entzückt. Sie nährt die Lebensqualität und stärkt die Resilienz. Aus Gewohnheit wandern die Gedanken jedoch eher zu Sorgen oder Stress. Die Fähigkeit, Freude zu erleben, müssen Sie deshalb bewusst kultivieren. Wie Sie das auch in Ihrem Alltag einfach tun können, erfahren Sie ganz praktisch an diesem Tag: in Gesprächen, bei Meditationen, beim

achtsamen Essen und mit sinnlich-meditativen Übungen in der Natur.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn beantragt werden. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-311		kvhs-Zentrale	Sa, 14.10., 9-17:30 Uhr	125 € / 10 Teiln.	Claudia Christ
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim			

› Gesund durch Achtsamkeit

Mit Körper- und Atemübungen lenken wir den Fokus auf das Erleben des Augenblicks. Durch die bewusste Wahrnehmung des Körpers und der inneren Gedankenwelt lernen wir, unsere Aufmerksamkeit gezielt zu steuern und so unser Er-Leben selbstbestimmt zu gestalten.

In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin neben alltagsnahen Praxistipps insbesondere Übungen, die die Selbstwahrnehmung schulen und Entschleunigung bewirken.

Bitte bringen Sie Isomatte, Handtuch, Decke und dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-329		vhs Nierstein	ab Do, 07.09., 19-20:30 Uhr	32 € / 10 Teiln.	Lea Lonco
		Lernwerkstatt	5 Termine		

› Meditations- und Achtsamkeitstraining

In allen Formen der Meditation geht es darum, ganz im Moment zu sein, Gedankenkreise zu beenden, im Körper anzukommen und einzelne Körperteile bewusst wahrzunehmen und sich zu entspannen. Der Atem spielt hierbei eine wichtige Rolle. Durch regelmäßiges Meditieren können sich bereits nach kurzer Zeit viele positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele einstellen.

Sie lernen verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen, wie z.B. die dynamische Meditation von Osho, die Tanzmeditation in Anlehnung an die „5 Rhythmen“ von Gabrielle Roth, den Bodyscan nach Jon Kabat-Zinn und auch traditionelle Techniken, wie ZaZen und Vipassana. Sie erfahren durch praktische Übungen, welcher Meditationsstil Ihnen gefällt und womit Sie am besten zurechtkommen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-318		vhs Sprendlingen-Gensingen	ab Mi, 20.09., 19-20 Uhr	40 €	Anna Baumgärtner
		Kita Sternschnuppe, Gensingen	8 Termine		

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.



› Naturerfahrung und Achtsamkeit

Komm mit raus und bei dir an

In diesem Kurs lernen Sie, wie sie mit leichten Körper- und Atemübungen Ihre Mitte finden und die Verbindung zur Natur spüren können. Sie lernen unterstützende Akupunkturpunkte kennen, entschleunigen und stärken damit Ihre Gesundheit und Resilienz. Jede Stunde endet mit einer erholsamen, geführten Meditation. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die

Philosophie der fünf Wandlungsphasen aus der traditionellen chinesischen Medizin.

Der Kurs findet nur im Freien statt und wird bei Regen verschoben.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und bringen eine Gymnastik- oder Yogamatte und etwas zum Trinken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-314		vhs Stadecken-Elsheim	ab Mo, 11.09., 17:30-18:30 Uhr	16 €	Tanja Rupprecht
		Spielplatz Im Kleinfeld	4 Termine		



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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de

BEWEGUNG / FITNESS

› Nordic Walking für Einsteiger:innen

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskeln zum Einsatz kommen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte, kräftigt die Rumpfmuskulatur, steigert die Kondition und aktiviert den Fettstoffwechsel. Das Training ist auch geeignet für Menschen mit Osteoporose-Risiko. In diesem Kurs vermittelt Ihnen die Kursleiterin leicht verständlich die

Grundtechnik des Nordic Walking. Sie lernen den Stockeinsatz in der Diagonaltechnik, Stretching, Mobilisation und Kräftigung einzelner Muskelgruppen.

Bitte bringen Sie funktionelle, wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-301		vhs Budenheim	ab Do, 31.08., 17:30-19 Uhr	48 €	Dr. Margun Schmitz
		Lennebergwald	8 Termine		

› Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der die tiefliegenden Muskelgruppen gestärkt werden sollen. Josef Pilates hat Anfang des vergangenen Jahrhunderts seine eigene Methode entwickelt, um Körperstrukturen zu kräftigen, zu dehnen, zu mobilisieren und zu stabilisieren. Diese Technik arbeitet an der optimalen Ausrichtung des Körpers, um alle Strukturen wieder in ein gesundes

Gleichgewicht zu bringen. Daraus resultieren Verbesserungen bezüglich vielfältiger Rückenbeschwerden und eine allgemeine Steigerung der Lebensqualität. Jede Einheit umfasst Atmung, Übung und Konzentration.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-303	Ein harmonischer, fließender Mix für den Körper	vhs Undenheim	ab Di, 11.07., 18-19:30 Uhr	63 €	Heike Spindler
		Goldbach-Halle	10 Termine		
21-304	Ein harmonischer, fließender Mix für den Körper	vhs Undenheim	ab Di, 11.07., 19:30-20:30 Uhr	43 €	Heike Spindler
		Goldbach-Halle	10 Termine		
03-339	Achtsames Pilates: Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Bodenheim	ab Mo, 04.09., 18:45-20 Uhr	69 €	Bettina Stoye
		Grundschule, Film- und Feierraum	13 Termine		
03-347	60plus Sanftes Fitness-Training: Aufbau von Ausdauer, Beweglichkeit und mentaler Stärke	vhs Bodenheim	ab Mo, 04.09., 9-10:15 Uhr	72 €	Gertrud König
		Guckenberghalle	13 Termine		
04-310	Ein harmonischer, fließender Mix für den Körper	vhs Harxheim	ab Mo, 04.09., 18-19:30 Uhr	38 €	Heike Spindler
		Evangelisches Gemeindehaus	6 Termine		
11-306	Stärkung der Bauchmuskulatur	vhs Guntersblum/Berggemeinden	ab Mo, 06.11., 19:30-21 Uhr	62,50 €	Gabriele Stoye
		Dorfgemeinschaftshaus	10 Termine		
08-301	Basics mit Hilfsmitteln Pilatesball und -band	vhs Ockenheim	ab Mo, 04.09., 10-11 Uhr	58 €	Marlene Lender
		Gemeindehaus	12 Termine		
08-302	Basics mit Hilfsmitteln Pilatesball und -band	vhs Ockenheim	ab Mo, 04.09., 11-12 Uhr	58 €	Marlene Lender
		Gemeindehaus	12 Termine		
03-340	Achtsames Pilates: Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Bodenheim	ab Mi, 06.09., 19:15-20:30 Uhr	63 €	Bettina Stoye
		Grundschule, Film- und Feierraum	12 Termine		
01-303	60plus Beweglichkeit und Balance für den Alltag	kvhs-Zentrale	ab Do, 07.09., 10-10:45 Uhr	10 €	Doris Berkler-Bockius
		Rhein-Burgen-Halle, Trechtingshausen	10 Termine		



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-308	Stärkung der Bauchmuskulatur	vhs Guntersblum/Berggemeinden	ab Fr, 08.09., 18-19:30 Uhr	62,50 €	Gabriele Stoye
		Gemeindezentrum Ludwigshöhe	10 Termine		
10-313	Stärkung der Mobilität	vhs Jugenheim	ab Do, 14.09., 18:30-19:30 Uhr	45 €	Ilse Spegt
		Rathaus Jugenheim	11 Termine		
21-310	Bewegungsfluß, Kraft und Beweglichkeit für den Körper	vhs Undenheim	ab Di, 19.09., 18-19:30 Uhr	63 €	Heike Spindler
		Goldbach-Halle	10 Termine		
21-311	Bewegungsfluß, Kraft und Beweglichkeit für den Körper	vhs Undenheim	ab Di, 19.09., 19:30-20:30 Uhr	43 €	Heike Spindler
		Goldbach-Halle	10 Termine		
25-301	Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Sprendlingen-Gensingen	ab Do, 21.09., 17:30-18:30 Uhr	46 €	Ulrike Kitzinger
		Goldberghalle, Gensingen	10 Termine		
17-311	Entspannung in Herbst und Winter Kraftübungen und Stretching	vhs Stadecken-Elsheim	ab Do, 28.09., 17-18 Uhr	31 €	Gabriele Langer
		Burg Stadeck Stadecken-Elsheim	7 Termine		
17-312	Entspannung in Herbst und Winter Kraftübungen und Stretching	vhs Stadecken-Elsheim	ab Do, 28.09., 18-19 Uhr	31 €	Gabriele Langer
		Burg Stadeck Stadecken-Elsheim	7 Termine		
04-311	Bewegungsfluß, Kraft und Beweglichkeit für den Körper	vhs Harxheim	ab Mo, 30.10., 18-19:30 Uhr	51 €	Heike Spindler
		Evangelisches Gemeindehaus	8 Termine		
11-307	Bewegungsfluss optimieren	vhs Guntersblum/Berggemeinden	ab Mo, 13.11., 19:30-21 Uhr	31,25 €	Gabriele Stoye
		Dorfgemeinschaftshaus	5 Termine		
11-309	Bewegungsfluss optimieren	vhs Guntersblum	ab Fr, 17.11., 18-19:30 Uhr	25 €	Gabriele Stoye
		Gemeindezentrum Ludwigshöhe	4 Termine		

› 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
24-312	Für Frauen: Verbesserung Mobilität	vhs Walldalgesheim	ab Di, 05.09., 9:30-11 Uhr	78 €	Edith Renner-Nies
		Bewegungsraum	13 Termine		
24-316	Schulter-Nacken	vhs Walldalgesheim	ab Mi, 06.09., 16:50-17:50 Uhr	73,50 €	Karin Maurer
		Walldalgesheim, Rathaus	13 Termine		
10-305	Kräftigung der Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim	ab Mi, 06.09., 18:30-19:30 Uhr	47 €	Carola Bürger
		Rathaus Jugenheim	11 Termine		
10-306	Kräftigung der Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim	ab Mi, 06.09., 19:30-20:30 Uhr	47 €	Carola Bürger
		Rathaus Jugenheim	11 Termine		
03-323	Beckenboden: Kraftzentrale der Körpermitte stärken	vhs Bodenheim	ab Mi, 06.09., 18:30-19:30 Uhr	51 €	Regina Haub
		Grundschule, Gymnastikhalle	12 Termine		
03-324	Beckenboden: Kraftzentrale der Körpermitte stärken	vhs Bodenheim	ab Mi, 06.09., 19:45-20:45 Uhr	51 €	Regina Haub
		Grundschule, Gymnastikhalle	12 Termine		

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-314	Für Männer und Frauen: Schwerpunkt Stabilität	vhs Walldalgesheim	ab Do, 07.09., 18-19 Uhr	56 €	Werner Schröder
		Grundschule	14 Termine		
09-301	Am Morgen Stabiler Rücken	vhs Ober-Hilbersheim	ab Fr, 08.09., 9-10 Uhr	60 €	Werner Schröder
		Sport- und Kulturhalle	12 Termine		
21-300	Starker Rücken - Straffer Bauch	vhs Undenheim	ab Mo, 11.09., 19-20 Uhr	40 €	Bettina Markowski
		Goldbach-Halle	10 Termine		
15-308	Bodyshaping	vhs Nieder-Olm	ab Mo, 11.09., 18:45-19:45 Uhr	56 €	Sigrid Stahl
		Grundschule Nieder-Olm	13 Termine		
15-309	Bodyfeeling	vhs Nieder-Olm	ab Mo, 11.09., 17:30-18:30 Uhr	56 €	Sigrid Stahl
		Grundschule	13 Termine		
22-307	Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule	vhs Oppenheim	ab Di, 12.09., 18:30-19:30 Uhr	62 €	Gabriele Stoye
		Grundschule Am Gautor	14 Termine		
22-308	Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule	vhs Oppenheim	ab Di, 12.09., 19:30-20:30 Uhr	66 €	Gabriele Stoye
		Grundschule Am Gautor	15 Termine		
21-301	Starker Rücken - Straffer Bauch	vhs Undenheim	ab Mi, 13.09., 18:30-19:30 Uhr	40 €	Bettina Markowski
		Goldbach-Halle	10 Termine		
21-302	Starker Rücken - Straffer Bauch	vhs Undenheim	ab Mi, 13.09., 19:45-20:45 Uhr	40 €	Bettina Markowski
		Goldbach-Halle	10 Termine		
04-308	Rücken aktiv - Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Harxheim	ab Do, 28.09., 18:15-19:15 Uhr	45 €	Barbara Markl
		Evang. Gemeindehaus Harxheim	10 Termine		





› Faszientraining

Die Faszien sind hauchdünne Bindege-
websschichten 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 und die
Übenden stärken dadurch ihre
Beweglichkeit.
Sie lernen neben komplexen Dehnungsü-

bungen und dynamischer Kräftigung auch
Übungen für Gleichgewicht und
Koordination.

Sie 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
07-313	Für den Rücken	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 05.09., 19-20 Uhr	67 €	Ulrike Kitzinger
		Schloss Ardeck	12 Termine		
11-310	Gleichgewicht und Koordination	vhs Guntersblum/Berggemeinden	ab Fr, 15.09., 16:45-17:45 Uhr	51 €	Ulrike Kitzinger
		Gemeindezentrum Ludwigshöhe	12 Termine		

› Funktionelle
Gymnastik

Funktionelle Gymnastik ist ein abwechs-
lungsreiches Ganzkörpertraining und dient
der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in
den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordina-
tion und Beweglichkeit. Der dynamische
Mix aus Cardio-, Muskel-, und Koordinati-
onstraining 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, Gymnastik-
matte, bequeme Kleidung und rutschsi-
chere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-302 *2)	60plus Verbesserung der Bewegungsqualität	kvhs-Zentrale	ab Do, 07.09., 9-9:45 Uhr	10 €	Doris Berkler-Bockius
		Rhein-Burgen-Halle, Trechtingshausen	10 Termine		
22-305 *1)	Für Männer und Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Oppenheim	ab Mo, 11.09., 15-15:45 Uhr	30 €	Rowena Matthey
		Emondshalle	12 Termine		
22-313 *1)	Für Männer und Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Oppenheim	ab Mo, 11.09., 14-14:45 Uhr	30 €	Rowena Matthey
		Emondshalle Mehrzweckraum	12 Termine		
19-300 	Für Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Dienheim	ab Mi, 13.09., 14-15 Uhr	40 €	Gabriele Stoye
		Sport- und Festhalle Siliusstein	10 Termine		
22-315 	Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Oppenheim	ab Mo, 18.09., 19-20 Uhr	40 €	Christine Hofmeister
		Grundschule Am Gautor	10 Termine		
04-307 	Bodyfitness 60plus für Männer Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Harxheim	ab Mo, 25.09., 11:30-12:30 Uhr	44 €	Barbara Markl
		Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	10 Termine		

*1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stadt Oppenheim statt , vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.
*2) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises statt. Der Kursbeitrag ist
vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

› Gesundheits-
gymnastik 60plus



Es erwartet Sie ein ausgewogenes
Programm mit einer Mischung aus
Dehnung, Kräftigung, Gleichgewichts- und
Koordinationsübungen. Die Gesundheits-
gymnastik 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, vorbe-
haltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Gymnastik-
matte, bequeme Kleidung und rutschsi-
chere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-312		vhs Oppenheim	ab Mo, 11.09., 16-16:45 Uhr	30 €	Rowena Matthey
		Emondshalle	12 Termine		

› Zumba®

Zumba® ist in erster Linie ein Ausdauer-
training, 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 Bewegungs-
apparat sowie die Koordination und
verschiedenste Muskelgruppen und führt
zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur
Musik wird jeder Muskel des Körpers
aktiviert und die Kondition wird verbes-

sert. Tanzen trägt laut wissenschaftlicher
Studien dazu bei, Demenz aufzuhalten,
und verbessert nachweislich die Gedächt-
nisleistung. 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
07-302	Gold Für Einsteiger:innen und Ältere	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 05.09., 17-18 Uhr	46 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	10 Termine		
07-301		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 06.09., 19-20 Uhr,	46 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	10 Termine		

GESUNDHEITSPFLEGE

› Natürliche Pflege-
und Heilmittel selbst
herstellen

Mit einfachen Zutaten
aus Küche und Garten

In diesem Kurs stellen Sie mit einfachen
Zutaten aus Küche und Garten vollwertige
Reinigungs,- Pflege- und Heilprodukte für
den ganzen Körper her. Besonderer
Schwerpunkt liegt hierbei auf einer
unkomplizierten, zeitsparenden Herstel-
lung, so dass die erworbenen Kenntnisse
leicht im Alltag umgesetzt werden können.
Die Produkte kommen völlig ohne uner-
wünschte Zusätze aus, sind pflegender,
nachhaltiger und kosten ein Bruchteil

vergleichbarer Artikel aus Drogerie & Co.
Themen sind u.a. Deo, Peelings, Seifen,
Haarpflege, Trockenshampoo, Salben,
Tinkturen und Zahncreme.

Es entstehen noch Materialkosten in Höhe
von 10 Euro, die direkt mit den Kursleite-
rinnen abgerechnet werden.

Bitte bringen Sie Verpflegung für die
Mittagspause mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-324		vhs Nierstein	Sa, 02.09., 10-17 Uhr	32 €	Silke Niebergall
		Winzerschiffchen			Lucy Liewald



LEBENSMITTELKUNDE / ERNÄHRUNG

› Vom Apfel zum Saft ⓘ

Wie kommt das Runde in die Flasche?

Die Teilnehmenden erwartet ein Erlebnis-tag im Freien: Niersteins größter Obstbauer lädt ein, selbst gepflückte Äpfel mecha-nisch mithilfe einer hydraulischen Presse zu ver-saften.
Auf der Apfelplantage Richtung Dexheim werden die „guten“ Äpfel gepflückt und kommen ins Körbchen, die „schlechten“ werden direkt an die zuschauenden Feinschmecker-Schafe verfüttert. Danach

werden die Äpfel in der Lernwerkstatt geschnetzelt und mit Wasserdruck ver-saftet. Dort stehen dann auch Wasser und Tee bereit.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung, die schmutzig werden darf und bringen Sie eine Liter-Glasflasche zum Abfüllen des Saftes mit sowie ein Lunch-Paket.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-700		vhs Nierstein	Sa, 09.09., 10-15 Uhr	20 €	Lea Lonco
		Rewe-Parkplatz Nierstein	Sa, 23.09., 10-15 Uhr		

› Geschenke des Herbstes ⓘ

Wildkräuter sammeln und verarbeiten, Destillieren von Hydrolaten

Im Herbst beginnt die Natur, sich langsam zurückzuziehen. Allerdings haben Beeren und Wurzeln jetzt Hochsaison. Sie enthalten viele Vitamine und wichtige Nähr- und Inhaltsstoffe.
Bei einer Kräuterführung durch Wald und Flur lernen wir altbekannte Sträucher, ihre volkstümliche Bedeutung sowie verschie-dene Wurzelkräuter und deren Verwendung kennen.

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt:

Samstag, 07.10.2023
Kräuterführung durch Feld und Wald: Kennenlernen verschiedener Heckensträu-cher und Wurzeln
Treffpunkt: Parkplatz an der Ulmenhalle

Montag, 09.10.2023
Verarbeitung von Beeren und Wurzeln zu Likör, Essig, Tinkturen etc.

Montag, 30.10.2023
Destillation: Herstellung von ausgewählten Pflanzenwässern (Hydrolaten) und ätherischen Ölen.
Eine weitere mögliche Form des Verarbei-

tens gesammelter Wildpflanzen ist das Destillieren. Mit diesem jahrtausende alten Handwerk und dem Wissen um die inneren Werte der Pflanzen gelang es schon den früheren Alchemisten durch Wasserdampf-destillation gehaltvolle und wertvolle Hydrolate herzustellen. Lange galten diese als Abfallprodukte bei der Gewinnung ätherischer Öle, ihnen wurde keine besondere Bedeutung beigemessen. Doch ihre vielfältigen Einsatzgebiete und die Wirkung ihrer teilweise noch unerforschten sogenannte „Artefakte“ rücken sie immer mehr in den Mittelpunkt vielfältiger Interessen. Wir werden uns u.a. mit einfachen Haushaltsgegenständen, aber auch mit Hilfe von Kupfer- und/oder Glasdestille auf die Spur der „inneren Werte“ begeben und mögliche Verwen-dungen kennenlernen.

Der Kurs ist Teil einer Projektreihe auf der Grundlage einer Bildung für nachhaltige Entwicklung und wird gefördert durch die Umwelt- und Klimaschutzbeauftragte des Landkreises Mainz-Bingen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-104		vhs Ober-Olm	Sa, 07.10., 13-16 Uhr	45 €	Jutta Kirschner
		Neue Grundschule	Mo, 09.10., 18-21 Uhr		
			Mo, 30.10., 18-21 Uhr		

i
Zu den angegebenen Kursgebühren kommen, je nach Kurs, noch Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15 - 25 € hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.
Bitte bringen Sie Behälter für Speisereste und evtl. eine Schürze mit.

› Kochkurs für Männer ⓘ

Herbstmenü

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die mehr als nur Spaghetti kochen wollen. Wir bereiten zwei komplette Herbstmenüs zu - mit Fleisch und Dessert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-701		vhs Gau-Algesheim	Do, 21.09., 18-22 Uhr	18 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			

› Vegetarisch Kochen ⓘ

Grüne Proteine

Pflanzliches Eiweiß ist gesund und im Trend. An diesem Abend kochen wir ein vegetarisches Menü für den richtigen Protein-Kick.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-702		vhs Gau-Algesheim	Di, 10.10., 18-22 Uhr	18 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			

› Ingwer ⓘ

Kochen & Heilen

Ingwer ist nicht nur gut für den Magen, er wirkt auch gegen Übelkeit und regt den Stoffwechsel an. Es gibt viele Möglich-keiten Ingwer, zu genießen, zum Beispiel als Tee oder in süßen, pikanten oder

scharfen Gerichten. Wir bereiten Gerichte aus aller Welt zu und lernen so die Facetten und Anwendungsmöglichkeiten des Ingwers kennen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-703		vhs Gau-Algesheim	Do, 09.11., 18-22 Uhr	18 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			

› Thailändische Küche ⓘ

Kulinarische Reise

Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der thailändischen Küche wie

Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen. Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-306		vhs Ober-Olm	Do, 02.11., 18-22 Uhr	26 €	Sigrid Bielefeld
		Neue Grundschule			

› Wintergemüse ⓘ

Im Winter ist es wichtig, unser Immunsy-tem zu stärken und Vitamine sind jetzt besonders wichtig. Davon sind reichlich in den Wintergemüsen enthalten. Wir verarbeiten Gemüse wie Kohl, Kürbis,

Steckrüben, Schwarzwurzeln und Meerret-tich zu leckeren Suppen, vegetarischen Gerichten, aber auch mit Fleisch und Obst zu gesunden Mahlzeiten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-704		vhs Gau-Algesheim	Di, 21.11., 18-22 Uhr	18 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			



› Pralinenherstellung mit Pfiff ⓘ

Im Kurs üben wir den Umgang mit Schokolade und lernen verschiedene Techniken zur Pralinenherstellung. Wir fertigen verschiedene Arten von Pralinen: einfache, handgerollte, Pralinen mit und ohne Alkohol. Die selbst gefertigten Pralinen können Sie mit nach Hause nehmen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-303		vhs Ober-Olm	Do, 07.12., 18-22 Uhr	21 €	Sigrid Bielefeld
		Neue Grundschule			
07-705		vhs Gau-Algesheim	Mi, 06.12., 18-22 Uhr	18 €	Sigrid Bielefeld
		Christian-Erbach-Realschule plus			

› Brauwissen in Theorie und Praxis

Dieser Kurs richtet sich an Hobbybrauer:innen und alle, die mehr über das Kulturgut Bier und seine Geschichte sowie Herstellung wissen und unter professioneller Anleitung einmal die Würze- und Bierbereitung durchführen möchten.

Das Handwerk des Bierbrauens blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Von den Mönchen im Mittelalter bis zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist belegt, wie Bier und seine Bereitung das Kulturgesehen geprägt und begleitet hat. Da bei vielen historischen Ereignissen das ein oder andere Glas Bier mit im Spiel war, startet dieser Kurs damit, den Einfluss des Gerstensafts auf die Geschichte zu erzählen. Im zweiten Teil werden die Grundlagen der Würze- und Bierbereitung vermittelt, um gemeinsam am Brautag die erworbenen Kenntnisse auf einem Kleinbraugerät in die Tat umzusetzen. Nachdem das selbst gebraute Bier vergoren und gereift ist, schließt der Kurs mit seiner Verkostung ab, getreu dem Ausspruch von Alben W. Barkley: „The best audience is intelligent, well-educated and a little drunk.“

Die angegebenen Kursgebühren beinhalten auch Materialkosten von 25 € für den Brauversuch.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-311		vhs Nieder-Olm	Mo, 09.10., 18-20:15 Uhr	89 €	Prof. Dr.-Ing. Jean Titzte
		Kreuzhof, Nieder-Olm	Mo, 30.10., 18-20:15 Uhr		
			Sa, 04.11., 9-17 Uhr Mo, 11.12., 18-20:15 Uhr		



Foto: pixabay

Dieser Kurs ist eine Aufzeichnung. Nach Buchung können Sie in einem Zeitraum von acht Wochen selbst bestimmen, wann Sie den zweistündigen Kochkurs starten. Wir schicken Ihnen den Link mit der Aufzeichnung. In der vhs.cloud finden Sie außerdem die Einkaufs- und Vorbereitungsliste sowie die Rezepte.

Wenn Sie mitkochen möchten, beachten Sie folgenden Hinweis: Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät

wie PC, Laptop, Tablet, Smartphone oder Smart-TV mit Internetzugriff. Am besten eignet sich natürlich ein transportables Gerät.

Melden Sie sich für den Kurs an, laden Sie unsere Einkaufsliste herunter und bereiten Sie alles in Ruhe vor. Klicken Sie den Link an und kochen Sie ein leckeres Menü/Meal Prep zum Genießen zusammen mit der Familie oder Freunden.

› Italienisches Menü ⓘ
Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Chefkoch Mario Illardi zaubert ein leckeres traditionelles italienisches 4-Gänge-Menü mit allem, was dazu gehört: Kochen und genießen Sie selbstgemachte Ravioli, knusprig-frischen Panzanella, ein deftiges

Hauptgericht und ein raffiniertes typisch italienisches Dessert mit einer deutschen Note.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-399		kvhs-Zentrale	jederzeit buchbar	5 €	Mario Illardi
		Online-Kurs			

› Meal Prep: vollwertig & mediterran ⓘ
Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Was ist Meal Prep? Schlicht und einfach: das gute, alte Vorkochen. Was sich für Oma in der Küche bewährt hat, kann ja auch heute nicht verkehrt sein. Ein bisschen aufgehübscht und mit schickem Namen versehen, nennt sich das ganze nun Meal Prep (vom engl. „meal preperation“ - sprich Essensvorbereitung). Meal Prep eignet sich hervorragend für alle, die sich trotz Stress im Alltag ausgewogen ernähren möchten. Mit ein bisschen Planung sparen Sie Zeit, Geld und haben immer im Blick, was sich wirklich in Ihrem Essen verbirgt. Wir bereiten Meal Prep auf vollwertig-mediterraner Basis zu: Linsen und Hülsenfrüchte sind immer ein zeitloses Thema und vor allem schnell und genussvoll zubereitet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-398		kvhs-Zentrale	jederzeit buchbar	5 €	Petra Buhl
		Online-Kurs			

› Herbstliches Menü ⓘ
Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Der Herbst zaubert eine bunte Vielfalt in der Natur und viele leckere Obst- und Gemüsesorten werden reif, die bis in den Winter gelagert werden können: Pastinaken, Kürbis, Äpfel, Kartoffeln, Maronen, Kohl, Fenchel und Feldsalat. Die Ernährungsberaterin und Bio-Vollwertköchin Petra Buhl zeigt Ihnen, wie Sie ohne viel Aufwand in Ihrer Küche aus diesen Zutaten ein Menü mit vier Gängen zubereiten – saisonal, nachhaltig, leicht und vor allem umweltschonend. Das heimische „Powerfood“ ist lecker und trägt zur Stärkung des Immunsystems bei.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-397		kvhs-Zentrale	jederzeit buchbar	5 €	Petra Buhl
		Online-Kurs			



JUNGE VHS

FERIENBILDUNGSANGEBOTE

talentCAMPus



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.

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.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-023	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 24.07., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Zlata Balaz
		Grundschule Mommenheim	10 Termine		Iida Müller Birgit Belabbes Maximilian Wulf Fatima Belabbés Patrick Rühlemann Luca Maximilian Trojer
01-024	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 31.07., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Hannah Nixdorf
		Grundschule Schwabenheim	10 Termine		Daniela Minnert Jil Bertels Pauline Hoops Lea Schäfer Christian Beck Nicole Rauscher Anton Seyfarth Nicole Renzel Keano Minnert Moana Condomiti



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-026	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 14.08., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Hanna Horcher
		Realschule plus u. Fachoberschule, Nierstein	10 Termine		Lea Almeida Anton Seyfarth Tim Schwerdfeger Luca Berauer Janis Roth Lucas Meissner Anna Schwerdfeger
01-025	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 14.08., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Sabine Waffender
		IGS Nieder-Olm	10 Termine		Nicolas Tasch Bea Hild Max Bjaesch Santino Marx Nils Anton Kratz
01-028	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 16.10., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Zlata Balaz
		Grund- und Realschule plus, Budenheim	10 Termine		Birgit Belabbes Lea Almeida Iida Müller Max Bjaesch
01-029	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 16.10., 8-16 Uhr	gebührenfrei	Pauline Hoops
		Grundschule Gensingen	10 Termine		Jessica Schantz Jil Bertels

LiF - Lernen in den Ferien



LiF - Lernen in 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 Slobodanka Trojer, Tel. 06132 787-7109, erfragt werden.

LiF - Lernen in Ferien wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-022		kvhs-Zentrale	Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.
		N.N.			



Feriensprachkurse



Die Feriensprachkurse sind eine gemeinsame Initiative des Ministeriums für Bildung und des rheinland-pfälzischen Volkshochschulverbandes. 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. Ziel ist es, schulpflichtige Kinder, die kein oder sehr wenig Deutsch sprechen, bei ihrem Lernprozess zur Aneignung der deutschen Sprache zu unterstützen.

Zudem wird durch das Lernen in Kleingruppen der Integrationsprozess positiv unterstützt. 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. Bei Fragen zu Feriensprachkursen kontaktieren Sie bitte Slobodanka Trojer unter 06132 787-7109.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-000		kvhs-Zentrale	Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.
		NN			

KREATIVKURSE –
PLASTISCHES & KREATIVES GESTALTEN

› Handgemachte
Geschenke zu
Weihnachten
für Kinder ab 9 Jahren

Ihr möchtet euren Eltern oder Großeltern zu Weihnachten ein selbstgemachtes Geschenk basteln? Dann seid ihr richtig in unserem Kurs. Du lernst vier Techniken kennen und hältst am Ende vier fertige Geschenke in der Hand. Wir knüpfen Engel in Makramee-Technik, weben Engel aus Papierrollen und stellen dekorative

Anhänger aus Ton und Duftkerzen her. Du kannst ein Familienmitglied, wie Mutter, Vater, Oma, Opa, Tante, Onkel als Unterstützung in den Kurs mitbringen.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-202		vhs Ober-Olm	ab Mi, 22.11., 18-19:30 Uhr	27 €	Nadezda Lukyanova
		Alte Schule (1. Stock)	4 Termine		

› Keramikurse
für Kinder ab 6 Jahren

Kinder erlernen in diesem Kurs den Umgang mit einem der ältesten Werkstoffe der Menschheit, probieren ihre eigene Kreativität aus, formen den Ton und erleben, was nach dem Brennen und Glasieren entstanden ist. Der schöpferische Prozess steht dabei im Mittelpunkt und soll Kindern ein Gefühl dafür vermitteln, was sie mit ihren eigenen Händen schaffen können.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-205		vhs Nierstein	Mo, 20.11.23, 16 - 18 Uhr	28 €	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Mo, 04.12.23, 16 - 18 Uhr	6 Teiln.	

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 98.

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
03-218	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Mo, 04.09., 13-19:30 Uhr	236 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	14 Termine	(4 Raten je 59 €)	
05-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mo, 04.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56 €)	
08-202	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Mo, 04.09., 16:30-17 Uhr	auf Anfrage	Anja Heinrich
		Grundschule	13 Termine	in Raten	
05-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Di, 05.09., 13-18 Uhr	208 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	12 Termine	(4 Raten je 52 €)	
03-220	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Di, 05.09., 13:30-20 Uhr	220 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	13 Termine	(4 Raten je 55 €)	
05-202	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mi, 06.09., 13-18 Uhr	224 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	13 Termine	(4 Raten je 56 €)	
03-217	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Fr, 08.09., 11-13:30 Uhr	236 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	14 Termine	(4 Raten je 59 €)	
06-801	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim	ab Mo, 11.09., 14:15-15 Uhr	75 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	12 Termine	4 Teiln.	
06-804	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim	ab Di, 12.09., 15:30-16:15 Uhr	75 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	12 Termine	4 Teiln.	
06-805	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim	ab Di, 12.09., 14:15-15 Uhr	75 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	12 Termine	4 Teiln.	

› 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	ab Mo, 11.09., 15-17 Uhr	216 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	12 Termine	(4 Raten je 54 €)	
06-803	30 Min. Einzelunterricht	vhs Appenheim	ab Di, 12.09., 15-16:30 Uhr	216 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	12 Termine	(4 Raten je 54 €)	



FIT FOR KIDS

› Gechillt durch den Schulalltag

Achtsamkeitsübungen für Schüler:innen von 12-18 Jahren

Schule macht dir Stress, schlechte Laune und dich manchmal richtig traurig? Wie wäre es, wenn dich der Alltagstrubel nicht auf die Palme bringen, sondern wie unter Palmen entspannen lassen würde? Im Kurs werden einfache und praxistaugliche Techniken gezeigt, die dich auf stressige Situationen vorbereiten, inneren Halt finden und Ruhe bewahren lassen, wenn es dich eiskalt erwischt. Mit ein paar

Tricks und Übung kannst du immer mehr selbst entscheiden, wie hoch die Palme sein soll, auf die du kletterst. Ein bunter Mix aus Achtsamkeitsübungen, Yoga, Musik und Tanz, Timeline und Schafe streicheln erwartet dich.

Bitte Isomatte, Handtuch, Decke und dicke Socken mitbringen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-328		vhs Nierstein	ab Do, 07.09., 17-18:30 Uhr	30 €	Lea Lonco
		Lernwerkstatt	5 Termine		

› Spielerisch zu Qi Gong und Tai Chi

Für Kinder

Total entspannt! Wer will das nicht sein und den ganzen Stress mal hinter sich lassen? Spielerisch und mit viel Spaß lernen wir, wie wir Qi Gong und Tai Chi dafür nutzen können, ruhig, gelassen und entspannt zu werden.

Der Kurs verbindet dabei die beiden Elemente Qi Gong und Tai Chi . Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform, die sich auf Atmung und Entspannung konzentriert. Tai Chi ist eine Form der Meditation in Bewegung. Die Übungen machen uns stark und sicher.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-300		vhs Ober-Olm	ab Di, 05.09., 17-18 Uhr	57 €	Michael Klisch
		Ulmenhalle	12 Termine		

SPRACHEN

› Englisch

telc English 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 sind Prüfungsstelle für das europaweit anerkannte telc-Sprachenzertifikat. Bereiten Sie Ihre Schüler:innen auf den globalisierten Arbeitsmarkt vor und zertifizieren Sie ihre Sprachkenntnisse.

Sollte Ihre Schule Interesse an einer telc-Sprachenprüfung 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	schulintern festgelegt	auf Anfrage	N.N.
		Christian-Erbach-Realschule plus Gau-Algesheim			

› Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge



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.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-018		kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 01.07., 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Carmen Däunert
		Wohngruppe Zornheim			Miroslava Stegmann Elisabeth Peters Ulrike Hilbich Barbara Markl
01-019		kvhs-Zentrale	Mo-Fr, ab 01.07., 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Mehmet Cüneyt Erkan
		Wohngruppe UMAs, Trechtingshausen			

GRUNDBILDUNG

› Additive Lernangebote



Mit den additiven Lernangeboten, insbesondere in den Fächern Deutsch und Mathematik, unterstützt die Kreisvolkshochschule im gesamten Landkreis sowohl Grundschulen als auch weiterführende Schulen. Je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden können auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte gesetzt werden. Die Schulen wählen die für die Teilnahme vorgesehenen Schüler:innen aus und holen 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 additive Lernangebot wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-020		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.
		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 Teilhabepaketes 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 Slobodanka Trojer, Tel. 06132 787-7109.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-610		kvhs-Zentrale	Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.
		N.N.			

› Schülerkurse Deutsch

PISA und IGLU-Studien haben eindrucks-voll 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 fachkompetenten Lehrkräften kreisweit Deutschkurse in Grund- und weiterführenden Schulen anbieten kann und damit allen teilnehmenden Kindern einen guten Einstieg in den regulären Schulunterricht ermöglicht.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-009		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Ursula Simaei
		Grundschule Stackeden-Elsheim	des Schuljahres		
01-010		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Isabel Rojo Wiese
		Carl-Küstner-Grundschule Guntersblum	des Schuljahres		
01-011		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	R. Chilingaryan
		Carl-Zuckmayer-Grundschule Nackenheim	des Schuljahres		
01-012		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Kathrine Horn
		Grundschule Zornheim	des Schuljahres		
01-013		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Jana Möller
		Grundschule Bodenheim	des Schuljahres		
01-014		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Hubert Neumann
		Grund- und Realschule plus, Budenheim	des Schuljahres		
01-015		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
		Christian-Erbach-Realschule plus Gau-Algesheim	des Schuljahres		
01-016		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Olga Ruda
		Nierstein, Realschule plus + Fachoberschule - Z	des Schuljahres		
01-001		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Lena-Sophie Wagner
		Grundschule Gensingen	des Schuljahres		
01-002		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Beate Hill
		Grundschule Hahnheim	des Schuljahres		

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-003		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
		Grundschule Nieder-Olm	des Schuljahres		
01-004		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Anneliese Laib
		Gemeinsame Grundschule Undenheim	des Schuljahres		
01-005		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Aneta Albrecht
		Grundschule Ockenheim	des Schuljahres		
01-006		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Kaya Lingnau
		Neue Grundschule Ober-Olm	des Schuljahres		
01-007		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Adelheid Jussli
		Grundschule Am Gautor Oppenheim	des Schuljahres		Mechtild Zink
01-008		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	Marie-S. Schäfer
		Paul-Klee-Grundschule Klein-Winternheim	des Schuljahres		
01-017		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn	gebührenfrei	J. Mareen Keßboom
		Sebastian-Münster-Gymnasium, Ingelheim	des Schuljahres		Tea Balaz



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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de



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 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 Kursteilnehmer:innen 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 dem Dozenten mittels Chat oder anderen Funktionen.

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-Mitarbeiter:in vor Ort..

vhs.cloud

Einige 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-Angebote, die mittels einer anderen Software durchgeführt werden, sind entsprechend ausgeschrieben.

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 und www.fit4internet.at. Für die Einstufung Ihrer Kompetenzen im beruflichen Kontext empfehlen wir www.ihk-digitalkompetenz.de/.



Auf dem Weg zum Online-Lernen – wir unterstützen Sie!

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

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.

Die Beschreibung der Kurse finden Sie im Programm der jeweiligen Fachbereiche. Siehe S.

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 oder scannen Sie den QR-Code

› Online-Angebote

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
	BERUF/EDV/DIGITALE MEDIEN				
01-501	Die autistische Wahrnehmung und herausforderndes Verhalten / Leben mit Autismus	41	ab Mo, 06.11., 16-19 Uhr, 3 Termine	30,00 €	Aleksander Knauerhase
01-502	Vokabellernen mit effektiven Methoden / Eltern digital / Online-Kurs	39	Mo, 06.11., 19-20:30 Uhr	5,00 €	Andrea Rothenburger
01-503	Erste Hilfe mit TEACCH / Online-Kurs	41	Mo, 11.09., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Team Autismus GbR
01-504	Mit TEACCH durch die Pubertät – Schwerpunkt Asperger-Autismus Online-Kurs	42	Mo, 09.10., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Team Autismus GbR
01-506	Mit TEACCH durch die Pubertät – frühkindlicher Autismus / Online-Kurs	42	Mo, 13.11., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Team Autismus GbR
01-507	TEACCH im Erwachsenenalter – Erste Hilfe mit TEACCH / Online-Kurs	42	Mo, 11.12., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Team Autismus GbR
01-510	Leiten ist kein Kinderspiel / von der Fachkraft zur Kitleitung / Bildungsfreistellung / Blended Learning-Kurs	45	Sept. 2023 - Jan. 2024 12 Termine	1.950,00 €	Dozent:innenteam
01-514	Basisqualifizierung Kita / Bildungsfreistellung / Blended Learning-Kurs	44	September 2023 - Februar 2024, 22 Termine	1750,00 €	Dozent:innenteam
01-515	Risikokompetenz im Kindergarten / Informationsveranstaltung / Online-Kurs	46	Di, 26.09., 18-19 Uhr	5,00 €	Silke Lemann
01-560	Digitale Schlüsselkompetenzen / IHK-Zertifikatslehrgang / Online-Kurs	36	auf Anfrage	850,00 €	Dozent:innenteam
01-568	Einführung in die Reggio-Pädagogik / Webinar	47	Mo, 30.10., 15-18 Uhr	30,00 €	Heide-Marie Syassen
01-570	Meetings mit Zoom planen und durchführen / Online-Kurs	29	Mo, 25.09., 18-20 Uhr	13,00 €	Rebekka Dietrich
01-571	Meetings mit Zoom planen und durchführen / Online-Kurs	29	Di, 19.12., 18-20 Uhr	13,00 €	Rebekka Dietrich
01-572	Erste Schritte mit Zoom / Tipps und Hilfen für den Einstieg / Online-Beratung	29	jederzeit buchbar	gebührenfrei	Rebekka Dietrich
01-580	Facebook für Einsteiger:innen /Grundkenntnisse Social Media / Online-Kurs	30	Termin s. Webseite	13,00 €	Rodney Fuchs
01-581	Facebook für Fortgeschrittene / Social Media / Online-Kurs	30	Termin s. Webseite	15,00 €	Rodney Fuchs
01-582	Instagram für Einsteiger:innen / Grundkenntnisse Social Media / Online-Kurs	30	Termin s. Webseite	13,00 €	Rodney Fuchs



KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-583	Instagram für Fortgeschrittene/ Social Media / Online-Kurs	30	Termin s. Webseite	15,00 €	Rodney Fuchs
01-584	Instagram-Story / Grundkenntnisse Social Media / Online-Kurs	31	auf Anfrage	13,00 €	Rodney Fuchs
01-586	Social Media-Marketingstrategien für KMU, Selbstständige und Vereine / Online-Kurs	32	Termin s. Webseite	35,00 €	Rodney Fuchs
01-587	Bloggen für Einsteiger:innen / Online-Kurs	32	Termin s. Webseite	18,00 €	Rodney Fuchs
01-588	Bloggen mit WordPress für Fortgeschrittene / Online-Kurs	32	auf Anfrage	35,00 €	Rodney Fuchs
01-589	Newsletter erstellen / Online-Kurs	37	auf Anfrage	38,00 €	Rodney Fuchs
01-590	Podcast erstellen/ Modul I - Konzeption, Storytelling & Inhalt / Online-Kurs	31	Termin s. Webseite	13,00 €	Rodney Fuchs
01-591	Podcast erstellen/ Modul II - Technische Umsetzung / Online-Kurs	31	Termin s. Webseite	13,00 €	Rodney Fuchs
01-592	Podcast erstellen/ Modul III - Podcast-Hosting und Veröffentlichung / Online-Kurs	31	Termin s. Webseite	13,00 €	Rodney Fuchs
01-593	Mit Kindern im Gespräch/ Qualifizierung zur Sprachförderkraft/ Blended Learning-Kurs	48	September 2023 - Mai 2024 9 Termine	625,00	Ewa Schmied



SCHULABSCHLÜSSE

01-600	Vorkurs Sekundarabschluss I / Online-Kurs	53	April 2024 - Juli 2024	auf Anfrage	Dozent:innenteam
01-602	Realschulabschluss/ Sekundarabschluss I / Präsenz- und Onlineunterricht	53	September 2023 - Juli 2024	1.000,00 €	Dozent:innenteam



SPRACHEN

01-421	Berufssprachkurs Deutsch B2 DeuFöV (500 Stunden) / Präsenz- und Onlineunterricht	60	September 2023 - Februar 2024, 105 Termine	auf Anfrage	Sandra Fuchs-Wörner
01-449	Berufssprachkurs Deutsch B2 DeuFöV (500 Stunden) / Präsenz- und Onlineunterricht	60	September 2023 - Februar 2024, 104 Termine	auf Anfrage	Yvonne Hartmann-Barbaro
01-499	Aktuelle Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen / Online-Kurs	63	jederzeit buchbar	15,00 €	Sandra Fuchs-Wörner
03-410	Englisch 60plus / Stufe A2 / Online-Kurs	67	ab Do, 05.10., 10-11:30 Uhr 9 Termine	59,00 €	Monika Deschler
03-412	Englisch 60plus / Stufe A2 / Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	67	ab Di, 10.10., 11-12:30 Uhr 9 Termine	59,00 €	Monika Deschler
03-413	Conversation and Discussion / Stufe B 2 / Online-Kurs	65	ab Di, 19.09., 17:30-19 Uhr 9 Termine	82,00 €	Claudia Alt
14-400	Spanisch, Kurse der Stufe A2 / Online-Kurs	73	ab Di, 29.08., 10-11 Uhr	42,00 €	Cosima Heise
16-406	Italienisch Fortgeschrittene, Kurse der Stufe B1, 2. Kurs	71	ab Do, 28.09., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70,00 €	N.N.
20-401	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	73	ab Mi, 13.09., 17:30-19 Uhr	66,00 €	Patricia Schwarzer



POLITIK/GESELLSCHAFT/UMWELT

01-100	Investieren in Aktien - Kompaktkurs / Webinar	79	Sa, 11.11., 9-13 Uhr	25,00 €	Hartmut Nehme
01-101	NFTs & Metaverse / Webinar	82	Mo, 27.11., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-102	Kryptowährungen / Bitcoins und deren Alternativen / Webinar	80	Mo, 18.09., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-103	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Webinar	83	Di, 21.11., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-104	Neue Trends in der Geldanlage / Webinar	81	Do, 28.09., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-105	Investieren in Kryptowährungen / Webinar	80	Do, 02.11., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-106	Künstliche Intelligenz / Webinar	77	Mo, 06.11., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-107	Neue Trends in der Geldanlage / Online-Kurs / Video-Tutorial	81	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-108	Investieren in Kryptowährungen / Online-Kurs / Video-Tutorial	80	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-109	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Online-Kurs / Video-Tutorial	83	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-110	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen / Online-Kurs / Video-Tutorial	77	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-120	Mit dem Smartphone nachhaltig durch den Alltag! / Webinar-Reihe	78	Termine s. Webseite	gebührenfrei	N.N.
01-141	Leselernhelfer:innen / Informationsveranstaltung / Webinar	88	Mi, 27.09., 17-18 Uhr	gebührenfrei	Fannina Waubert de Puiseau



KULTUR/GESTALTEN

01-200	Litera-Tour - Frauen im Mittelpunkt / Losing Voice / Webinar	147	Do, 21.09., 20-21:30 Uhr	gebührenfrei	Mara Leukhardt
01-201	Litera-Tour - Frauen im Mittelpunkt / Lügen über meine Mutter / Webinar	147	Do, 12.10., 20-21:30 Uhr	gebührenfrei	Daniele Dröscher
01-202	Litera-Tour - Frauen im Mittelpunkt / Mami, liest du mir noch was vor? / Webinar	147	Do, 16.11., 20-21:30 Uhr	gebührenfrei	Elisabeth Lax-Höfer
01-203	Litera-Tour - Frauen im Mittelpunkt / Mit geballter Faust / Webinar	147	Do, 14.12., 20-21:30 Uhr	gebührenfrei	Nicoletta Giampietro



GESUNDHEIT

01-300	Qi Gong / Körper und Seele im Gleichklang / Online-Kurs	106	ab Mi, 08.11., 18-19:15 Uhr 6 Termine	33,00 €	Petra Peter
01-310	Die Zukunft beginnt auf Ihrem Teller / Tipps für nachhaltige Ernährung / Webinar	141	Mi, 08.11., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Jutta Spiering-Wilfert
01-397	Herbstliches Menü / Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kurs	119	jederzeit buchbar	5,00 €	Petra Buhl
01-398	Meal Prep: vollwertig & mediterran /Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kurs	119	jederzeit buchbar	5,00 €	Petra Buhl
01-399	Italienisches Menü / Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kochkurs	119	jederzeit buchbar	5,00 €	Illardi Mario



VORTRÄGE

01-121	Politik und Moral – unversöhnliche Gegensätze? / Online-Vortrag	137	Mi, 22.11., 18:30-19:30 Uhr	gebührenfrei	Michael Hartmann
01-122	Gemeinderäte, Stadträte, Kreistagsmitglieder / Online-Vortrag	137	Mi, 11.10., 18:30-19:30 Uhr	gebührenfrei	Michael Hartmann
01-130	Die „Teuflischen Fünf“: Über die Daten- und Wirtschaftsmacht / Online-Vortrag	138	Mo, 06.11., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey
01-131	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt / Online-Vortrag	138	Mo, 25.09., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey
01-133	Die Vernetzung der Welt – Humboldt und das Netzzeitalter / Online-Vortrag	139	Do, 30.11., 18:30-20 Uhr	gebührenfrei	Christian Schumacher

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



ONLINE-ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT ANDEREN VOLKSHOCHSCHULEN

Seit einigen Semestern arbeiten wir auch mit anderen Volkshochschulen aus ganz Deutschland zusammen und können so unser Programm mit weiteren interessanten digitalen Angeboten ergänzen.

Sie können sich auch für diese Kurse ganz normal bei uns anmelden. Beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten (Name, E-Mail-Adresse) an die jeweils ausführende Volkshochschule weiterleiten.

Im Folgenden finden Sie unsere aktuellen Kooperationsangebote, die wie unser eigenes Online-Programm ebenfalls stetig erweitert werden. Die genauen Kursbeschreibungen und nähere Informationen sowie alle neu hinzugekommenen Kurse

sind nur auf unserer Homepage veröffentlicht – bleiben Sie auf dem Laufenden: <https://www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen> oder scannen Sie den QR-Code.



› Kurse in Kooperation mit der vhs Köln

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-810	Excel-Einführung	Online-Kurs	jederzeit buchbar, 4 Wochen Zeit zur Bearbeitung	21 UE	104 €	Andreas Matzdorf
01-811	Excel-Vertiefung	Online-Kurs	jederzeit buchbar, 6 Wochen Zeit zur Bearbeitung	20 UE	124 €	Andreas Matzdorf
01-812	Excel-Diagramme	Online-Kurs	jederzeit buchbar, 3 Wochen Zeit zur Bearbeitung	11 UE	75 €	Andreas Matzdorf
01-813	Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen	Online-Kurs	jederzeit buchbar, 4 Wochen Zeit zur Bearbeitung	20 UE	118 € (zzgl. 8 € Skriptkosten)	Andreas Matzdorf
01-814	OneNote	Online-Kurs	Sa, 18.11., 10-16 Uhr	7 UE	54 € (zzgl. 14 € Skriptkosten)	Jochen Eikmeier
01-815	Videoproduktion mit dem Smartphone	Online-Kurs	Sa, 28.10., 9:30- 13:30 Uhr	5 UE	75 €	Jens Jacob
01-816	PowerPoint kurz und knackig	Online-Kurs	2 Termine: Sa, 11.03. u. So, 12.03., jeweils 10-13:15 Uhr	8 UE	61 €	Andreas Matzdorf
01-817	Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende	Online-Kurs	3 Termine, 18.10-20.10., jeweils 9-16:30 Uhr	24 UE	158 €	Andrea Michalowski
01-818	Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende	Online-Kurs	3 Termine, 04.12.-06.12., jeweils 9-16:30 Uhr	24 UE	158 €	Andrea Michalowski
01-819	Einführung in die Programmierung	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 07.10. u. So, 08.10., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	118 € (zzgl. 6 € Skriptkosten)	André Willms
01-820	Einführung in die Programmierung	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 16.12. u. So, 17.12., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	118 € (zzgl. 6 € Skriptkosten)	André Willms
01-821	We Go Business - Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start	Online-Kurs	3 Termine, ab Mi, 04.10., 18-21 Uhr	11 UE	117 € (zzgl. 11 € Skriptkosten)	Claudia Wessling
01-822	Suchmaschinenmarketing. Werben mit Google-Ads?!	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 30.09. u. So, 01.10., jeweils 9-16:30 Uhr	14 UE	126 €	Michael Schmidt

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-823	Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website - SEO	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 11.11. u. So, 12.12., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	173 €	Michael Schmidt
01-824	Recht für Gründer:innen	Online-Kurs	6 Termine, ab Di, 17.10., 17:30-20:30 Uhr	24 UE	180 €	Constanze Brinkmann
01-826	Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn	Online-Kurs	25.01.24., 17:30-19 Uhr	2 UE	14 €	Dörte Stahl
01-827	Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 21.10. u. So, 22.10., jeweils 9-18 Uhr	20 UE	213 € (zzgl. 5 € Skriptkosten)	Manfred Husz
01-829	Websites und Blogs rechtssicher gestalten	Online-Kurs	2 Termine, ab Di, 05.12., 17:30-20:00 Uhr	6,67 UE	50 €	Constanze Brinkmann
01-830	Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer:innen	Online-Kurs	3 Termine, ab Do, 02.11., 18-21 Uhr	12 UE	90 €	Constanze Brinkmann
01-831	Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren	Online-Kurs	3 Termine, 25.10.-27.10., jeweils 10-17:30 Uhr	24 UE	206 € (zzgl. 30 € Skriptkosten)	Viktoria Cvetkovic
01-832	Podcast-Projekte rechtskonform gestalten	Online-Kurs	Mo, 18.09., 17:30-21 Uhr	4,67 UE	27 €	Constanze Brinkmann
01-833	Werbeideen richtig umsetzen – Kommunikation & Design auf den Punkt gebracht	Online-Kurs	Di, 10.10., 9-15 Uhr	6,67 UE	39 €	Andrea Michalowski
01-834	Werbeideen vom Entwurf in die Praxis – Kommunikation & Designauf den Punkt gebracht	Online-Kurs	Mo, 06.11., 18-20 Uhr	2,67 UE	16 €	Andrea Michalowski
01-836	Einführung in die Hochschulmathematik	Online-Kurs	10 Termine, ab Mo, 25.09., 18-20:30 Uhr	30 UE	161 €	Lutz Neugebauer
01-837	Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse	Online-Kurs	8 Termine, ab Di, 17.10., 19-20:30 Uhr	16 UE	84 €	Erkan Koc
01-838	DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren	Online-Kurs	Sa, 18.11., 14:30-16 Uhr	2 UE	14 €	Dörte Stahl

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.





› vhsQuickSteps-Kurse in Kooperation mit der vhs Cuxhaven

Die Digitalkurse der Reihe vhsQuickSteps sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmenden sowie den Dozent:innenteams ausgerichtet. Die Inhalte besitzen einen gezielt lösungsorientierten Ansatz, weshalb eine Teilnahme keine spezifischen Fachkenntnisse voraussetzt. Weiterhin besitzen die einzelnen Kurse einen modularen Charakter. So ist es Interessent:innen möglich, sich eine dem persönlichen Bedarf entsprechende eine Individualschulung zusammenzustellen. Im Fokus stehen einschlägige IT-Inhalte, die durch in der professionellen Praxis geforderte Softs Skills ergänzt werden.

vhsQuickSteps bedeuten ein „Lernen mit Format“ – in kurzen Lerneinheiten werden

aktuell bedeutsame Themen im Büromanagement, gerade auch in der Assistenz bzw. im Sekretariat, aufgegriffen und anschaulich dargestellt. Adressiert werden besonders Mitarbeiter:innen in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), die im Idealfall während ihrer regulären Arbeitszeit teilnehmen.

Der Zugang erfolgt über eine DSGVO-konforme Zoom-Lizenz und ist von sämtlichen, also auch von mobilen Endgeräten aus möglich. Im Rahmen von überwiegend auf IT-Themen ausgerichteten vhsQuickSteps empfiehlt sich ein Einsatz von zwei Monitoren. So können die präsentierten Vorgehensweisen direkt in die Praxis umgesetzt werden, was einen Lernerfolg deutlich befördert.

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-841	Microsoft OneNote im Büromanagement – Professionelle Anwendungsszenarien	Online-Kurs	2 Termine, Mi, 04.10. u. Do, 05.10., 10:30-12 Uhr	4 UE	35 €	Thorsten H. Bradt
01-842	Microsoft Outlook – die Kommunikationszentrale / Modul I: Basis-Workflows und moderne Geschäftskorrespondenz	Online-Kurs	Di, 07.11., 10:30-12 Uhr	2 UE	17,50 €	Thorsten H. Bradt
01-843	Microsoft Outlook – Zeit- und Aufgabenmanagement / Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben	Online-Kurs	Mi, 08.11., 10:30-12 Uhr	2 UE	17,50 €	Thorsten H. Bradt
01-844	Microsoft Outlook – Kundenbeziehungsmanagement / Modul III: Verwaltung und Ausgestaltung von Kontakten	Online-Kurs	Do, 09.11., 10:30-12 Uhr	2 UE	17,50 €	Thorsten H. Bradt
01-845	Microsoft Word – Effiziente Geschäftskorrespondenz / Modul I: Moderne Briefe und E-Mails	Online-Kurs	2 Termine, Di, 17.10. u. Do, 19.10., 10:30-12 Uhr	4 UE	35 €	Thorsten H. Bradt
01-846	Microsoft Word – Sendungen und Schnellbausteine / Modul II: Personalisierte Korrespondenz in Serie	Online-Kurs	2 Termine, Di, 24.10. u. Do, 26.10., 10:30-12 Uhr	4 UE	35 €	Thorsten H. Bradt
01-849	Microsoft Project in der professionellen Praxis – Klassisch phasenbasiertes Projektmanagement	Online-Kurs	Sa, 02.12., 10-17 Uhr	8 UE	70 €	Thorsten H. Bradt
01-850	Agiles Projektmanagement mit SCRUM – Rollen, Ereignisse und Artefakte - Szenarien	Online-Kurs	Sa, 09.12., 10-17 Uhr	8 UE	70 €	Thorsten H. Bradt

› Kurse in Kooperation mit der Förde-vhs

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-860	MS Teams: Digitale „Projektarbeit“ in der Praxis - Workflows zur Projektorganisation mit Microsoft Teams	Online-Kurs	Do, 05.10., 18:30 - 21:30 Uhr	4 UE	30,50 €	Thorsten H. Bradt
01-861	MS Teams: Strategisches Teamworking -Modul I: Grundlegende Anwendungsszenarien mit Microsoft Teams	Online-Kurs	Sa, 18.11., 10-13 Uhr	4 UE	30,50 €	Thorsten H. Bradt
01-862	Shotcut – Videoschnitt „light“ Freie Filmschnitt-Software mit deutschsprachiger Benutzeroberfläche	Online-Kurs	Mo, 27.11., 18:30-21:30 Uhr	4 UE	30,50 €	Thorsten H. Bradt
01-863	DaVinci Resolve – Videobearbeitung Modul I – Workflows zur Aufbereitung von Rohdaten in der Postproduktion	Online-Kurs	Mo, 15.01.24, 18:30-21:30 Uhr	4 UE	30,50 €	Thorsten H. Bradt
01-864	DaVinci Resolve – Videoschnitt Modul II – Professionelle Techniken und Instrumente zum Filmschnitt	Online-Kurs	Di, 16.01.24, 18:30-21:30 Uhr	4 UE	30,50 €	Thorsten H. Bradt
01-865	Sicherheit im Netz – schon vorgesorgt?	Webinar	Fr, 01.12., 17-19:15 Uhr	3 UE	24,50 €	Peter Schnoor
01-866	Urban Sketching für Einsteiger:innen	Online-Kurs	6 Termine, ab Fr, 27.10.23, 19:00 - 20:30 Uhr	12 UE	49 €	Anja Eßelborn

› Kurse in Kooperation mit der vhs Unterland

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-870	Erben und vererben	Online-Kurs	Mi, 25.10., 19-20:30 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Christin Dietz-Roth
01-871	Das Wichtigste zum Elternunterhalt	Online-Kurs	Do, 26.10., 19-20:30 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Christin Dietz-Roth
01-872	Mediensucht Bewusstes Konsumieren oder rein in die Konsumfalle?	Online-Kurs	Mo, 09.10., 19-20:30 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Janine Dietrich
01-873	Ein Mann ist keine Altersvorsorge – Finanzplanung für Frauen	Online-Kurs	Fr, 17.11., 18-21Uhr	4 UE	gebührenfrei	Jünke Holger
01-874	Carsharing/Bikesharing – Was Verbraucher*innen beachten müssen	Online-Kurs	Mo, 27.11., 18-19:30 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Alexandra Hennicke
01-875	Balkonkraftwerke Mini Photovoltaikanlagen für die individuelle Energiewende	Online-Kurs	Fr, 15.12., 18:30-20 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Thomas Ströbel

› Kurse in Kooperation mit der vhs Ludwigschafen

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-880	Chinesisch für Anfänger*innen I	Online-Kurs	8 Termine, ab Mi, 20.09., 18 - 19:30 Uhr	16 UE	82 €/ 66 € (je nach TN-Zahl)	Xuemei He
01-881	Chinesisch für Anfänger*innen II	Online-Kurs	8 Termine, ab Mi, 22.11., 18-19:30 Uhr	16 UE	82 €/ 66 € (je nach TN-Zahl)	Xuemei He
01-882	Japanisch für Anfänger*innen I	Online-Kurs	8 Termine, ab Di, 19.09., 18:30-20 Uhr	16 UE	82 €/ 66 € (je nach TN-Zahl)	Sanae Müller
01-883	Japanisch für Anfänger*innen II	Online-Kurs	8 Termine, ab Di, 14.11., 18:30-20 Uhr	16 UE	82 €/ 66 € (je nach TN-Zahl)	Sanae Müller
01-884	Japanisch A2 für Fortgeschrit- tene - Intensivkurs	Online-Kurs	8 Termine, ab Do, 14.09., 18:30-20 Uhr	16 UE	82 €	Kuniko Owada



Foto: pixabay

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.



VORTRÄGE

Die Lange Nacht der Demokratie – Die Deutsche Einheit

Eine multimediale Live-Dokumentation

- › **01-908 KVHS-ZENTRALE**
In der Nacht zum 13. August 1961 riegelt die DDR ihre Grenze zu West-Berlin ab. Die Berliner Mauer wird zum Sinnbild des Kalten Krieges und der damaligen Teilung Deutschlands in West und Ost. Jahrzehnte leben die Deutschen in strikt getrennten, ideologisch verfeindeten Staaten: Der Alltag ist sehr unterschiedlich, der Austausch zwischen ihren Bürgern stark eingeschränkt. Dennoch gelingt es den Bürgern der DDR in einer friedlichen Revolution, die Berliner Mauer am 9. November 1989 zu Fall bringen. Aber nicht nur die Sowjetunion, sondern auch Frankreich und Großbritannien lehnen eine deutsche Wiedervereinigung anfangs strikt ab. In einer taktischen Meisterleistung gelingt es Bundeskanzler Helmut Kohl, das Blatt zu wenden. Neben dem Zusammenbruch der UdSSR spielt dabei die Einbindung Deutschlands in Europa die entscheidende Rolle.

Die Veranstaltung wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.

Referent: Ingo Espenschied
Termin: Do, 12.10., 18:30-20 Uhr
Ort: Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Gebühr: frei
Anmeldung: 06132 787-7102

Politik und Moral - unversöhnliche Gegensätze?

Online-Vortrag mit Diskussion

- › **01-121 KVHS-ZENTRALE**
Kann Politik moralisch sein oder ist und bleibt sie ein schmutziges Geschäft? Dieser Frage geht der Kurzvortrag nach. Dazu muss zunächst geklärt werden, was unter „Moral“ überhaupt zu verstehen ist. Aber auch die Frage, ob politisches Handeln nicht oftmals an falschen Maßstäben gemessen wird und deshalb immer mit dem Vorwurf des Unanständigen - oftmals ohne Not - belegt wird. Dabei wird zu klären sein, inwieweit „die Politik“ autonom in ihrem Agieren ist und wo sie in einem Dilemma widerstreitender Interessen es eben nie allen recht machen kann.

Der Referent gehörte 15 Jahre dem Deutschen Bundestag an und musste sich insofern „beruflich“ immer wieder mit Fragen der Moral in der Politik auseinandersetzen.

Die Teilnehmer:innen erwartet also ein Austausch, der nicht von reiner Theorie geprägt sein wird. Vielmehr wird das Thema handfest und praktisch erörtert werden.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Michael Hartmann
Termin: Mi, 11.10., 18:30-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Gemeinderäte, Stadträte, Kreistagsmitglieder

Verlängerter Arm und Abnicker der Verwaltung oder Gestalter?

Online-Vortrag mit Diskussion

- › **01-122 KVHS-ZENTRALE**
Am 9. Juni des nächsten Jahres findet voraussichtlich die nächste Kommunalwahl in Rheinland-Pfalz statt. Überall und oftmals händeringend werden Kandidatinnen und Kandidaten für die Vertretungskörperschaften gesucht. Tatsächlich überlegen sich viele interessierte politische Menschen inner- wie außerhalb von Parteien oder Wählergemeinschaften, ob sie ihre Zeit für ein recht forderndes ehrenamtliches Mandat zur Verfügung stellen sollen. Das liegt auch daran, dass sie befürchten, wirkungslos zu bleiben gegenüber einer übermächtigen Verwaltung, an deren Spitze Bürgermeister und Landräte stehen. Ist diese Sorge wirklich berechtigt? Oder können Räte und Kreistage nicht doch sehr viel bewirken, wenn sie sich nur richtig „auf die Hinterbeine stellen“?

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.



Diese Fragen erörtert unser Referent, der keineswegs nur als ehemaliger Bundestagsabgeordneter über sehr viel politische Erfahrung verfügt, sondern bereits weitaus länger: Seit mehr als 35 Jahren ist er in Gemeinderäten auf allen Ebenen und seit fast 25 Jahren bis heute im Kreistag Mainz-Bingen engagiert. Er sagt: „Beim Selbstbewusstsein unserer Ehrenamtler in der Politik ist noch viel Luft nach oben. Es lohnt, sie zu nutzen.“

Die Teilnehmer:innen dürfen also auf einen spannenden Vortrag, der nicht nur aus den Bestimmungen der Gemeindeordnung schöpft, vertrauen. Auch für Diskussion und Austausch wird genügend Zeit bleiben.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Michael Hartmann
Termin: Mi, 22.11., 18:30-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Die „Teuflischen Fünf“



Über die Daten- und Wirtschaftsmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft

Online-Vortrag mit Diskussion

- **01-130 KVHS-ZENTRALE**
Millionen Apps und Webseiten gibt es im Internet, in dem sich weltweit Milliarden Menschen bewegen. Die Daten dieser gigantischen digitalen Welt landen jedoch meist bei wenigen großen Unternehmen: Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft. Diese „Teuflischen Fünf“ dominieren unter anderem den Markt der Suchmaschinen, der App-Stores, des Onlinehandels, der Onlinewerbung und der sozialen Netzwerke.

Eine Ballung von Daten ist eine Ballung von Macht. Und die ist gesellschaftlich hoch gefährlich. Potenziell können sich die IT-Konzerne mit ihren Datenschätzen in das Leben jeder Einzelperson und jeder beliebigen Bevölkerungsgruppe

hineinzoomen. Vor allem gilt das für Google, das schlaueste Unternehmen der Welt.

Im Vortrag stellt der Referent die Macht der Teuflischen Fünf vor: Was gehört alles zu ihren „Imperien“, und wie sind die einzelnen Bereiche miteinander verknüpft?

Dabei geht er auch auf wenig bekannte Aspekte ein: Selbst völlig „unverdächtige“ Apps und Webseiten – etwa von Onlinemedien, aus dem Gesundheitsbereich, der öffentlichen Verwaltung und sogar von Kirchen – haben die Analyse-, Werbe- oder Clouddienste der großen Fünf eingebaut. Es ist fast egal, wo man sich im Netz aufhält. So gut wie immer fließen Informationen auch an deren Datenbanken. Und er beantwortet die Frage, wem die IT-Giganten eigentlich gehören, und wie sich ihr Verhalten aus den Eigentumsverhältnissen erklären lässt.

Der Vortrag endet nicht pessimistisch, sondern mit einem positiven Ausblick. Zum Schluss werden Wege diskutiert, wie sich die Macht der Teuflischen Fünf einschränken lässt: Was versucht die Politik, wie erfolgreich sind die verschiedenen Ansätze? Und in welchen Bereichen kann man getrost auf die Dienste von Google, Facebook und Co. verzichten?

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey
Termin: Mo, 06.11., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt

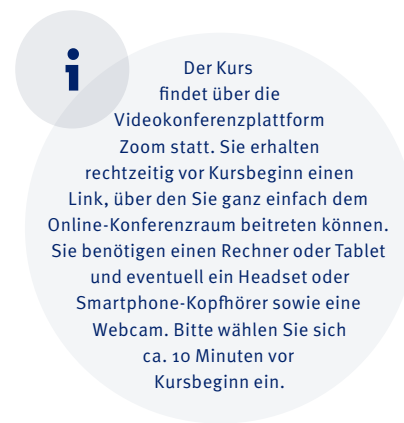


Online-Vortrag mit Diskussion

- **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: Mo, 25.09., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102



Die Vernetzung der Welt



Humboldt und das Netzzeitalter

Online-Vortrag mit Diskussion

- **01-133 KVHS-ZENTRALE**
Unser Jetztzeitalter ist ein Netzzeitalter – Alexander von Humboldts Vermächtnis. In diesem Vortrag tauchen wir in das faszinierende Netzzeitalter ein und erkunden die wegweisenden Ideen, Entdeckungen und Erkenntnisse von Alexander von Humboldt. Alexander von Humboldt war ein herausragender Wissenschaftler, der das Denken in Netzwerken geprägt hat. Humboldt zeigte uns, dass es nicht immer der direkte Weg ist, der zu neuen Erkenntnissen führt, sondern dass vielmehr oft die Umwege und Abweichungen besonders interessant und aufschlussreich sind.

Humboldts umfangreiches Werk mit seinen zahlreichen Texten ist nicht nur untereinander, sondern auch mit anderen Medien und Bereichen vernetzt. Sein Wissen und seine Ideen haben außerdem seit jeher Menschen unterschiedlicher Fachrichtungen, Kulturen und Nationen miteinander verbunden. Ein weiterer faszinierender Aspekt ist Humboldts kosmisches Weltbewusstsein. Er betrachtete die Welt als lebendigen Organismus, in dem alles miteinander verwoben ist. Wir werden uns damit beschäftigen, wie diese Vorstellung uns dabei helfen kann, unsere aktuellen Herausforderungen besser zu verstehen.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die an den Ideen und dem Erbe von Alexander von Humboldt interessiert sind – egal, ob Sie sich für Wissenschaft, Kultur, Geschichte oder einfach nur für spannende Denkansätze begeistern. Entdecken Sie mit uns das Netzzeitalter!

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Christian Schumacher
Termin: Do, 30.11., 18:30-20 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Fake-Shops

Einkaufen im Internet ist bequem und geht schnell. Aber Vorsicht: Immer wieder tauchen gefälschte Verkaufsplattformen auf, die schwer als solche zu erkennen sind. Verlangt wird Vorkasse – und bestellte Ware wird entweder gar nicht oder nur in minderwertiger Qualität geliefert. Wir erklären, wie man solche Fake-Shops erkennt und wie man sich vor Betrug beim Einkaufen im Internet schützt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz statt. Veranstaltung im Rahmen der Demografiewoche Rheinland-Pfalz.

- **25-907 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Referent: N.N.
Termin: Di, 10.10., 19-20:30 Uhr
Ort: vhs Sprendlingen-Gensingen Rathaus Gensingen
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 06727 5568

- **11-103 VHS GUNTERSBLUM / BERGGEMEINDEN**
Referentin: Nicole Schlegel
Termin: Fr, 13.10., 17:30-19 Uhr
Ort: Carl-Küstner-Grundschulen
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06249 2510

Sicher gegen Abzocke

- **25-908 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Betagte, im Besonderen alleinstehende Menschen, sind oft die Hauptzielgruppe von Betrügnern. Sie werden telefonisch von den Tätern kontaktiert und im Rahmen des Gesprächs unter Vorspielung lebensnaher Sachverhalte um eine Geldleistung gebeten. Wir informieren über verschiedene „Abzock“-Methoden, von unseriösen Gewinn- oder Inkassobriefen, untergeschobenen Verträgen bis hin zu unerlaubten Telefonanrufen und dubiosen Mails.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz statt. Veranstaltung im Rahmen der Demografiewoche Rheinland-Pfalz.

Referent: N.N.
Termin: Mi, 1.10., 19-20:30 Uhr
Ort: Schulungszentrum Sprendlingen
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 06727 55689

Menschen gehen – Daten bleiben

Unser digitaler Nachlass

- **11-102 VHS GUNTERSBLUM / BERGGEMEINDEN**

Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten online geführt und Zugangsdaten online verwaltet. Viele Verbraucher sind in sozialen Netzwerken aktiv. Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten von Verstorbenen verwalten sollen. Was passiert eigentlich mit den Daten, wenn man stirbt?

Von der Referentin der Verbraucherzentrale lernen Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und erhalten Tipps, um schon zu Lebzeiten die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

Bitte melden Sie sich an.

Referentin: Nicole Schlegel
Termin: Fr, 08.09., 17:30-19 Uhr
Ort: Carl-Küstner-Grundschule
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06249 2510

Albanien - das Land der Skipetaren

Bildervortrag

- **02-150 VHS BUDENHEIM**
Albanien - das Land der Skipetaren, so heißt ein Buch von Karl May und damit ist Albanien gemeint. Eine Vorstellung von einem wilden Land mit finsternen Bewohnern. Was wahr ist an der Geschichte? Albanien, ein Land am Rand Europas, ist immer noch ziemlich unbekannt. Lange verschloss es sich allen äußeren Einflüssen. Als es sich der Welt öffnete, zeigte es eine Natur und Landschaft, die so erhalten geblieben war wie kaum eine in Europa. Und eine Gesellschaft, die über lange Jahre extremen, gesellschaftlichen Verwerfungen ausgesetzt war. Eine Reise durch Albanien ist die Hoffnung, diese Informationen mit der Wirklichkeit überein zu bringen und Albanien mit seiner vielfältigen Geschichte, seinen überwältigenden Landschaften und seinen Menschen kennen und verstehen zu lernen.



VORTRÄGE

Referentin: Renate Benitz
Termin: Do, 23.11., 18-20 Uhr
Ort: Seniorentreff
Gebühr: 3 €
Anmeldung: 06139 9622497

La Palma - Juwel der Vegetation

Bildervortrag

➤ 19-901 VHS DIENHEIM

Wasser, Feuer und Erde – La Palma begeistert mit krassen landschaftlichen Gegensätzen: Üppig wuchernde Vegetation weicht nur wenige Kilometer weiter Lavawüsten mit bizarren Felsformationen. Tiefe Schluchten stehen hohen Gipfeln gegenüber und der vielfältige Lorbeerwald geht in lichten kanarischen Kiefernwald mit mächtigen Baumriesen über. Für viele ist La Palma – die "Isla Bonita" – die schönste Wanderinsel der Kanaren. Gegenargumente sind wahrlich nicht leicht zu finden!

Referent: Thomas Horn
Termin: Do, 12.10., 19:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 14696

Cabo Verde – Vulkaninseln vor Westafrika

Bildervortrag

➤ 19-902 VHS DIENHEIM

Die Kanarischen Inseln sind uns bekannt; wo Madeira liegt, wissen auch viele Mitteleuropäer. Aber Cabo Verde, das „Grüne Kap“? Die Kapverdischen Inseln sind vulkanischen Ursprungs – neun davon bewohnt – und liegen ca. 570 km im Atlantik vor Westafrika, zwischen dem 14. und 17. Grad nördliche Breite, und damit auf der gleichen Achse wie die kleinen Antillen der Karibik mit so bekannten und klangvollen Namen wie Guadeloupe, Antigua und Barbados.

Das Klima auf den Kapverden ist jedoch wüstenhaft trocken (Zitat Christopher Columbus) mit wenig schwankenden Temperaturen über Tages- und Jahresverlauf zwischen 22° und 31°C. Die Wassertemperaturen im Atlantik rund

um die Kapverden liegen zwischen mit 20°C bis 25°C unter denen der Karibik, erlauben aber ganzjähriges Baden an den Stränden einiger Inseln. Passatwinde aus Nordost bestimmen die wenig artenreiche Vegetation.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise zu den beiden westlichsten „Ilhas de Barlavento“ (Inseln über dem Wind) Sao Vicente und Santo Antao sowie den beiden „Ilhas de Sotavento“ (Inseln unter dem Wind) Santiago und Fogo im Südwesten.

Referent: Bernd Reeb
Termin: Do, 26.10., 19:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Myanmars Ethnien im Vielvölkerstaat

Erfahrungen – ein Reisefilm

➤ 19-903 VHS DIENHEIM

Erst 2011, nach jahrzehntelanger Isolation durch die herrschende Militärdiktatur, konnte der Referent Myanmar bereisen. Ein exotisches Land, für uns Europäer noch weitgehend unbekannt und touristisch unterentwickelt, wollte er erleben. Es sind nicht nur die goldenen Pagoden, es sind auch die vielen Ethnien mit ihren ursprünglichen Traditionen, die er mit Ihnen am heutigen Abend kennenlernen will. Die Tour beginnt am „Goldenen Felsen“ und wir schippern mit dem Linienschiff auf dem Ayeyarwaddy flussabwärts und wandern zu den Bergvölkern in ihren kleinen Dörfern und zu den Märkten mit den ethnischen Minderheiten. Wir fahren mit dem Boot auf dem Kaladan nach Mrauk-U zu den Chin und genießen das Treiben der Burmesen an den goldenen Buddha Statuen. Wir erleben die Zeremonie der täglichen Reisverteilung an 1000 Mönche und filmen die spektakuläre U-Bein Brücke bei Sonnenuntergang. Die Klänge kleiner Glöckchen und dumpfer Gongschläge in der magischen Atmosphäre der Pagoden, das burmesische Lächeln der mit Thanaka bemalten Wangen bleibt nach dieser zauberhaften Reise unvergesslich.

Referent: Bernd Reeb
Termin: Do, 09.11., 19:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Lesbos – die griechische Vogelinsel in der Ägäis

Bildervortrag

➤ 19-904 VHS DIENHEIM

Das griechische Lesbos war in den letzten Jahren immer wieder in den Schlagzeilen, wenn es um das Thema Flüchtlinge ging. Aber dem Referenten ist die Insel aufgrund ihrer vielfältigen Flora und Fauna schon lange ein Begriff. So liegt Lesbos auf der Route vieler Zugvögel und durch die Nähe zur Türkei brüten dort viele Arten, die sonst nur in Vorderasien vorkommen. Auch mehr als 100 Orchideen-Arten hatten auf ihn als Naturfotograf einen großen Reiz, ebenso wie der „versteinerte Wald“, in dem Jahrmillionen alte versteinerte Baumstämme auf 15.000 Hektar Fläche zu bewundern sind. Erleben Sie die Schönheiten von Lesbos an diesem Abend mit den großartigen Bildern von Heinz Abbel.

Referent: Heinz Abbel
Termin: Do, 23.11., 19:30-21:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Ober-Olmer Geschichte

Auf den Spuren des örtlichen Gewerbes

16-906 VHS OBER-OLM

Heribert Schmitt berichtet an diesem Abend über das örtliche Gewerbe in Ober-Olm im 20. Jahrhundert.

Ortsführer: Heribert Schmitt
Termin: Fr, 10.11., 19-21 Uhr
Ort: Alte Schule (1. Stock)
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0170 2127798

Die Zukunft beginnt auf Ihrem Teller



Tipps für nachhaltige Ernährung Online-Vortrag

➤ 01-310 KVHS-ZENTRALE

Was wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten – das alles hat Einfluss auf unsere Gesundheit, das Klima und die Umwelt. Bei einer nachhaltigen Ernährung sollten mehr Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte gegessen werden. Dafür kann an Fleisch und Zuckerhaltigem gespart werden. Das hat viele Vorteile für unsere Gesundheit und die Umwelt. Im Vortrag stellt Ihnen die Dipl. Oecotrophologin Jutta Spiering Wilfert alltags-taugliche Tipps vor, wie Ihr Speiseplan klimafreundlich aussehen könnte. Themen:

- nachhaltige Ernährung
- Fleisch und Fleischalternativen
- Heimische Superfoods
- Vermeidung von Lebensmittelabfällen
- sichtbare und unsichtbare Kosten von Lebensmitteln

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, ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Kamera/ Webcam. Bitte wählen Sie sich ca.10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Diese Veranstaltung wird vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz finanziell gefördert.

Referentin: Jutta Spiering-Wilfert
Termin: Mi, 08.11., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Frauenfrühstück „Kreativ geht’s leichter durch die Krise“

➤ 25-903 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN

„Du sagst, ich bin nicht kreativ! Ich sag dir, du bist es doch!“ - Jeder Mensch ist es – auf seine Art. Und es gilt die eigene Kreativität (wieder-) zu entdecken. Denn mit ihr kommt man ins Handeln und das ist gerade jetzt so wichtig, wo es so viele Krisen, Veränderungen und Herausforderungen zu bewältigen gilt. In diesem interaktiven Impulsvortrag erfahren Sie einiges über die Power von Kreativität und wie Sie Ihre eigene, persönliche Kreativität entdecken können.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen, Frau Sabrina Seybold.

Referentin: Inge Brauburgern
Termin: Sa, 14.10., 9-12 Uhr
Ort: Café Tresor
Gebühr: 15 € (inkl. Frühstück)
Anmeldung: 06727 5568

**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.



VORTRAGSREIHE „GESUNDE LEBENSMITTEL“

Die Vortragsreihe befasst sich mit unserer Ernährung. Sie lernen Nahrungsinhaltsstoffe für eine gesunde Ernährung kennen und sind danach in der Lage die Inhaltsstoffe der Lebensmittel besser einzuschätzen.

Bei jedem Termin sind experimentelle Übungen vorgesehen. Die Dozentin ist Diplom-Biologin und bringt langjährige Erfahrung als Referatsleiterin der Schulförderung der pharmazeutischen Industrie mit.

Versteckter Zucker – Fallen im Supermarkt

Gesunde Lebensmittel

➤ **22-324 VHS OPPENHEIM**
Ein Stoff, viele Namen. Die meisten kennen ihn unter dem Begriff „Zucker“, doch er versteckt sich auch hinter Namen wie Glukosesirup, Süßmolkenpulver oder Maltodextrin. Vermeintlich gesunde Lebensmittel können richtige Zucker-Fallen sein. So kann der scheinbar gesunde Fertigsalat im Supermarkt durch gesüßtes Dressing mehr Zucker enthalten, als man denkt. Sie lernen die chemischen und biologischen Grundlagen der vielen verschiedenen Zuckerarten kennen, die in der menschlichen Ernährung eine Rolle spielen. Es werden aktuelle Ernährungsgewohnheiten und Moden in biochemischer Hinsicht, wie z.B. Low Carb, industrielle Lebensmittel mit großen Mengen an Glucose-Sirupen, natürliche Nahrungsquellen und deren Zuckergehalte thematisiert.

Vertieft werden Kenntnisse durch experimentelle Analytik der Zucker in einer reichen Auswahl an natürlichen Lebensmitteln und Supermarktprodukten des täglichen Bedarfs.

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

Referentin: Dr. Christa Jansen
Termin: Do, 14.09., 18:30-20:30 Uhr
Ort: Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheims
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0152 24317966

Echt fettig! Von Schoki, Pommes, Butter & Co

Gesunde Lebensmittel

➤ **22-325 VHS OPPENHEIM**
Geht es Ihnen auch so? Ausgerechnet die Lebensmittel mit dem höchsten Fett- und Kaloriengehalt schmecken euch am besten? Fett ist zwar ein hervorragender Geschmacksträger, doch Fett liefert eben auch doppelt so viele Kalorien wie es Kohlenhydrate oder Eiweiße tun. Damit schadet man nicht nur der Figur, sondern auch unserer Gesundheit. Sie erfahren alles über Fette und Öle, chemisch und physiologisch, und ihre Bedeutung in der gesunden Ernährung.

Anhand praktischer Experimente analysiert jeder:r Teilnehmer:in verschiedene Fette und Öle.

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

Referentin: Dr. Christa Jansen
Termin: Do, 12.10., 18:30-20:30 Uhr
Ort: Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheims
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0152 24317966

Naturstoffe – von Superfood, Heilmitteln und Giftstoffen

Gesunde Lebensmittel

➤ **22-326 VHS OPPENHEIM**
Naturstoffe kennt jeder, ob in Obst oder Gemüse, mittlerweile oft gepriesen als Superfood, sind sie von großer Bedeutung für unsere Ernährung und Gesunderhaltung. Ebenso erfahren Sie vieles über die sekundären Naturstoffe

als Heilmittel. Ein besonderes Augenmerk wird auf die in den Lebensmitteln vorkommenden Mykotoxine (Schimmelpilzgifte) gelegt, die ubiquitär vorkommen. Zu den Naturstoffen als Superfood aus Lebensmitteln werden einfache, schnell durchführbare Experimente im experimentellen Teil durchgeführt.

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

Referentin: Dr. Christa Jansen
Termin: Do, 09.11., 18:30-20:30 Uhr
Ort: Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheims
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0152 24317968

Äpfel – unser heimisches Superfood

Gesunde Lebensmittel

➤ **22-327 VHS OPPENHEIM**
Was für ein perfektes Produkt - wahrhaft ein Superfood! Süß und säuerlich zugleich, knackig und weich. Und dabei so gesund. „An apple a day keeps the doctor away.“ Die alte Volksweisheit verspricht Wahres, denn unser Lieblingsobst enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. Inhaltsstoffe wie Zucker, Säuren, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide werden in Bezug auf ihre biochemische und physiologische Bedeutung erläutert und experimentell nachgewiesen.

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

Referentin: Dr. Christa Jansen
Termin: Do, 23.11., 18:30-20:30 Uhr
Ort: Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheims
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0152 24317968



EXKURSIONEN

Vernetzt Ein Aktionstag im Ober-Olmer Wald

Semestereröffnung

➤ **01-906 KVHS-ZENTRALE**
Gute Planeten sind schwer zu finden. Wir sind dafür verantwortlich, unsere Umwelt und das Klima zu schützen. Dafür können wir unseren Alltag ändern, um Ressourcen zu schonen und das Leben nachhaltiger zu gestalten. Der tägliche Einkauf, die Gestaltung des Gartens, die Planung des Urlaubs – das sind alles Bereiche, die ein Umdenken unsererseits benötigen. Aber warum fällt es so schwer, diese Dinge radikal zu ändern? Leichter wird es, wenn man sich gegenseitig unterstützt, voneinander lernt und gemeinsam nach Lösungen sucht.

Mit der Unterstützung der Umweltbeauftragten des Landkreises Mainz-Bingen und der örtlichen Leitung der vhs Ober-Olm, Renate Wiedenhöft, möchten wir Ihnen einen interessanten Nachmittag rund um das Thema „Biodiversität“ anbieten.

Eröffnet wird der Aktionstag durch: Christian Henkes, Vorsitzender des NABU Mainz und Umgebung e.V.

Es erwarten Sie u.a. zwei Natur-Stationen, die zeigen, was im Untergrund des Waldes vor sich geht und wie das soziale Netzwerk „Wood Wide Web“ die Natur vernetzt.

Zum einen können Sie im WaldArten-Garten aktiv das Ökosystem Wald kennen lernen, zum anderen probieren Sie doch mal aus, wie man Pilze selber züchtet.

Natürlich darf das gesellige Zusammen-sein nicht fehlen. Der Platz rund um das Wald-Naturschutzzentrum lädt zum Verweilen und einem kleinen Imbiss ein.

Referent.: Christian Henkes
Termin: Fr, 15.09., 16-19 Uhr
Treffpunkt: Forsthaus Ober-Olm
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Ortsführungen in Guntersblum

Wir suchen den historischen Ortskern

➤ **11-901 VHS GUNTERSBLUM / BERGGEMEINDEN**

"Wir suchen den historischen Ortskern." Unter diesem Motto erzählen Ihnen unsere Gästeführer bei einem 1,5-stündigen Spaziergang neben den geschichtlichen Begebenheiten spannende und unterhaltsame Geschichten über unseren mehr als 1100-jährigen Ort. Folgen Sie den Spuren der Leininger Ortsherren, nehmen Sie teil an einer Dorfentwicklung im Spiegel der Jahrhunderte und entdecken Sie architektonische Schönheiten und Besonderheiten.

Individuelle Ortsführungen für Gruppen bis maximal 25 Personen können nach Absprache gebucht werden und kosten 45 € pro Gruppe. Anmeldung und Informationen bei Christine Winkler, Tel. 06249 2510 oder per E-Mail vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de.

Ortsführer: Verschiedene
Termin: auf Anfrage
Treffpunkt: vhs Guntersblum Rathausplatz
Gebühr: 45 € / Gruppe
Anmeldung: 06249 2510

Wanderung zwischen Kurpfalz und Hessen

Panoramablicke, Odenwälder Idylle und Weinheimer Höhepunkte

➤ **10-905 VHS JUGENHEIM**
Wir starten direkt an der Bergstraße in der Weinheimer Nordstadt. Ein Stück weit geht es entlang der Odenwaldbahn und danach auf dem Blütenweg hoch zur "Vogesenschau" mit schönem Blick über die Stadt. Wir folgen einem schmalen Pfad weiter auf den Höhenzug des Hirschkopfs mit dem gleichnamigen Aussichtsturm. An der Roth-Hütte wenden wir uns nach rechts und wandern durch die idyllische Landschaft des vorderen Odenwalds hinunter ins hessische Birkenau. Auf der anderen Seite des Orts geht es hinauf zum Wachenberg oberhalb von Weinheim. Wir genießen den Blick von der Wachenburg in die Rheinebene, steigen hinunter zur Ruine Windeck und weiter zur Weinheimer Altstadt. Von hier aus schlendern wir durch den Schlosspark und gönnen uns auf dem Marktplatz ein Eis. Nach dem Schau- und Sichtungsgarten Hermannshof führt uns der letzte Abschnitt der Wanderung zurück zum Ausgangspunkt.

Die Wanderung hat eine Länge von knapp 14 km, die reine Wanderzeit beträgt etwas über vier Stunden. Entlang der Strecke gibt es Einkehrmöglichkeiten, aber wir empfehlen, etwas Proviant mitzunehmen.

Wir treffen uns auf dem Parkplatz vor der Gemeindehalle in Jugenheim und bilden Fahrgemeinschaften.

EXKURSIONEN

Wanderführer:	Dr. Jochen Lichtenthäler
Termin:	So, 13.08., 10-17:30 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim
Gebühr:	gebührenfrei
Anmeldung:	06130 945967

Zwischen Tertiär und Barock

Wanderung rund um Messel und
Kranichstein

- **10-906 VHS JUGENHEIM**
Unsere letzte Tour des Jahres führt uns an das nördliche Ende der Bergstraße. Wir starten unsere Runde am Oberwaldhaus östlich von Darmstadt und umrunden die Schefzheimer Wiesen auf alten Forstwegen. Unterwegs treffen wir auf die Menhiranlage der Roßdorfer Hinkelsteine und erreichen die uralte Schefzheimer Eiche. Auf dem Weg zum Bahnhof in Messel kommen wir an der Grube „Prinz von Hessen“ vorbei. Der Rückweg führt uns über die Dianaburg und das Jagdschloss Kranichstein zurück zum Ausgangsort.

Die Wanderung hat eine Länge von knapp 18 km, verläuft aber ohne nennenswerte Höhenunterschiede. Die reine Wanderzeit beträgt etwas zwischen vier und fünf Stunden. Entlang der Strecke gibt es Einkehrmöglichkeiten, aber wir empfehlen wie immer, etwas Proviant mitzunehmen.

Wir treffen uns auf dem Parkplatz vor der Gemeindehalle in Jugenheim und bilden Fahrgemeinschaften.

Wanderführer:	Dr. Jochen Lichtenthäler
Termin:	So, 24.09., 10-17:30 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim
Gebühr:	gebührenfrei
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 berühm-

teste 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 urigen Kneipen der Altstadt kennen. Außerhalb der Pandemie bleibt dort 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-

Stadtführerin:	Tamara Diehl
Termin:	Sa, 23.09., 15-17:30 Uhr
Ort:	Plateau v. d. Novotel/ Kupferbergterrasse, Mainz
Gebühr:	11 €
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 näher.

Stadtführerin: Tamara Diehl

Termin:	Sa, 28.10., 15-17 Uhr
Treffpunkt:	Kunsthalle 7 Grad, Mainz
Gebühr:	9 €
Anmeldung:	06132 787-7122

Die Kaiserpfalz Karls des Großen

Stadtführung in Ingelheim

- **25-902 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Besuchen Sie mit uns die am besten erhaltene Pfalz des frühen Mittelalters. An diesen Schauplätzen wurde europäische Geschichte geschrieben, Versammlungen abgehalten, bedeutende Gesandtschaften empfangen und prächtige Feste gefeiert. Erleben Sie lebendige Geschichte, die bis heute das Ingelheimer Stadtbild prägt.

Stadtführerin:	N.N.
Termin:	Sa, 07.10., 15-16:30 Uhr
Treffpunkt:	Museum bei der Kaiserpfalz, Ingelheim
Gebühr:	7 €
Anmeldung:	06727 5568

2000 Jahre Geschichte am Rhein-Nahe-Eck

Stadtführung Bingen

- **25-901 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Mit diesem Spaziergang sind wir der Binger Geschichte am Rhein-Nahe-Eck auf der Spur. In einem geführten Rundgang durch die Altstadt besuchen wir auch die Burg Klopp, die Basilika St. Martin, den Speisemarkt und viele interessante, bedeutende Plätze und Gässchen in Bingen.

Stadtführerin:	N.N.
Termin:	Sa, 23.09., 10:30-12 Uhr
Treffpunkt:	Tourist-Info, Bingen
Gebühr:	10 €
Anmeldung:	06727 5568



Was Weinfreunde wissen sollten

Barrique- und Rotweinbereitung
im Weingut Bungert-Mauer

- **07-901 VHS GAU-ALGESHEIM**
Einen informativen Weinabend und ein besonderes Geschmackserlebnis erwarten die Weinliebhaber der Volkshochschule im Weingut Bungert-Mauer. Das Weingut mit den vielen Auszeichnungen befindet sich u. a. auf Platz 25 der 100 besten Weinerzeuger in Deutschland (DLG 2022).

Thema des Abends ist die Barrique- und Rotweinbereitung. Den Ausführungen des Kellermeisters folgen nach einer kurzen Betriebsbesichtigung passende Weinproben. Freuen Sie sich daher auch auf interessante Vergleichsweinproben. Wie zum Beispiel schmeckt die gleiche Rebsorte aus dem Barrique- im Vergleich zum Holzfass beim Rotwein oder Stahltank beim Weißwein? Die Weinprobe wird mit Brot und Wasser ergänzt. Kein Imbiss.

Winzer:	Matthias Bungert
Termin:	Fr, 27.10., 19-22 Uhr
Ort:	Weingut Bungert-Mauer
Gebühr:	16 €
Anmeldung:	06725 302958

„Die Menschen zur Freiheit reif machen“

Andreas Holzamer

- **15-903 VHS NIEDER-OLM**
Andreas Holzamer aus Heusenstamm wird 1841 erster Lehrer der Gemeindegemeinschaft Nieder-Olm. Er kämpft für die Forderungen der Märzrevolution

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN

1848/49. Auch in der Restaurationszeit bleibt er seiner demokratischen Gesinnung treu. Holzamer kämpft für eine von kirchlichem Einfluss unabhängige Schule. Der Konflikt mit dem Mainzer Bischof Ketteler führt 1860 zu seiner Zwangspensionierung. 55-jährig gründet er eine überkonfessionelle Privatschule. Seine Schüler:innen erzieht er zu eigenständigem Denken und vermittelt ihnen französische Sprachkenntnisse.

In seinen Werken verewigt Wilhelm Holzamer seinen Großvater in der Figur des „Andreas Krafft“. In Nieder-Olm erinnern noch eine Grabplatte und ein Straßennamen an Andreas Holzamer. Unsere Spurensuche zeichnet das Leben und Wirken von Andreas Holzamer in seinem historischen Kontext nach.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Stadtarchiv Nieder-Olm statt.

Referenten:	Dr. Katharina Weisrock Hans-Peter Plattner
Termin:	Fr, 24.11., 18-20 Uhr
Ort:	Rathaus Nieder-Olm
Gebühr:	5 €
Anmeldung:	06132 787-7122

Demokratiefrühling 1848 in Rheinhessen

Eine musikalische Geschichts-

- **20-100 VHS NIERSTEIN**
Das Programm erzählt Vorgeschichte und Geschichte der Revolution von 1848/49 in Rheinhessen. Personen wie Heinrich von Gagern, Franz Zitz oder Ludwig Bamberger spielen eine Rolle, auch die Demokraten, die 1832 zum Hambacher Fest reisten, sei es aus Alzey, Westhofen, Worms oder Mainz.

Von den Märzforderungen 1848 bis zur Reichsverfassungskampagne 1849 wird der Aufbruch der frühen Demokratie links des Rheins begleitet. Aus der Vormärzbewegung ist auch die Saalfastnacht entstanden. Der Erzähltext wird immer wieder unterbrochen von zeitgenössischen Liedern, die Volker Gallé zur Gitarre singt: Winzerlied von Hambach, Trotz alledem, Heckerlied, Badisches Wiegenlied etc. Dazu kommen zeitgenössische Zitate. Das Frühlingsmotiv wird auch in der Moderne als politische Metapher aufgegriffen, so beim Prager Frühling oder beim Pariser Mai. Aufbruchstimmung für Demokratie als Notwendigkeit ist auch ein Gegenwärtsmotiv, das am Ende des Programms thematisiert wird.

Bitte beachten: Einlass ist ab 16:00 Uhr, Veranstaltungsbeginn ist um 17:00 Uhr. Kleine Erfrischungen werden vorher, in der Pause und nach der Veranstaltung angeboten. Eine Platzreservierung ist nicht möglich.

Kartenvorverkauf:
vhs.nierstein@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de
Susanne Weber: 06133 60371
Sabine Rieß: 06133 5291

Dies ist eine Zusammenarbeit mit der Kulturbühne im Knebelschen Hof, weitere Details finden Sie unter www.kulturbuehne-mp5.de

Referent:	Volker Gallé
Termin:	So, 17.09., 16-19 Uhr
Ort:	Kulturbühne mp5
Gebühr:	8 € (Abendkasse möglich)
Anmeldung:	06133 60371 (S. Weber), 06133 572629 (S. Rieß)



Konzert der Mainzer Virtuosi

› 08-904 VHS OCKENHEIM

Aufgrund der begeisterten Aufnahme der Mainzer Virtuosi in den letzten Jahren können wir auch 2023 das junge Streichorchester unter Leitung von Prof. Anne Shih in Ockenheim begrüßen. Das 2007 in Rheinland-Pfalz gegründete Orchester setzt sich aus Studenten der Hochschule für Musik Mainz sowie anderen jungen Musikern aus ganz Europa zusammen. Einige von ihnen sind Preisträger 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.

Karten erhalten Sie bei der vhs Ockenheim (Tel. 06725 5878).

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Ockenheim und der Gemeinde Ockenheim, unterstützt durch die Stiftung „Kultur im Landkreis“ Mainz-Bingen.

Künstler: Mainzer Virtuosi e. V.
Termin: So, 05.11., 19 Uhr
Ort: Kath. Kirche
Eintritt: 15 €/ Schüler und Studierende 10 €
Anmeldung: 06725 587

Umami – Der Geschmack der kleinen Dinge

Filmkomödie

› 22-116 VHS OPPENHEIM

Eine filmische Köstlichkeit von Slony Sow: DER GESCHMACK DER KLEINEN DINGE erzählt die wunderbare Geschichte von zwei Welten, die aufeinanderprallen und schließlich eins werden. Eine schmackhafte, perfekt ausbalancierte Kino-Delikatesse, die wunderbar leicht unterhält und garantiert das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt – mit dem französischen Weltstar Gérard Depardieu in der Hauptrolle.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem kommunalen Kino Oppenheim statt. Der Einlass ist ab 19 Uhr möglich.

Moderatorin: Heike Lenort
Termin: Sa, 16.09., 20-22 Uhr
Ort: Kommunales Kino Rhein-Selz e.V.
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 0152 24317966

Quizabend für Jede:n

› 21-902 VHS UNDENHEIM

Man muss kein Genie sein, um beim Quizabend der Volkshochschule Undenheim Spaß zu haben, denn zum Lösen der Aufgaben an diesem vergnüglichen Abend sind die verschiedensten Talente gefragt. So musste in den vergangenen Jahren zum Beispiel erraten werden, ob Angela Merkel oder François Hollande größer ist, welche die größte deutsche Stadt ist, die noch nie in der Fußball-Bundesliga war, oder wie hoch der höchste Berg in Holland ist. Aber auch tasten, wiegen, Türme bauen oder Begriffe malen wurde schon verlangt. Gespielt wird in fünf Gruppen, die am Abend selbst zusammengestellt werden, und die Gewinner:innen erhalten am Ende eine Urkunde. Der Ehrgeiz der Teilnehmer:innen ist immer wieder beeindruckend, aber wie der Spielleiter zu Beginn immer betont: „Lieber mit Spaß verlieren, als verbissen gewinnen.“ Dazu gibt es natürlich die Weine vom Weingut Jung und auch für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt.

Moderator: Steffen Schindler
Termin: Fr, 17.11., 19-23 Uhr
Ort: Weingut Jung
Gebühr: 10 €
Anmeldung: 06737 9244

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 schaefer.tanja@mainz-bingen.de

LITERA-TOUR – FRAUEN IM MITTELPUNKT

Das Leben von Frauen ist vielfältig – auch in der Literaturlandschaft in Rheinland-Pfalz. In der Webinar-Reihe stellen vier Autorinnen ganz unterschiedliche Themen, die Frauen bewegen und betreffen, in den Mittelpunkt ihrer Lesungen. Kommen Sie mit auf eine inspirierende Literatur-Tour und tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse an.

Losing Voice

Lesung von Mara Leukhar
– Webinar

› 01-200 KVHS –ZENTRALE

Jack wird gemobbt und Laura, seine beste Freundin, erträgt es nicht, ihn so zu sehen. Das nur wegen seiner Stimme? In ihrer Verzweiflung greift Laura auf alte Rituale ihres verstorbenen Vaters zurück, obwohl dieser sie vor dem Preis gewarnt hatte. Laura verliert ihre Stimme, aber das nimmt sie in Kauf! Die Götter sind fasziniert von dieser Selbstlosigkeit und beschließen, das Mädchen kennenzulernen, denn nur ein Held mit selbstlosen Taten, einem reinen Herzen und unglaublichem Mut kann das Chaos des Zeus besiegen.

Referentin: Mara Leukhardt
Termin: Do, 21.09., 20 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Lügen über meine Mutter

Lesung von Daniele Drösche
– Webinar

› 01-201 KVHS-ZENTRALE

Der Roman von Daniela Dröscher erzählt vom Aufwachsen in einer Familie im Hunsrück in den 80er Jahren, erzählt aus der kindlichen Perspektive der Tochter. Das Familienleben wird dominiert von der festen Überzeugung des Vaters, das Übergewicht seiner Frau sei verantwortlich für alles, was in seinem Leben schief läuft. Der Roman, der auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises steht, portraitiert das Familienleben in der Provinz in den achtziger Jahren, geprägt von dem Wunsch nach sozialem Aufstieg und gesellschaftlicher Anerkennung in der dörflichen Gemeinschaft. Der dominante Vater unterdrückt die leisen Versuche der Emanzipation seiner Ehefrau, hält sie absichtlich klein und reduziert sie auf ihre vermeintlichen körperlichen Defizite. Der Roman greift Genderthemen wie Patriarchat, Emanzipation und Frauenbilder auf, die auch 2023, also vierzig Jahre später, noch aktuell sind.

Referentin: Daniele Dröscher
Termin: Do, 12.10., 20 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Mami, liest du mir noch was vor?

Lesung von Dr. Elisabeth Lax-Höfer
Geschichten aus dem Leben einer Working Mom
– Webinar

› 01-202 KVHS-ZENTRALE

Berufstätige Mütter haben im Alltag nur wenige Momente, um sich dem eigenen Kind nahe zu fühlen. Und nicht immer fällt es leicht, nach einem langen Arbeitstag direkt an ein kleines Kind „anzudocken“ und sich einfühlsam auf seine Gedanken- und Gefühlswelt einzulassen.

Emphatisches VORLESEN ist eine Chance, solche Momente einer guten WORK-CHILDBALANCE zu erleben. Wie Mütter gemeinsame Quality-Time mit ihrem Kind gestalten können - dazu gibt es konkrete Antworten in diesem Online-Seminar. Passend zum bundesdeutschen Vorlesetag erwartet Sie eine pädagogisch-literarische (Vor)Lesung, auch aus dem neuen Kinderbuch „Alte Oma & Junges Gemüse“, mit der Erziehungswissenschaftlerin und Bindungsexpertin, Autorin und Vorlesepädagogin Dr. Lisa Lax, die durch vergnügliche Geschichten aus dem Leben einer Working Mom abgerundet wird.

Referentin: Dr. Elisabeth Lax-Höfer
Termin: Do, 16.11., 20 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

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.





Mit geballter Faust



Lesung von Nicoletta Giampietro
– Webinar

› 01-203 KVHS-ZENTRALE

Nicoletta Giampietro liest aus ihrem Roman „Mit geballter Faust“, der die mitreißende Geschichte einer jungen Frau im politisch radikalsten Jahrzehnt der italienischen Nachkriegszeit beschreibt.

Mailand in den Siebzigern. Die Politik hat in den Schulen Einzug gehalten, für Giulia öffnet sich am Liceo eine aufregende Welt: Mit ihren Freunden Carmela und Michele geht auch sie auf die Plätze der Stadt, wo Tausende junge Mailänder*innen für eine bessere Zukunft kämpfen. Ihrer großen Schwester Gabriella ist klar: Italien muss kommunistisch werden. Als die linksextreme Gewalt am Liceo zunimmt und Michele bedroht wird, beginnt Giulia, an der Ideologie ihrer Schwester zu zweifeln. Doch die hat inzwischen einen gefährlichen Weg eingeschlagen, und Giulia wird vor schwere Entscheidungen gestellt.

Voller Zeitkolorit und in atmosphärischer Dichte erzählt Nicoletta Giampietro von Freundschaft und Schwesternliebe, von jugendlicher Hoffnung und dem Wunsch, auch in extremen Zeiten das Richtige zu tun.

Referentin: Nicoletta Giampietro
Termin: Do. 14.12., 20 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102



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.



RHEINHESSEN LIEST

Die Region Rheinhessen wächst mehr und mehr zusammen. Dies gilt auch für den kulturellen Bereich. In einem Landstrich, in dem Weinkultur und Kulturlandschaft eine untrennbare Einheit bilden, liegt es nahe, beide Begrifflichkeiten mit kulturellem Inhalt literarischer Art zu füllen.

Im November diesen Jahres startet daher erneut eine neue Reihe Rheinhesse liest, mit der in den Landkreisen Mainz-Bingen und Alzey-Worms sowie den Städten Mainz und Worms Lesungen in Weingütern und Straußwirtschaften angeboten werden. Ideengeber ist der Journalist und Autor Wolfhard Klein, der seine Anregung an die Stiftung Kultur im Landkreis Mainz-Bingen herangetragen hat.

Seine Idee wurde in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen aufgegriffen und über Rheinhesse-Kultur auch gerne von den Nachbarn Alzey-Worms, Mainz und Worms angenommen. Erleben sie die Gastfreundschaft der rheinhessischen Winzer und lassen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem Glas Rheinhessewein auf eine literarische Reise entführen.

Schöner Sterben

› 03-901 VHS BODENHEIM

Der renommierte Feng-Shui-Berater Daniel von Wertkamp ist tödlich verunglückt: In einem seiner Autoreifen steckte ein Nagel. Ein Unfall, was sonst? Seine Witwe besteht jedoch darauf, dass ihr Mann ermordet worden ist. Mit der Beerdigung betraut die Witwe ihre ehemalige Klassenkameradin, die Mainzer Pfarrerin Susanne Hertz. Dann wird die erfolgreiche Immobilienmaklerin Maike Just erschlagen aufgefunden. Als kurz danach im Keller eines Gonsenheimer Hauses eine Leiche gefunden wird, hat das Team um die Mainzer Kriminalkommissarin Tanja Schmidt jede Menge Arbeit: Kann es wirklich sein, dass alle drei Fälle zusammenhängen? Ausgerechnet der Steinsarg von Bischof Erkanbald im Alten Dom St. Johannis bringt Kommissarin Tanja Schmidt auf eine wichtige Spur.

Autorin: Vera Bleibtreu
Termin: Sa, 18.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Villa Kerz
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06135 703496

Am Rosenmontag bin ich geboren

› 07-900 VHS GAU-ALGESHEIM

Die Fastnachtsikone Margit Sponheimer liest aus ihrer Autobiografie „Am Rosenmontag bin ich geboren“. Sie erzählt darin von ihrer Kindheit in den Nachkriegsjahren in Frankfurt und Mainz, vom Aufbau des elterlichen Geschäftes, von ihren Lehrjahren in Mainz, von amüsanten Erlebnissen auf und hinter der Bühne, von berühmten Kollegen wie Toni Hämmerle und Ernst Neger, aber auch von Schicksalsschlägen. Neben der erfolgreichen Fastnachtskarriere gibt Margit Sponheimer den Zuhörern auch einen Einblick in ihre Schauspielkarriere am Frankfurter Volkstheater sowie im Unterhaus in Mainz.

Margit Sponheimer wurde 1943 in Frankfurt geboren. Sie lebt heute in Ober-Olm. Bekannt wurde sie vor allem durch ihre Auftritte in der Mainzer Fastnacht. Mit ihren Liedern hat sie ein Millionenpublikum begeistert. Ihr wurden zahlreiche Ehrungen zuteil. Im Februar 2018 erhielt sie die Ehrenbürgerschaft der Stadt Mainz.

Autorin: Margit Sponheimer
Termin: Fr, 24.11.23, 19 Uhr
Ort: Weingut Gerharz-Hochthurn
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06725 302958

Der Saboteur

› 10-902 VHS JUGENHEIM

Der Roman beschreibt eine dystopische Zukunft, in welcher der Klimawandel Millionen Menschen aus Mitteleuropa zur Flucht nach Skandinavien zwingt. Dort ist nun ein rechtsradikales Regime an der Macht, welches die Flüchtlinge in KZ-ähnliche Arbeitsanstalten steckt. Um nicht ins Militär eingezogen zu werden, entscheidet sich der neunzehnjährige Protagonist Alexander dazu, in einer dieser Anstalten als Aufseher zu arbeiten. Dabei wird er mit den schrecklichen Verbrechen des Regimes konfrontiert, für das unter anderem sein Vater arbeitet. Als Alexander eine inhaftierte Familie näher kennenlernt, beginnt er allmählich das System zu hinterfragen und beschließt, diese unschuldige Familie zu befreien, koste es, was es wolle.

Mit „Der Saboteur“ ist Leander Bauer eine fesselnde, emotionale, und gesellschaftskritische Geschichte gelungen, die in der Lesung durch seine Bühnenpräsenz wahrhaftig zum Leben erweckt wird.

Autor: Leander Bauer
Termin: Fr, 03.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Kruppenbacher, Jugenheim
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06130 945967





Mord im Gepäck

- › **16-901 VHS OBER-OLM**
Schottland? Italien? Oder doch mal Deutschland? Wir sind Weltmeister im Reisen und unsere beliebteste Freizeitbeschäftigung ist, neue Ausflüge zu planen oder von besonderen Erlebnissen zu erzählen.

Die Autorin Fenna Williams aus Wiesbaden hat jede Menge Vorschläge im Gepäck, wohin Ihre nächsten Touren Sie führen könnten ... allerdings sollten Sie sich nicht in Sicherheit wiegen – denn nach dieser Lesung wird es auch in Ihrem Lieblingsland einen (Tat-)Ort geben, von dem Sie sich lieber fernhalten möchten.

Fenna Williams mordet intelligent, mit Augenzwinkern, viel Gespür für das Ziel der Reisen – und das Opfer. Wein und Whisky sind in ihrem Gepäck immer dabei und das durchaus nicht nur, um Durst zu stillen ...

Autor: Fenna Williams
Termin: Do, 30.11., 19-21 Uhr
Ort: Weingut Bär
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 0170 2127798

„Sagen“hafte Kriminalfälle in Rheinhessen und in der Pfalz

- › **08-900 VHS OCKENHEIM**
Neben seinen beiden rheinhessischen Spürnasen Tinne & Elvis schickt Helge Weichmann ein weiteres Ermittlerduo los: ein Kommissar und ein Fabelwesen! In der schönen Südpfalz bekommt Kommissar Bleibier ungebetenen Besuch – eine rotzfrehche Elwetritsch aus dem tiefen Pfälzerwald hockt eines Tages neben seiner Badewanne.

Bei der Lesung stellt Helge Weichmann beide Buchreihen vor und nimmt mit viel Augenzwinkern die Unterschiede zwischen Rheinhessen und der Pfalz aufs Korn.

Autor: Dr. Helge Weichmann
Termin: Fr, 10.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Münchhof, Oliver Bauer
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06725 5878

Carl Zuckmayer: Meine Heimat ist Rheinhessen

- › **22-900 VHS OPPENHEIM**
Ein Blick zurück auf die Landschaft, welche Zuckmayers Kindheit und Jugend prägte.

Das, was wir heute als „Terroir“ bezeichnen, also das Zusammenspiel von Klima, Wetter, Topographie, Boden, die gesamte natürliche Umgebung in der ein Wein heranreift, genau das war für den jugendlichen Carl sein „Terroir“, seine „Heimat“.

Hier in Rheinhessen reifte er heran in einem Zusammenspiel vieler Komponenten wie: Vertrautheit, Frieden, Geborgenheit. Heimat beinhaltet für ihn immer auch das Gefühl der Sicherheit und das „Verstanden-werden“. Zeitpunkt und Ort der Geburt - ihnen misst Zuckmayer eine entscheidende Bedeutung für seinen beruflichen Werdegang bei. Die Landschaft ist es, die sich unvergesslich in das kleine „Carlche“ einprägt. Sie prägt Wachstum und Sprache, Blick und Gehör. Für ihn ist Geburtsheimat ein Gesetz! An einem Strom geboren zu werden, im Bannkreis eines großen Flusses aufzuwachsen, ist ein besonderes Geschenk.

Begleiten Sie uns auf unserer literarischen Hiwwel-Tour: Meine Heimat ist Rheinhessen mit unserem Guide Carl Zuckmayer

Es lesen: Literaturwerkstatt Rheinhessen
Brigitta Dewald-Koch
Termin: Do, 16.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Tom & Bernd Dietz
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 0152 24317966

Vom Highway auf den Jakobsweg Zwischen Wahn und Sinn

- › **17-901 VHS STADECKEN-ELSHEIM**
Durch den Alltag hetzen, möglichst schnell von A nach B gelangen wollen - wer kennt das nicht? In ihrem rasanten Kurzroman „Hessens Highway Sixty-Six“, der komplett auf der Autobahn spielt, nimmt die Autorin Katharina Lankers eine solche Situation humorvoll unter die Lupe. Besinnung und Achtsamkeit sind dagegen die Themen ihrer Reiseerzählung „Schritt für Schritt zur eigenen Mitte“: Hier gewährt sie ganz persönliche Einblicke in ihre Pilgerwanderung auf dem 800 Kilometer langen Jakobsweg, der sie gelehrt hat: Um sich selbst einzuholen, muss man langsam gehen.

Neben der Möglichkeit zu Gesprächen mit der Autorin gibt es auch auf Wunsch signierte Exemplare ihrer Bücher.

Autorin: Dr. Katharina Lankers
Termin: Fr, 17.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Mengel-Eppelmann
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06136 7334



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.

Grenzfälle

- › **21-901 VHS UNDENHEIM**
Wem gehört eine Frauenleiche, die an einem eisigen Wintertag unbekleidet am Salzachufer gefunden wurde? Den Bayern, also dem kontrollwütigen und auf den ersten Blick ziemlich grantigen Ersten Hauptkommissar E. Vilsmayr in Mühlendorf am Inn? Oder dem ausgerechnet nach Braunau am österreichischen Innufer aus Wien strafversetzten und von Heimweh geplagten Oberleutnant i. Golob?

Kulturen prallen aufeinander, denn zunächst wird in einer echten Provinzpose nicht nur um Zuständigkeiten und Ermittlungstaktiken gestritten - zumal die Identität der Toten fast so große Rätsel aufgibt wie das Mordmotiv. Da schlägt der Täter erneut auf bizarre Weise zu. Man rauft sich zusammen und begreift, dass der Polizei die Zeit davonläuft. Und nebenbei drängt sich das Rätsel auf, was hier noch genial und was wahnsinnig ist. Vilsmayr und Golob ermitteln notgedrungen gemeinsam - in bayerischen Brau- und Wiener Kaffeehäusern - und in der abgehobenen Sphäre der wirklich großen Opernbühnen.

Autorin: Cornelia Mohrmann
Termin: So, 19.11., 19 Uhr
Ort: Weingut Jung
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06737 9244

Wein im Topf – Lieblingsgerichte aus Garten & Weinberg

- › **18-901 VHS ZORNHEIM**
Eine leckere Lesung: Die Gärtnerin, Köchin und Illustratorin des von ihr selbst gestalteten Kochbuchs „Wein im Topf“, Nicole Schmuck-Kersting, erzählt vom Entstehen des Buches und den Gerichten, zeigt wie einfach regionales und saisonales Kochen geht und was gut zum Wein passt. Ihre von Hand illustrierten Kalenderblätter zeigen Monat für Monat, welche Gemüse- und Obstsorten im heimischen Garten erntereif sind, welche Kräuter sprießen und welcher Wein passend ist. An diesem Abend nimmt die Autorin ihre Zuhörer:innen mit durchs Garten- und Küchenjahr und lässt sie Deftiges & Süßes aus ihrem Kochbuch kosten. Ihre herzlich-rheinhessische Art und anschaulichen Erläuterungen versprechen gute Unterhaltung.

Autorin: Nicole Schmuck-Kersting
Termin: So, 05.11.23, 19 Uhr
Ort: Weingut Braunbeck
Eintritt: 5 €
Anmeldung: 06132 787-7122

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: Tobias/stock.adobe.com

KURSLEITUNGEN

NACHNAME	VORNAME	
Abbel	Heinz	Referent für Fotografie
Abel	Andy	Digitalisierungsexperte, Leiter Digital Business
Albrecht	Aneta	Sprachlehrerin
Almeida	Lea	Kursleiterin talentCAMPus
Alt	Claudia	Dipl. Übersetzerin, Hatha/Vinyasa Yogalehrerin 200h/AYA
Amallah	Abdellatif	DaF-Lehrer
Appel	Anne Juliane	DaF-Lehrerin
Appelshäuser	Corinna	Gleichstellungsbeauftragte
Balaz	Zlata	Grundschullehrerin
Bauer	Leander	Autor
Barroso da Silva	Celia Regina	Übersetzerin
Bauer	Leander	Autor
Baumgärtner	Anna	Pädagogische Kinesiologin, Meditationslehrerin
Beck	Christian	Student (Jura)
Behne	Susanne	DaF-Lehrerin
Belabbes	Birgit	Kursleiterin talentCAMPus
Belabbés	Fatima	Kursleiterin talentCAMPus
Benitz	Renate	Reiseleiterin
Berauer	Luca	Lehramtsstudent (Englisch und Sport)
Berkler-Bockius	Doris	Dozentin für Pilates, Osteoporoseprävention u.a.
Bertels	Jil	Kursleiter talentCAMPus
Biaesch	Max	Student (Waldorfpädagogik)
Bielefeld	Sigrid	Hauswirtschaftsmeisterin
Bleibtreu	Vera	Autorin
Böhm	Ulrike	Yogalehrerin
Boutaleb	Maryama	Sprachlehrerin
Bradt	Thorsten H.	Multi-Media-Designer
Brauburger	Inge	Kreativ-Koach
Brinkmann	Constanze	Rechtsanwältin
Bungert	Matthias	Kellermeister
Bürger	Carola	Physiotherapeutin
Bürger	Maria	Sprachlehrerin
Christ	Claudia	Dipl. Psychologin
Crisan	Gabriela-Dana	Dipl. Psychologin, Krankenschwester

NACHNAME	VORNAME	
Cvetkovic	Viktoria	Visualisierungsexpertin
Cronen-Belzer	Pamela	Dozentin für Textiles Gestalten
Daichendt	Kristin	Schauwerbegestalterin, Nähkurs-Leiterin
Damrau	Lucas	Maschinenbauingenieur (B.Sc.)
Darmstadt	Daniele	Dipl. Sozialarbeiterin
Daumann	Manuel	Marketing-Manager
Daumann	Rainer	KFW-Instruktor, Brandamtsrat
Däunert	Carmen	DaF-Lehrerin
Deister	Ulrike	Yogalehrerin
Deschler	Monika	Sprachlehrerin
Dewald-Koch	Brigitta	Dipl. Pädagogin, Autorin
Diehl	Tamara	Stadtführerin
Dietrich	Rebekka	DaF-Lehrerin
Dröscher	Daniele	Autorin
Dubinina	Svetlana	DaF-Lehrerin
Ebenig	Renate	Lehrerin
Eckert	Helga	Physiotherapeutin, Feldenkrais-Pädagogin
Edel	Sabine	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Eikmeier	Jochen	EDV-Trainer, Dipl.-Photoingenieur
Eimermann	Beate	Yogalehrerin
Ekinci-Zahmoul	Aynur	Yogalehrerin
El Hannaoui	Hicham	Sprachlehrer
Elsner	Tobias	Gitarrenlehrer
Engel	Claudia B.	Masseurin
Erkan	Mehmet Cüneyt	Grundschullehrer
Esch-Heath	Stephanie	Entspannungspädagogin, Sozialwissenschaftlerin
Esparza de Püschel	Maria	Sprachlehrerin
Evraeva	Karina	Sprachlehrerin
Fahr	Kerstin	Familienberaterin
Flegar	Anton	IT-Trainer
Folz-Göbel	Magdalena	Yogalehrerin (DYL)
Form	Iris	Klangschalenpraktikerin
Fraundorf	Torsten	Comedy-Autor, Humortrainer
Freytag	Marion	Gymnasiallehrerin

NACHNAME	VORNAME	
Fuchs	Rodney	Musikwissenschaftler, Social Media Manager, Journalist
Fuchs-Wörner	Sandra	Sprachlehrerin
Gallé	Volker	Kulturreferent
Gamble	Alexander	Erzieher
Geiser	Stefanie	Dipl. Sozialpädagogin B.A.
Geisler	Karsten	Grafik- und Webdesigner
Giampietro	Nicoletta	Autorin
Grabert-Walter	Sigrid	Sprachlehrerin
Hach	Christine	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Haese	Matthias	Dipl.Volkswirt, Individualpsychologischer Berater
Hager-Latz	Jutta	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Hahn	Liesel	Yogalehrerin
Hahn	Mina	Qi-Gong-Lehrerin
Hartmann	Michael	Referatsleiter Europa im Mdl
Hartmann	Thomas	Studienrat für Germanistik
Hartmann-Barbaro	Yvonne	DaF-Lehrerin
Hattemer	Hiltrud	Schneiderin
Haub	Regina	Übungsleiterin DRKs, Faszientrainerin, Beckenbodengymnastik
Heeren	Michaela	Sozialpädagogin
Heinrich	Anja	Musikpädagogin
Heise	Cosima	Sprachlehrerin
Henkes	Christian	Vorsitzender NABU Mainz u. Umgebung e.V.
Hilbich	Ulrike	Lehrerin für Musik, Kunst und Englisch
Hild	Bea	Schülerin
Hill	Beate	Dipl.-Agraringenieurin
Hill	Tanja	Kursleiterin Häkeln
Hilsendegen	Peter	Dipl. Ing. Gartenbau
Hinkelmanns	Sonja	Yoga-Lehrerin
Hoffmann	Jan	Förster
Hofmeister	Christine	Physiotherapeutin
Hoops	Pauline	Kursleiterin talentCAMPus
Horcher	Hanna	Kursleiterin talentCAMPus
Husz	Manfred	Diplom-Ingenieur, Projektmanager

NACHNAME	VORNAME	
Ibrahim	Mohamed	Senior Software Architect, Senior Software Engineer
Jacob	Jens	Filmproduzent
Jansen	Christa	Diplom-Biologin
Jussli	Adelheid	Grundschullehrerin
Keppel-Höhle	Anette	Erzieherin, Heilpädagogin
Kerl	Ricarda	Partnerschaftsbeauftragte im Landkreis Mainz-Bingen
Keßboom	Julia Mareen	DaF-Lehrerin
Kheyfets	Alexander	Sozialarbeiter B.A., systemischer Berater
Kirschner	Elke	Sprachlehrerin
Kirschner	Jutta	Zertifizierte Kräuterpädagogin BNE
Kitzinger	Ulrike	DTB-Trainerin Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitations-sport
Klein	Karl Heinz	DaF-Lehrer
Klein	Sebastian	Informatiker
Klisch	Michael	Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer
Knauerhase	Aleksander	Dipl. Informationswirt
Koc	Erkan	Mathematiklehrer
Kocurek	Dagmar	Musiklehrerin
Koitka	Christiane	Yogalehrerin
König	Gertrud	Übungsleiterin Haltung und Bewegung / Pilates / Qi Gong
Kramer	Ursula	Zumba® Instructor
Kratz	Nils Anton	Kursleiter talentCAMPus
Kühn	Nicole	Leselernhelfer
Kürzer	Maren	Permakultur-Designerin
Kytsak	Galyna	DaF-Lehrerin
Laib	Anneliese	Lehrerin
Langer	Gabriele	DTB-Kursleiterin Pilates, Europasekretärin
Lankers	Katharina	Autorin
Laperadze	Natia	DaF-Lehrerin
Lauterbach	Ottmar	Lehrer für Englisch, Biologie, Sozi & Geschichte
Lax-Höfer	Elisabeth	Autorin
Lemann	Silke	Diplom-Pädagogin

NACHNAME	VORNAME	
Lender	Marlene	DTB-Kursleiterin Pilates, Pilates trifft Faszien
Leukhardt	Mara	Autorin
Lichtenthäler	Jochen	Wanderführer, Chemiker
Lieser	Dimana	DOSB-Trainerin, Betreuungs-assistentin
Liewald	Lucy	Studentin (Biologie)
Lockwald	Tetyana	Sprachlehrerin
Loettel-Forderer	Silke	Germanistin, Romanistin, Musikwissenschaftlerin
Lonco	Lea	Dipl.-Pädagogin
Luft	Elisabeth	Schneiderin
Lukyanova	Nadezda	Ingenieurin-Künstlerin
Mader	Jenny	Dipl.-Pädagogin, Supervisorin
Markl	Barbara	DTB Übungsleiterin, Dipl. Biologin
Markowski	Bettina	Staatl. anerk. Krankengymnastin
Marx	Santino	Kursleiter talentCAMPus
Mathäs-Seeger	Anita	Seniorenbeirätin Oppenheim
Matthey	Rowena	Lizenzierte Trainerin DOSB, C-Breitensport
Matzdorf	Andreas	Seminarleiter IT
Matzke	Milada	Yogalehrerin
Maurer	Karin	Yogalehrerin
Mey	Stefan	Autor
Michailow	Swetlana	Erzieherin, Praxisanleiterin
Michalowski	Andrea	Social Media Managerin, Marketingexpertin
Minnert	Daniela	Kursleiterin talentCAMPus
Modica Amore	Susanne	Erzieherin, Kita-Leiterin
Mohn	Andrea	Referentin für Gesundheitskurse
Mohrmann	Cornelia	Autorin
Moortz	Oyunchimeg	DaF-Lehrerin
Müller	Iida	BE Chemie und Geographie
Nagel	Isabelle	Sprachlehrerin
Nehme	Hartmut	Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Neri	Rosa	Sprachlehrerin
Neugebauer	Lutz	Mathematiker
Neumann	Didi	Musiker
Neumann	Hubert	Historiker, Sprachlehrer
Niebergall	Silke	Schmuckdesignerin
Niesner	Vilma	Sprachlehrerin
Nixdorf	Hannah	Studentin (Master Erziehungs-wissenschaften)

NACHNAME	VORNAME	
Osterod	Ingrid	Kursleiterin für Tanzkurse
Pender-Bingenheimer	Annette	Sprachlehrerin
Peter	Petra	Qi Gong, Tai Chi Lehrerin
Peters	Elisabeth	Fremdsprachenkorrespondentin, Dipl. Betriebswirtin
Petri	Sabine	Sprachlehrerin
Petrik	Natalia	Sprachlehrerin
Petrilli	Giuseppina	Sprachwissenschaftlerin, Sprachlehrerin
Pfaff	Eva	Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
Pipper	Jutta	Kinderkrankenschwester, Heil-praktikerin Psychotherapie
Pitzer	Hans-Jürgen	Lehrer
Quednau	Usch	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Rauscher	Nicole	Inklusionskraft
Reck	Barbara	Erzieherin
Reeb	Bernd	Ingenieur
Renner-Nies	Edith	Sportlehrerin
Rentsch	Heike	Sprachlehrerin
Renzel	Nicole	Büroassistentin
Rojo Wiese	Isabel	Yoga-Lehrerin / I-Fachkraft / Sonderpädagogin
Rimbach-Sator	Manuela	Ev. Theologin, Pfarrerin
Roth	Dagmar	B.A. Bildungs- und Sozialmanage-ment, Kitaleiterin, Fachkraft für Reggiopädagogik
Roth	Heike	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Roth	Janis	Kusleiter talentCAMPus
Rothenburger	Andrea	Trainerin und Coach
Rothmann	Thomas	Ingenieur
Ruda	Olga	Sozialwissenschaftlerin / DaZ-Lehrerin
Rühlemann	Patrick	Kursleiter talentCAMPus
Rupprecht	Tanja	Gesundheitspraktikerin (BFG)
Schäfer	Daniela	Systemischer Coach, Integrations-fachkraft
Schäfer	Lea	Studentin (Biologie)
Schantz	Jessica	Heilerziehungspflegerin Schwerpunkt Autismus
Scherhag	Julia	Bekleidungstechnikerin
Schindler	Steffen	Marketing Direktor Deutsches Weininstitut
Schlegel	Nicole	Mitarbeiterin Verbraucherzentrale

NACHNAME	VORNAME	
Schlenk	Frederik	Sprachlehrer
Schmidt	Michael	Google-Adwords-Spezialist
Schmied	Ewa	Dipl. Pädagogin, Sprachheil-pädagogin
Schmitt	Heribert	Bürgermeister a.D., Hobbyhis-toriker
Schmitz	Margun	Trainerin Qi Gong, Waldpäda-gogin, Gesundheitswanderführerin
Schmuck-Kersting	Nicole	Autorin
Schnoor	Peter	Softwareentwickler, Datenbank-experte
Schröder	Werner	Dipl. Sportlehrer
Schwarz	Angela	Sprachlehrerin
Schwarz	Ulrike	Lehrerin (Gymnasium)
Schwarzer	Patricia	Sprachlehrerin
Schwerdfeger	Anna	Kursleiterin talentCAMPus
Schwerdfeger	Tim	Kursleiter talentCAMPus
Seibert	Anne Kathrin	Dipl.-Designerin, Damen-schneiderin
Selig	Sabine	Erzieherin
Sell	Ingrid	Yogalehrerin BYV
Seyfarth	Anton	Kursleiter talentCAMPus
Silva de Souza	Elis Rejane	DaF-Lehrerin
Simaei	Ursula	Sprachlehrerin
Siroy-Wirth	Murielle	Sprachlehrerin
Smollich	Marianne	Sprachlehrerin
Socher	Bernd	Diplom-Agraringenieur
Spang-Körbl	Margit	Kinderpflegerin
Spegt	Ilse	DTB-Kursleiterin Pilates / Entspannung
Spiering-Wilfert	Jutta	Dipl. Oecotrophologin
Spindler	Erika	Damenschneidermeisterin
Spindler	Heike	DTB-Kursleiterin Pilates
Sponheimer	Margit	Autorin
Stahl	Dörte	Medienpädagogin, Social Media Managerin
Stahl	Sigrid	Übungsleiterin mit Lizenz für Gymnastik und Aerobic
Stallmann	Wolfgang	E-Bike Trainer
Stegmann	Miroslava	Sprachlehrerin
Stehle	Klaus	Lehrer
Steinmetz	Jérôme	Jurist, Native-Speaker
Stichert	Franzi	Sprachlehrerin

NACHNAME	VORNAME	
Stoye	Bettina	Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
Stoye	Gabriele	Fitnesstrainerin, B-Lizenz
Stumm	Bernd	Lehrer
Syassen	Heide-Marie	Sozialtherapeutin
Tasch	Nicolas	Kursleiter talentCAMPus
Thiel	Sigrun	Musiklehrerin
Titze	Claudia	Sprachlehrerin
Titze	Jean	Hochschulprofessor und Unternehmensberater
Trautwein	Sabrina	Bacholor of Education: Englisch und Geographie, Betriebswirtin
Trojer	Slobodanka	Sprachlehrerin Deutsch als Fremdsprache
Umbreit	Karin	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Waffender	Sabine	Theaterpädagogin
Wagner	Lena-Sophie	Studentin (Literatur und evange-lische Theologie)
Walter	Susanne	Yogalehrerin
Waubert de Puiseau	Fannina	Koordinatorin Leselernhelfer
Wehrmann	Annika	Juristin, Mediatorin
Weichmann	Helge	Schriftsteller
Weichselbaum	Wolfgang	Fotograf
Weisbach	Stefan	Hundetrainer
Weisrock	Katharina	Literaturwissenschaftlerin
Werner	Horst	Journalist und Medientrainer
Wessling	Claudia	Betriebswirtin, systemischer Coach
Wiedenhöft	Renate	Beauftragte für Klima- und Umweltschutz
Wilfert	Reinhard	EDV-Trainer
Willms	André	Softwareentwickler
Wohlfahrt	Christian	Musiklehrer
Woll	Anne-Kathrin	Yogalehrerin, Kursleiterin Stressbewältigung
Wulf	Maximilian	Werbefotograf
Yovkochdiev	Yahyo	Sprachlehrer
Ziemianska-Schmidt	Marzena	DaF-Lehrerin
Zink	Mechtild	Lehrerin
Zöllner	Christiane	Lehrerin Qi Gong

VERANSTALTUNGSORTE

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
APPENHEIM	Grundschule	Kloppgasse 30	55437 Appenheim
BAD KREUZNACH	vhs Schulungsräume	Wilhelmstraße 7-11	55543 Bad Kreuznach
BINGEN	Tourist-Info	Rheinkai 21	55411 Bingen
BODENHEIM	Grundschule	Kirchbergstr. 12	55294 Bodenheim
	Guckenberghalle	Laubenheimer Straße	55294 Bodenheim
	Haus Friesenecker   	Rathausstr. 3	55294 Bodenheim
	Weingut Villa Kerz	Ölmühlstr. 33	55294 Bodenheim
BUDENHEIM	Grund- und Realschule plus Budenheim/Mainz-Mombach	Mühlstr. 28 (Eingang Parkplatz Gonsenheimer Str.)	55257 Budenheim
	Lennebergwald	Am Ende der Waldstraße an der Schranke	55257 Budenheim
	Schloss Waldthausen	Im Wald 1	55257 Budenheim
	Seniorentreff   	Erwin-Renth-Str. 15	55257 Budenheim
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
	Rathausscheune	Marktplatz 1/ Eingang Kreuzhof	55435 Gau-Algesheim
	Schloss Ardeck   	Schlossgasse 14	55435 Gau-Algesheim
	vhs Gau-Algesheim   	Gartenfeldstr. 5	55435 Gau-Algesheim
	Weingut Gerharz-Hochthurn	Ingelheimer Str. 74	55435 Gau-Algesheim
GAU-BISCHOF SHEIM	Bürgerhaus	Unterhofstr. 10	55296 Gau-Bischofsheim
GENSINGEN	Bibliothek	Römerstr. 17	55457 Gensingen
	Goldberghalle   	Alzeyer Straße	55457 Gensingen
	Kita Sternschnuppe	Schulstraße 10	55457 Gensingen
	Rathaus Gensingen	Binger Str. 15	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	Holzhäuser (Wohngruppe)	Außenliegend 117a	55218 Ingelheim
	Kreisverwaltung Mz-Bingen   	Georg-Rückert-Str. 11	55218 Ingelheim
	Museum bei der Kaiserpfalz	Francois-Lachenal-Platz 5	55218 Ingelheim
	Schulungszentrum am Gymnasium   	Stresemannstr. / Friedrich-Ebert-Str. 17	55218 Ingelheim

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
JUGENHEIM	Ev. Gemeindezentrum   	Hintergasse 19	55270 Jugenheim
	Rathaus   	Schulstr. 3	55270 Jugenheim
	Sport- und Gemeindehalle	Schulstr. 5	55270 Jugenheim
	Weingut Kruppenbacher	Außerhalb 9	55270 Jugenheim
KLEIN-WINTERNHEIM	Haybachhalle, Mehrzweckraum	Am Brandweidenweg 1	55270 Klein-Winternheim
LÖRZWEILER	Kath. Gemeindehaus	Rheinstr. 4	55296 Lörzweiler
MAINZ	Grüne Schule im Botanischen Garten	Anselm-Franz-von-Bentzel-Weg 9b	55128 Mainz
	Kunsthalle 7 Grad	Am Zollhafen 3 - 5	55118 Mainz
	Plateau v. d. Novotel / Kupferbergterrasse	Augustusstr. 6	55131 Mainz
MOMMENHEIM	Grundschule	Schulstr. 16	55278 Mommenheim
	Neues Rathaus	An der Weidenbrücke 1	55278 Mommenheim
NACKENHEIM	Carl-Zuckmayer-Grundschule	Pommardstr. 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
	Haus der Vereine	Maria-Montesori-Sraße 6	55268 Nieder-Olm
	Juhubu-Haus	Pfarrgasse 5	55268 Nieder-Olm
	Kreuzhof   	Kreuzhof 1	55268 Nieder-Olm
	Rathaus	Pariser Str. 110	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
	Kulturnbühne mp5	Im Knebelschen Hof	55283 Nierstein
	Lernwerkstatt	Langgasse 4	55283 Nierstein
	Realschule plus u. Fachoberschule	Bildstockstr. 19	55283 Nierstein
	Rewe-Parkplatz	Spiegelbergstr. 71	55283 Nierstein
	Winzerschiffchen	Rheinstr. 18	55283 Nierstein
OBER-HILBERSHEIM	Sport- und Kulturhalle	Jahnstr.	55437 Ober-Hilbersheim
OBER-OLM	Alte Schule	Schulstr. 2 / Martinsplatz	55270 Ober-Olm
	Forsthaus Ober-Olm	Ober-Olmer Wald, Am Forsthaus	55270 Ober-Olm
	Neue Grundschule	Schulstr. 4	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle 	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
	Weingut Bär	Essenheimer Str. 2	55270 Ober-Olm
OCKENHEIM	Bildung- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg	Kloster Jakobsberg 1	55437 Ockenheim
	Gemeindehaus	Bahnhofstr. 12	55437 Ockenheim
	Grundschule	Mainzer Str. 67	55437 Ockenheim

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
OCKENHEIM	Weingut Bungert-Mauer  	Bergstraße 14	55437 Ockenheim
	Weingut Oliver Bauer	Bergstraße 14	55437 Ockenheim
OPPENHEIM	Altenzentrum der Stiftung Zivilhospital   	Jakob-Steffan-Platz 1	55276 Oppenheim
	Emondshalle	Dammstraße	55276 Oppenheim
	Grundschule Am Gautor	Krämerstr. 38	55276 Oppenheim
	IGS Oppenheim	Am Stadtbad 20	55276 Oppenheim
	Katharinenkirche	Katharinenkirche 1	55276 Oppenheim
	Jugendhaus		55276 Oppenheim
	Kommki	Wormser Str. 49	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
SCHWABENHEIM	Grundschule Selztal	Jahnstr. 11	55270 Schwabenheim
SELZEN	Sitzungssaal	Kaiserstr. 17	55278 Selzen
SPRENDLINGEN	Bibliothek	Am Weiher 1	55576 Sprendlingen
	Café Tresor	St.-Johanner-Str. 19	55576 Sprendlingen
	Schulungszentrum   	Kreuznacher Str. 20	55576 Sprendlingen
	Wißberghalle   	Stettiner Str. 1	55576 Sprendlingen
STADECKEN-ELSHEIM	Burg Stadeck	Burggrabenstr. 9	55271 Stadecken-Elsheim
	Grundschule   	Rupt-sur-Moselle-Str. 5	55271 Stadecken-Elsheim
	Selztalhalle   	Auf der Langweid 10	55271 Stadecken-Elsheim
	Spielplatz im Kleinfeld	Finkenschlag/Drosselweg	55271 Stadecken-Elsheim
	Weingut Mengel-Eppelmann	Mühlstr.16	55271 Stadecken-Elsheim
TRECHTINGSHAUSEN	Rhein-Burgen-Halle - Z	Rheinblick 15	55413 Trechtingshausen
UNDENHEIM	Gemeinsame Grundschule	Staatsrat-Schwamb-Str. 107	55278 Udenheim
	Goldbach-Halle	Alzeyer Str. 33	55278 Udenheim
	Weingut Jung GbR	Alezyer Str. 4	55278 Udenheim
WALDALGESHEIM	Bewegungsraum   	Waldstr. 3a	55425 Waldalgesheim
	Grundschule	Schulstr. 12	55425 Waldalgesheim
	Kath. Pfarrheim	Genheimer Str. 8E	55425 Waldalgesheim
	Rathaus	Kreuzstr. 2	55425 Waldalgesheim
ZORNHEIM	Lindenplatzhalle	Obere Pfortenstr. 4	55270 Zornheim
	Weingut Braunbeck	Untergasse 10	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 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 Sozialhilfsempfänger, 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). (<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
Konrad-Adenauer-Str. 3
55218 Ingelheim
Telefax: 06132 787-7199
E-Mail: 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., Konrad-Adenauer-Str. 3, 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 freiwilligen 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 unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutzbeauftragter@kvhs-mainz-bingen.de
kvhs Mainz-Bingen e.V.
Konrad-Adenauer-Str. 3
55218 Ingelheim



Durchblick deine Finanzen.

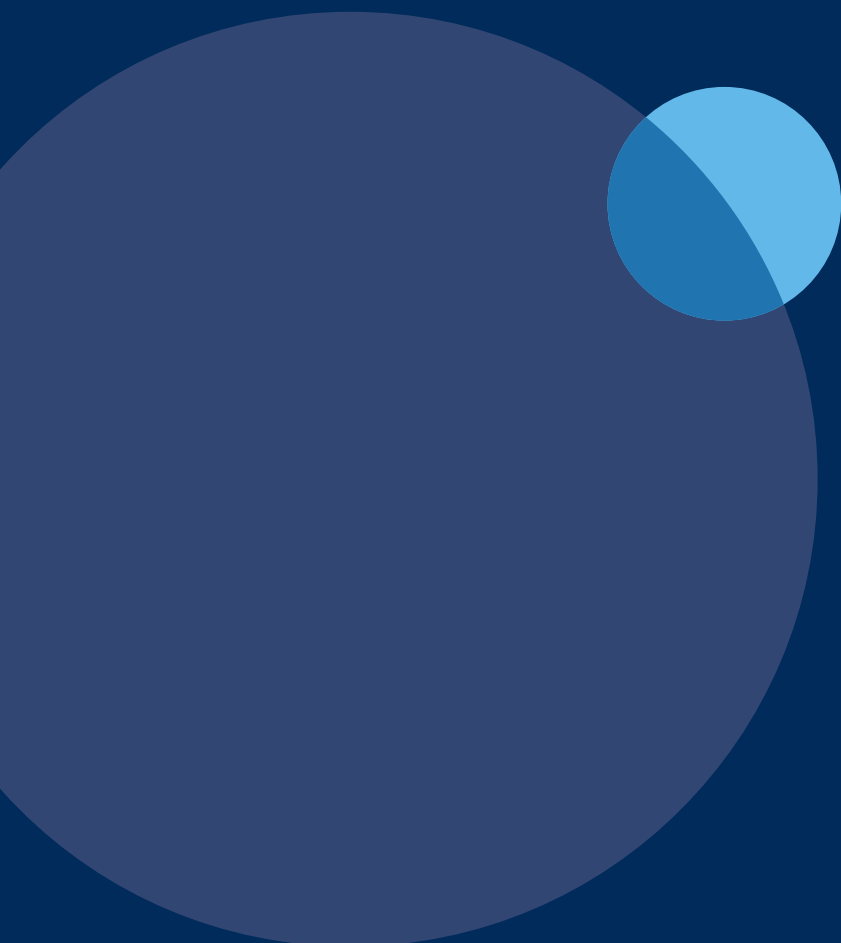
**Finanzplaner, Kontowecker und
Multibanking – mit unseren
digitalen Banking-
Funktionen immer den Über-
blick behalten. Und den Kopf frei
für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf www.sparkasse.net

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Rhein-Nahe**



KVHS ZENTRALE
VHS BODENHEIM
VHS BUDENHEIM
VHS DIENHEIM
VHS ESSENHEIM
VHS GAU-ALGESHEIM /
APPENHEIM /
OBER-HILBERSHEIM
VHS GUNTERSBLUM /
BERGGEMEINDEN
VHS HARXHEIM/
GAU-BISCHOFSSHEIM /
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.
Konrad-Adenauer-Straße 3
55218 Ingelheim

Tel. 06132 787-7102
Fax 06132 977102
info@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

