



**vhs**

Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

PROGRAMM  
1. HALBJAHR  
**2026**

*#zukunftsart\_vhs*

GEMEINSAM  
DAS MORGEN  
GESTALTEN

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

**Jetzt  
umbanken**

**Mit einem Girokonto bei der Bank,  
die digital und persönlich für mich da ist.**



**rheinhausen-konto.de**



## VORWORT

„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.“

Antoine de Saint-Exupéry

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
liebe Teilnehmende,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Programmheft der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen vorstellen zu dürfen. Unter dem Motto „#zukunftsor\_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten“ begleiten wir Sie in diesem Jahr auf Ihrem ganz persönlichen Bildungsweg – mit neuen Ideen, vielfältigen Angeboten und einem klaren Blick auf die Zukunft. In einer Zeit, die von schnellen Veränderungen, technologischem Wandel und gesellschaftlichen Herausforderungen geprägt ist, wächst das Bedürfnis nach Orientierung und Begegnung. Bildung schafft genau dafür den Raum: Sie vermittelt Wissen, stärkt Selbstvertrauen und eröffnet neue Perspektiven. Die kvhs Mainz-Bingen versteht sich als Ort, an dem Lernen lebendig wird – nah an den Menschen, offen für Neues und getragen vom Gedanken gemeinsamer Verantwortung. Gerade die fortschreitende Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt und unseren Alltag. Sie eröffnet neue Möglichkeiten, verlangt aber auch nach Kompetenzen im bewussten Umgang mit Technik. Mit Kursen wie „ChatGPT & andere KI-Tools verstehen und einsetzen“, „Prompting – Effektive Kommunikation mit der KI“, einer Kursreihe zur digitalen Barrierefreiheit sowie einer offenen Sprechstunde zu digitalen Themen

bietet die kvhs praxisnahe Wege, um digitale Fähigkeiten zu erweitern und neue Technologien sicher zu nutzen. So wird Technik nicht zur Hürde, sondern zum Werkzeug für mehr Teilhabe, Effizienz und Selbstbestimmung. Bildung ist immer ein Gemeinschaftsprojekt. Sie lebt vom Austausch, vom Mitmachen und von der Vielfalt der Menschen, die sich begegnen. Ob „Finanzielle Ruhestandsplanung“, „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder eine Geysir-Expedition – unsere Angebote schaffen Räume, in denen Menschen voneinander lernen, Erfahrungen teilen und neue Perspektiven entwickeln. So wächst aus Wissen ein gelebtes Miteinander, das unsere Region stärkt und Zukunft gestaltet.

Unsere Angebote sind so vielfältig wie die Menschen im Landkreis Mainz-Bingen: von Sprachkursen, die Zugehörigkeit und Verständigung fördern, bis zu Vorträgen wie „Smartphone - Geliebte Plaudertasche“ oder der Webinar-Reihe „Klima und Wir“. Sie alle laden dazu ein, aktuelle Themen aufzugreifen, Neues zu entdecken und Verantwortung für das eigene Handeln und unsere gemeinsame Zukunft zu übernehmen. Zukunft ist keine ferne Vision, sondern entsteht dort, wo Menschen gemeinsam handeln, neugierig bleiben und Verantwortung übernehmen. In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein, Teil unserer Gemeinschaft zu

werden – zu lernen, zu gestalten und gemeinsam das Morgen zu formen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres neuen Programms und inspirierende Lernmomente mit der kvhs Mainz-Bingen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Thomas Barth  
Landrat des Landkreises Mainz-Bingen  
Vorsitzender der Kreisvolkshochschule

Imagefilm der  
Kreisvolkshochschule



### IMPRESSUM

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

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

**LEITUNG**  
Petra Strehle

**VORSTAND**  
**VORSITZENDER**  
Landrat Thomas Barth

**STELLVERTRETENDE VORSITZENDE**  
Doris Leininger-Rill

**BEISITZERINNEN/BEISITZER**  
Daniele Darmstadt, Thomas Horn,  
Dr. Michael Pohl, Sabine Stock,  
Dr. Florian Steidl, Renate Wiedenhöft

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

**AUFLAGE**  
2.300 Stück

# KUNDENSERVICE & ORGANISATION

Bedarfsgerecht und wohnortnah: Mit einem umfassenden Angebot zu fairen Konditionen ermöglicht die Kreisvolkshochschule als qualitätszertifizierte und gemeinnützige Weiterbildungseinrichtung unseres Landkreises lebenslanges Lernen - und das für alle Alters- und Zielgruppen. Mit Fachkompetenz, Engagement und meist langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung gestalten unsere Kursleitungen die Veranstaltungen und Kurse praxisnah und wirkungsvoll.

## KONTAKT

### Geschäftsstelle

Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim

Tel. 06132 787-7102

info@kvhs-mainz-bingen.de  
www.kvhs-mainz-bingen.de

www.facebook.com/kvhs.mainz.bingen/  
www.instagram.com/kvhs.mainz.bingen/

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Persönlich erreichen Sie uns

Montag bis Donnerstag  
9:00–12:00 Uhr  
14:00–15:30 Uhr

Außerdem telefonisch sowie nach Vereinbarung.

## ANMELDUNG UND BERATUNG

### Deutsch als Fremdsprache

06132 787-7115

### Alle anderen Kurse, Veranstaltungen & Service

Sandra Schäfer, 06132 787-7102  
Isabella Feller, 06132 787-7104

## SERVICE

### Teilnahmebestätigungen

Erhältlich einmalig kostenlos auf Anfrage,  
z.B. zur Vorlage bei der Krankenkasse.

### Gutscheine

Das passende Geschenk für jeden Anlass –  
wir stellen Ihnen gerne Ihren Wunsch-Gutschein aus!

## FEEDBACK

Wenn Sie einmal Anlass zu Kritik haben, lassen Sie es  
uns bitte wissen. Wir nehmen Ihre Hinweise ernst und  
verstehen Sie als Chance, unser Angebot weiter zu  
verbessern. Auch für Ihre Anregungen sind wir dankbar  
und bemühen uns, diese – soweit möglich – umzusetzen.

## PROGRAMMHEFT

Kostenlos erhältlich in Geschäften, Gemeindeverwaltungen,  
Kindergärten, Schulen, Banken im Landkreis oder  
online als PDF unter <https://vhs.link/ProgrammKVHS>

**vhs** Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

### Gutschein

für eine Veranstaltung  
in Ihrer Volkshochschule

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

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

Weitere Infos unter 06132 787-7104 oder  
feller.isabella@mainz-bingen.de

# UNSER PROGRAMM

Jeder Themenbereich im Programmheft hat seine eigene Farbe. Mittels des **Farbcodes** an der rechten Heftkante sehen Sie so auf einen Blick, wo die gesuchte Rubrik im Heft zu finden ist.

## INFORMATIONEN

Impressum	1
Vorwort	1
Kundenservice & Organisation	2
Semestereröffnung	4
Summer Special	5
Qualitätsnachweise	6
Zukunftstisch: Bildung für nachhaltige Entwicklung	8
Jahresthema	9
Leitbild	10
Kooperationspartner	11
Anmeldestellen: Die kvhs und ihre Außenstellen	12
Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub)	27
QualiScheck	28
Gutschein	22
Kursleitende	157
Veranstaltungsorte	144
Barrierefreie Räume	160
AGB   Benutzerhinweise	163
Datenschutzbestimmungen	164

## KURSE NACH FACHBEREICHEN

### BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN

Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub)	27
Medien-Grundlagen	29
IT-Schulungen	35
Technische IT & Medienanwendungen	36
Kompetenzen für den Beruf	37
Fortbildungen zum Thema Inklusion	38
Fortbildungen für Fachkräfte an betreuenden Grundschulen	40
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kita	43
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kindertagespflege	54
Inhouse-Schulungen	56

## SCHULABSCHLÜSSE

Hauptschulabschluss	57
Realschulabschluss	57

## GRUNDBILDUNG

Lerncafé: offenes Lernangebot	58
-------------------------------	----

## SPRACHEN

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	59
Alphabetisierung	60
Deutsch als Fremdsprache	60
Integrationskurse	60
Berufssprachkurs Deutsch B2	61
Sprachziel Deutsch	62
Prüfungen	63
Deutschtest für Zuwanderer	60
Einbürgerungstest	63
Telc-Zertifikate	67
Englisch	67
Französisch	72
Italienisch	75
Spanisch	78
Städtepartnerschaft	81

## POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT

Fächerübergreifende Kurse	82
Finanzen	84
Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	90
Kommunikation	93

## KULTUR / GESTALTEN

Fächerübergreifende Kurse	94
Literarische Praxis	95
Tanzpraxis	96
Kunst- / Kulturgeschichte	97
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	97
Plastisches & kreatives Gestalten	99
Textiles Gestalten	100
Musikalische Praxis	102

## GESUNDHEIT

Krankenkassen-Zuschuss	105
Entspannung   Stressbewältigung	105
Bewegung   Fitness	115
Essen   Trinken   Ernährung	128

## JUNGE VHS

Zukunftstag für Jungen und Mädchen	130
Ferienbildungsangebote	131
Kreativkurse	132
Musikunterricht	133
Sprachen	136
Italienische Küche und Sprache	136
IT-Schulungen	137
Grundbildung	115

## ONLINE LERNEN

Schulabschlüsse	140
Berufliche Qualifizierung / IT / Digitale Medien	140
Sprachen	141
Politik / Gesellschaft / Umwelt	141
Kultur / Gestalten	142
Vorträge	142

## EINZELVERANSTALTUNGEN

### VORTRÄGE

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

### KULTURELLE VERANSTALTUNGEN

Ab Seite	151
----------	-----

### EXKURSIONEN

Ab Seite	154
----------	-----

# DIE STRASSE IM KOPF

## Leben auf der Straße - Dominik Bloh liest und erzählt aus seinem Leben

Mi, 04.02.2026, 19:00 Uhr  
Kunstforum Rheinhessen  
Kirchstraße 2  
55270 Essenheim  
(kvhs Mainz-Bingen)

Bitte melden Sie sich an unter:  
Tel.: 06132 787-7102  
E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)  
**Eintritt frei**



Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

### Weitere Termine

Do, 05.02.2026, 19:00 Uhr  
Weiterbildungszentrum  
Ingelheim (WBZ)

Fr, 06.02.2026, 19:00 Uhr  
ZwoZwo - Stadtteilzentrum  
Bingerbrück



## Summer Special

Für alle, die den Sommer in unserer schönen Region verbringen, haben wir ein besonderes Programm zusammengestellt:

Das Summer Special Kursangebot verbindet Freizeit perfekt mit Bildung.

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

<b>Italienisch für die Reise</b>	Seite 77
Mo-Do, 29.06. - 02.07., 9-12 Uhr vhs Jugenheim, Kurs-Nr. 10-408	
<b>Geologisch- landeskundliche Tageswanderung</b>	Seite 155
So, 14.06., 10:00 - 18:00 Uhr vhs Jugenheim, KursNr. 10-908	
<b>Zeichnen &amp; Malen</b>	Seite 97
Finde deinen Weg Mo-Fr, 06.07.-10.07., 10-16 Uhr vhs Ober-Olm, Kurs-Nr. 16-205	
<b>Yoga auf dem Stuhl</b>	Seite 111
Ab Mi, 01.07.2026, 6 Termine vhs Oppenheim, Kurs-Nr. 22-324	
<b>Märchenwanderung für Erwachsene</b>	Seite 155
Rund um Jugenheim Do, 16.07., 17:30-19 Uhr vhs Jugenheim, Kurs-Nr. 10-909	
<b>Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller</b>	Seite 90
Sa, 13.06., 13-16 Uhr / Mo, 15.06., 18-21 Uhr Mo, 22.06., 18-21 Uhr vhs Ober-Olm, Kurs-Nr. 16-104	
<b>Sütterlin und Kurrentschrift lesen und schreiben</b>	Seite 95
Fr. 14.08., 17:30-19:45 Uhr / Sa, 15.08., 10:00-16:30 Uhr vhs Nieder-Olm, Kurs-Nr. 15-200	
<b>Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe</b>	Seite 127
Ab Di, 30.06., 11-12 Uhr vhs Oppenheim, Kur-Nr. 22-307	

# QUALITÄTSNACHWEISE

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE IST MEHRFACH ZERTIFIZIERT UND ANERKANNT -  
für Qualität, Verlässlichkeit und Kompetenz in der Weiterbildung.



**Zertifiziert nach LQW**  
Erfüllt seit 2005 die Qualitätsanforderungen von LQW.  
Gültig bis: 24.04.2027



**Zertifiziert nach AZAV**  
Anerkannt als Träger für die berufliche Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.



**Anerkannte Prüfstelle für telc-Sprach-Prüfungen**  
Prüfungen in Deutsch und Englisch.



**Anerkannte Prüfstelle für DTZ-Prüfungen**  
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ).



**Anerkannter Träger vom BAMF**  
Zugelassen für Integrationskurse und ESF-BAMF-Projekte.



**Anerkannter Anbieter von Präventionskursen.**  
Zertifiziert für Kurse zur Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung u.a.



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

Gestalte das  
bunte Angebot.

# ZUKUNFTSTISCH 2030

LANDKREIS MAINZ-BINGEN

## GEMEINSAM LERNEN UND HANDELN

*Regionales Netzwerk von Lernorten  
für eine zukunftsfähige Region*



### HOCHWERTIGE BILDUNG

*gewährleisten und Möglichkeiten  
lebenslangen Lernens für alle fördern*

## BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE) HEIßT: „GEMEINSAM DAS MORGEN GESTALTEN“

Wie kann ich mitwirken?

Wir freuen uns auf Wandelgestalter:innen!

Wenn Sie sich als Bildungsreferent, Jugendeinrichtung, Verein, Institution, Stiftung, Sozialträger, Mehrgenerationen-Einrichtung, Fair-Trade-Initiative, Weltladen, LA21-Gruppe, Repair Café, Bücherei/Bibliothek, Klimaschutz-Manager, -Beauftragte oder -Aktive sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger für den Zukunftstisch interessieren, lassen Sie es uns wissen!

Näheres zum Zukunftstisch finden Sie auf unserer Website:



Die 17 globalen UN-Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 (SDGs) im Überblick.

Einzelne Kurse sind in diesem Programmheft mit den jeweiligen Icons der Nachhaltigkeitsziele gekennzeichnet.



Ansprechpartnerin

Renate Wiedenhöft  
Projektkoordinatorin Zukunftstisch 2030

Tel. 06132 787-7112  
wiedenhoeft.renate@mainz-bingen.de



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# UNSER LEITBILD

## DAS SIND WIR

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

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

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

## DAS SIND UNSERE KUNDEN UND UNSERE ZIELE

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

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

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

## DAS BIETEN WIR

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

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

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

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

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

## DAS IST GELUNGENES LERNEN

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

Lernen betrachten wir als gelungen, wenn

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

# UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:INNEN





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



Christin Berg - 7110  
Verwaltung | Integrations-  
kurse | Prüfungen



Rebekka Dietrich - 7111  
Fachbereichsleitung |  
Fremdsprachen |  
Schulabschlüsse



Isabella Feller - 7104  
Verwaltung | Anmeldungen



Anja Grüter - 7108  
Verwaltung | Integrations-  
kurse | Berufssprachkurse



Astrid Kiefer - 7107  
Verwaltung | Anmeldungen |  
Finanzen



Natia Laperadze - 7106  
Fachbereichsleitung  
Gesundheit | junge vhs

# ZENTRALE DER KREISVOLKSHOCHSCHULE MAINZ-BINGEN

Fotos S. 10–24: Matthias Kneib

## GESCHÄFTSSTELLE

Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Persönlich erreichen Sie uns**  
Mo–Do 9:00–12:00 Uhr  
und 14:00–15:30 Uhr  
Außerdem telefonisch und  
nach Vereinbarung.

## ANMELDUNG & BERATUNG

Deutsch als Fremdsprache  
06132 787-7115

## Alle anderen Kurse, Veranstaltungen & Service

Sandra Schäfer, 06132 787-7102  
Isabella Feller, 06132 787-7104  
info@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

	KURSE	S.
<b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b>	Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub)	27
	Künstliche Intelligenz	32
	Kompetenzen für den Beruf	37
	Fortbildungen zum Thema Inklusion	38
	Fortbildungen für Fachkräfte an betreuenden Grundschulen	40
	Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kita	43
	Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kindertagespflege	54
	Inhouse-Schulungen	56
<b>SCHULABSCHLÜSSE</b>	Hauptschulabschluss / Berufsreife (auch für Migranten)	57
	Realschulabschluss / Sekundarabschluss I	57
<b>GRUNDBILDUNG</b>	Lerncafé: Offenes Lernangebot für Menschen mit Grundbildungsbedarf	58
<b>SPRACHEN</b>	Alpha-Integrationskurse	60
	Berufssprachkurse Deutsch B2 (DeuFöV)	61
	Deutschtest für Zuwanderer	60
	Einbürgerungstest	63
	Französisch (Bildungsfreistellung)	72
	Integrationskurse	60
	Orientierungskurse	60
	Prüfung telc Deutsch A1 bis B1	64
	Sprachziel Deutsch	62
<b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>	Investieren in Aktien	86
	Investieren in Kryptowährungen	89
	Kleine Töne, große Wirkung – Musik im Familienalltag	92
	Kryptowährungen – Bitcoins und deren Alternativen	86
	NFTs & Metaverse	87
	Neue Trends in der Geldanlage	88
	Private Finanzen leichtgemacht (Bildungsfreistellung)	84
	Richtig investieren in Aktien und ETFs	89
	Vermögensaufbau: Grundlagen	87



Dorothee Mennerich - 7103  
Fachbereichsleitung Beruf



Svetlana Riedel - 7105  
Verwaltung | Integrationskurse



Marie-Sophie Schäfer - 7171  
GrubiNetz | Netzwerkkordinatorin  
Rheinessen-Nahe



Sandra Schäfer - 7102  
Verwaltung | Anmeldungen



Heike Schmidt - 7101  
Verwaltung | Finanzen

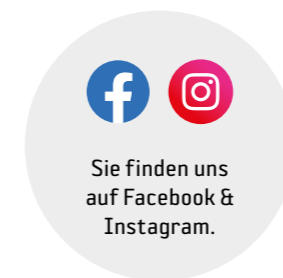


Slobodanka Trojer - 7109  
Fachbereichsleitung Deutsch als  
Fremdsprache und Integration |  
junge vhs: talentCAMPus



Renate Wiedenhöft - 7112  
Projektkoordinatorin  
Zukunftstisch 2030

	KURSE	S.
<b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Innenarchitektur als Kunstform (Online-Kurs)	94
<b>GESUNDHEIT</b>	Funktionelle Gymnastik	125
	Mit Ruhe u. Klarheit durch den Berufsalltag (Bildungsfreistellung)	105
	Pilates 6oplus	120
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	114
	Yoga	108
<b>JUNGE VHS</b>	Deutschkurs für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	135
	Feriensprachkurse	131
	Lernangebote im Rahmen des Startchancen-Programms	138
	Lernförderung / Nachhilfe	138
	LiF – Lernen in den Ferien	132
	Schülerkurse Deutsch	134
	talentCAMPus	131
	<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
<b>VORTRÄGE</b>	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt (Online-Vortrag)	143
	„Die vielen Gesichter der Einsamkeit“ Wer betroffen ist und was wir tun können: Online Vortrag	143
	Freie KI verstehen und nutzen: Online Vortrag	143
	„Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle! – Webinar-Reihe	145
	Ostfriesische Teezeremonie	143
	Smartphone – Geliebte Plaudertasche: Online Vortrag	144
	Solar und Wärme: Online-Seminarreihe	145
	Wissensmaschine Wikipedia: Online Vortrag	143
<b>KULTURELLE VERANSTALTUNGEN</b>	Semestereröffnung: Die Straße im Kopf	151
<b>EXKURSIONEN</b>	Europa gemeinsam gestalten: Exkursion nach Straßburg	154



Sie finden uns  
auf Facebook &  
Instagram.

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

# UNSERE AUSSENSTELLEN

In alphabetischer Reihenfolge

## vhs BODENHEIM



**LEITUNGSTEAM**  
Wencke Schmidt  
Angela Skubski

**MITARBEITERINNEN**  
Mirjam Loske  
Karin Schneider

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

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



	KURSE	S.	
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 6oplus	30	
	ChatGPT	31	
	SPRACHEN	Englisch	67
		Französisch	74
Italienisch		76	
Spanisch		78	
KULTUR / GESTALTEN	Blockflöte	133	
	Häkeln	101	
	Keramik/Töpferei	99	
	Klavier und Keyboard	103	
	Nähen	100	
	Stricken	101	
GESUNDHEIT	BodyBalance	112	
	Pilates	120	
	Qi Gong	112	
	Stressprävention	114	
	Wirbelsäulengymnastik	123	
	Yoga	106	
JUNGE VHS	Blockflöte	133	
	English for kids	136	
	Klavier und Keyboard	103	
	Schülerkurse Deutsch	134	
	<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Fußballgeschichten	152	
	Quizabend für alle	152	
EXKURSIONEN	vhs unterwegs – Museumstour: Geysir-Expedition und Klosterzauber	154	

## vhs BUDENHEIM

**LEITUNG**  
Petra Weller

**ANSCHRIFT**  
Alicestr. 21, 55257 Budenheim

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



	KURSE	S.	
BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 6oplus	30	
	SPRACHEN	Englisch	68
KULTUR / GESTALTEN		Nähen	100
		GESUNDHEIT	Yoga
JUNGE VHS			Lernangebote im Startchancen-Programm:
	Schülerkurse Deutsch	134	
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>			
VORTRÄGE	Bildervortrag: Madrid- Wien-Sofia	146	
	Finanzielle Altersversorgung	146	

## vhs DIENHEIM

**LEITUNG**  
Thomas Horn

**ANSCHRIFT**  
Tulpenstr. 15, 55276 Dienheim

**STELLVERTRETUNG**  
Frieder Eisen  
Rheinstraße 59  
55276 Dienheim

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



	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	67
	POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen
GESUNDHEIT		Funktionelle Gymnastik
	JUNGE VHS	Lernförderung / Nachhilfe
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>		
VORTRÄGE	Albanien – individuell entdecken	147
	Azoren: Grüne Inseln, blaues Wasser	147
	Flusskreuzfahrt in Holland	147
	Island im Winter	146
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Theaterfahrt: Fastnachtspose 2026	152



## vhs ESSENHEIM



**LEITUNG**  
Tamara Fehres

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

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

KURSE		S.
<b>SPRACHEN</b>	Englisch	70
	Spanisch (Online-Kurs)	80
<b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b>	Offene Sprechstunde: Fit im digitalen Leben	31
<b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Literaturkreis	85
<b>JUNGE VHS</b>	Lernförderung/ Nachhilfe	138

## vhs GAU-ALGESHEIM/APPENHEIM



**LEITUNG**  
Ursula Kramer

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

**MITARBEITER**  
Andreas Muders  
Bernd Stumm

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

KURSE		S.
<b>SPRACHEN</b>	Englisch	68
<b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>	Bridge	82
<b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Blockflöte	133
	Klavier und Keyboard	133
<b>GESUNDHEIT</b>	BodyBalance	113
	Erlebnis-Tanz ab 50 plus	96
	Faszientraining	124
	Yoga	101
	Zumba ®	115
<b>JUNGE VHS</b>	Blockflöte	133
	Lernförderung / Nachhilfe	138
	Schülerkurse Deutsch	134
EINZELVERANSTALTUNGEN		
<b>KULTURELLE VERANSTALTUNGEN</b>	Was Weinfreunde wissen sollten	152

## vhs GUNTERSBLUM/BERGGEMEINDEN



**LEITUNG**  
Sandra Betz

**ANSCHRIFT | BÜROZEITEN**  
Pfaheckstr. 7, 55278 Dolgesheim

**ANMELDUNG**  
Tel. 06733 4866467  
vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

KURSE		S.
<b>SPRACHEN</b>	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	61
	Englisch 60plus	70
	Französisch	75
	Integrationskurs	60
	Italienisch	75
<b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Nähen	100
	Akt: Der menschliche Körper in der Kunst	99
<b>GESUNDHEIT</b>	Aktive Entspannung	113
	Pilates	120
	Yoga	107
<b>JUNGE VHS</b>	Lernförderung / Nachhilfe	138
	Schülerkurse Deutsch	134
EINZELVERANSTALTUNGEN		
<b>VORTRÄGE</b>	Das neue Bestattungsgesetz	148
<b>KULTURELLE VERANSTALTUNGEN</b>	Carl-Zuckmayer Themenjahr: „Alles Carl!“	153

## vhs HARKHEIM / GAU-BISCHOFSHHEIM / LÖRZWEILER/MOMMENHEIM



### LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt  
Angela Skubski

### MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske  
Karin Schneider

### ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

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

### ANMELDUNG

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

KURSE	S.
<b>SPRACHEN</b> Englisch	67
<b>JUNGE VHS</b> Lernförderung / Nachhilfe	138
<b>GESUNDHEIT</b> Aroha	122
Bodyfit 60plus	126
Faszientraining	124
Funktionelle Gymnastik	125
Gymnastik im Sitzen	127
Pilates	120
Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe	127
Wirbelsäulengymnastik	123
Yoga	106



## vhs JUGENHEIM



### LEITUNG

Dr. Jochen Lichtenthäler

### ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Hauptstr. 93, 55270 Jugenheim

### ANMELDUNG

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

KURSE	S.
<b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b> Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	29
<b>SPRACHEN</b> Italienisch	76
<b>GESUNDHEIT</b> Pilates	120
Yoga	106
Wirbelsäulengymnastik	123
<b>EINZELVERANSTALTUNGEN</b>	
<b>EXKURSIONEN</b> Wanderung im Naheland: Wald, Wein und Horizonte	155
Wanderung im Rheingau: Vom Goethestein zum Grauen Stein	154
<b>SUMMER SPECIAL</b>	
– Geologie & Geschichte rund um das Binger Loch	155
– Märchenwanderung rund um Jugenheim	155

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

KURSE	S.
<b>SPRACHEN</b> Englisch	67
Französisch	73
Italienisch	76
<b>KULTUR / GESTALTEN</b> Blockflöte	133
Cello	102
Klavier und Keyboard	103
<b>GESUNDHEIT</b> Yoga	106
<b>JUNGE VHS</b> Blockflöte	133
Cello	102
Klavier und Keyboard	103
Lernförderung / Nachhilfe	138
Schülerkurse Deutsch	134



## vhs NIEDER-OLM

### LEITUNG

Tamara Fehres

### ANSCHRIFT

Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm




### ANMELDUNG

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

KURSE	S.
<b>SPRACHEN</b> Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	61
Englisch	69
Französisch	72
Integrationskurs	60
Italienisch	75
Spanisch (auch teilweise online)	78
<b>KULTUR / GESTALTEN</b> Sütterlin- und Kurrentenschrift	95
<b>GESUNDHEIT</b> Aktive Entspannung	113
Hula-Hoop & Hoopdance	116



## vhs NIEDER-OLM

KURSE		S.
 <b>GESUNDHEIT</b>	Wirbelsäulengymnastik	123
 <b>JUNGE VHS</b>	Lernförderung / Nachhilfe	138
	Schülerkurse Deutsch	134
EINZELVERANSTALTUNGEN		
 <b>EXKURSIONEN</b>	Führung durch die Mainzer Altstadt	156
	Führung durch die Mainzer Neustadt	156
	Führung am Mainzer Rheinufer	156






## vhs NIERSTEIN



**LEITUNG**  
Silke Zeidler

**ANSCHRIFT**  
Wörrstädter Str. 59, 55283 Nierstein

**ANMELDUNG**  
06133 7017552  
vhs.nierstein@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

KURSE		S.
 <b>SPRACHEN</b>	Französisch 6oplus	74
	Integrationskurs	60
	Spanisch	78
 <b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>	Fahrrad fit machen für die Saison	83
 <b>KULTUR / GESTALTEN</b>	Häkeln	101
	Nähen	100
	Stricken	101
 <b>GESUNDHEIT</b>	Yoga	106
 <b>JUNGE VHS</b>	Lernförderung / Nachhilfe	138
	Schülerkurse Deutsch	134









## vhs OBER-OLM

**LEITUNG**  
Renate Wiedenhöft

**ANSCHRIFT**  
Pfannenstiel 38, 55270 Ober-Olm

**ANMELDUNG**  
Tel. 0170 2127798  
vhs.ober-olm@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)



KURSE		S.
 <b>BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN</b>	Computer Club 6oplus	30
	ChatGPT & andere KI-Tools	31
	3D-Druck	36
	Fit fürs Büro mit Microsoft 365 (Bildungsfreistellung)	35
	Offene Sprechstunde: Fit im digitalen Leben	31
 <b>SPRACHEN</b>	Französisch für die Partnerschaft	72
 <b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>	Ihr Kompass durch die Welt der Geld- u. Kapitalanlagen	85
	Immobilie als Versorgungsquelle im Alter	85
	<b>SUMMER SPECIAL</b>	
	Wildkräuter: von der Wiese auf den Teller	90
 <b>KULTUR / GESTALTEN</b>	<b>SUMMER SPECIAL</b>	
	Zeichnen & Malen – Finde deinen Weg	97
 <b>GESUNDHEIT</b>	Japanische Küche neu entdecken	128
	Qi Gong	112
	Tai Chi	111
 <b>JUNGE VHS</b>	Schülerkurse Deutsch	134
	Boys Day	130
	EDV PIX-Schulung	137
	Girls Day	130
EINZELVERANSTALTUNGEN		
 <b>VORTRÄGE</b>	Finanzielle Altersversorgung	146
	Geldanlagen mit ETFs und Festgeldern	148
 <b>KULTURELLE VERANSTALTUNGEN</b>	Whiskey und Worte: hochprozentige Schottlandlesung	153

## vhs OCKENHEIM



**LEITUNG**  
Peter Weller-Plate

**STELLVERTRETUNG**  
Ursula Plate

**ANSCHRIFT**  
Alleestr. 31, 55437 Ockenheim

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

### KURSE S.

POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	91
KULTUR / GESTALTEN	Gitarre	102
	Klavier und Keyboard	103
	Saxophon	103
GESUNDHEIT	Pilates	120
	Yoga	106
JUNGE VHS	Gitarre	102
	Klavier und Keyboard	103
	Saxophon	103
	Schülerkurse Deutsch	134

### EINZELVERANSTALTUNGEN

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Konzert der Mainzer Virtuosi	153
----------------------------	------------------------------	-----



**Gutschein**  
für eine Veranstaltung  
in Ihrer Volkshochschule

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

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

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

## vhs OPPENHEIM



**LEITUNG**  
Daniele Darmstadt

**MITARBEITERIN**  
Anja Leber

**ANSCHRIFT**  
Gaustr. 23a, 55276 Oppenheim

**ANMELDUNG**  
Anja Leber Tel. 0155 60229153  
Daniele Darmstadt, Tel. 0162 9142930  
vhs.oppenheim@kvhs-mainz-bingen.de  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

### KURSE S.



BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Excel Einführungskurs	35
	Computer-Club 6oplus	30
SPRACHEN	Englisch	70
	Französisch	73
	Integrationskurs	60
	Italienisch	76
POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT	Übergang Kita zur Grundschule: Elternabend	92
	Oppenheimer Erzählalon	93
KULTUR / GESTALTEN	Acrylmalerei, Zeichnung oder Aquarell	98
	Kreatives Schreiben	95
	Kreativ drucken	99
	Plein Air-Malerei	98
	Sütterlin- und Kurrentschrift	95
GESUNDHEIT	Body & Soul	121
	Funktionelle Gymnastik	125
	Gesundheitsgymnastik 60 plus	126
	Männerkochkurs: Frühlingsküche	128
	Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe für Senior:innen	127
	Wildes aus der Küche: Natur auf den Teller	123
	Wirbelsäulengymnastik	107
	Yoga	107
	Yoga auf dem Stuhl	110
JUNGE VHS	Dein eigener Hoodie, selbst genäht!	132
	Lernförderung / Nachhilfe	138
	Non Solo Carbonara	136
	Non Solo Pizza	136
	Schülerkurse Deutsch	134

### EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE	Der ärztlich assistierte Suizid	149
	Digitales Erbe	149
	77 Jahre Grundgesetz	148
	Oppenheims verborgene Welt	148
	Patientenverfügung	149
	Vorsorge und Betreuungsvollmacht	149






## vhs OPPENHEIM

	KURSE	S.
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Die Reise nach Venedig	153
 EXKURSIONEN	vhs unterwegs: Museumstour: Geysir-Expedition und Klosterzauber	154

## vhs SPRENDLINGEN-GENSINGEN

LEITUNG	ANMELDUNG
N.N.	Tel. 06132 787-7102 vhs.sprendlingen-gensingen@kvhs-mainz-bingen.de <a href="http://www.kvhs-mainz-bingen.de">www.kvhs-mainz-bingen.de</a>

	KURSE	S.
 KULTUR / GESTALTEN	Nähen	100
 GESUNDHEIT	Qi Gong	112
	Yoga	108
 JUNGE VHS	Schülerkurse Deutsch	134

### ÖRTLICHE LEITUNG FÜR DIE VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN GESUCHT!

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

Dann sind Sie als ehrenamtliche Leitung für unsere örtliche Volkshochschule in Sprendlingen-Gensingen genau richtig.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann freuen wir uns über einen Anruf oder eine E-Mail an Petra Strehle:  
[strehle.petra@mainz-bingen.de](mailto:strehle.petra@mainz-bingen.de)  
Tel. 06132 787-7100








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

## vhs STADECKEN-ELSHEIM

LEITUNG	ANSCHRIFT
Jutta Stein	Clara-Schumann-Str. 18, 55271 Stadecken-Elsheim
	ANMELDUNG
	Tel. 06136 9549441 vhs.stadecken-elsheim@kvhs-mainz-bingen.de <a href="http://www.kvhs-mainz-bingen.de">www.kvhs-mainz-bingen.de</a>



	KURSE	S.
 BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	29
	Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag nutzen	33
 KULTUR / GESTALTEN	Kunstkurs mit Theorieeinheiten und Museumsbesuch	97
	Tänze – modern, traditionell, meditativ	96
	Squaredance	96
 GESUNDHEIT	Yogalates	122
 JUNGE VHS	Schülerkurse Deutsch	134
 VORTRÄGE	Digitale Familienforschung	149
	Herzgesund essen und trinken	150
	Stadecken-Elsheimer Geschichte und Geschichten	150

## vhs UNDENHEIM

LEITUNG	ANSCHRIFT
Michael Brand	Sackgasse 7, 55278 Undenheim
	ANMELDUNG
	Tel. 06737 9244 vhs.undenheim@kvhs-mainz-bingen.de <a href="http://www.kvhs-mainz-bingen.de">www.kvhs-mainz-bingen.de</a>



	KURSE	S.
 SPRACHEN	Englisch	67
 KULTUR / GESTALTEN	Kreatives Schreiben	95
 GESUNDHEIT	Faszien-Training	124
	Pilates	120
	Wirbelsäulengymnastik	123
	Yoga	106
 JUNGE VHS	Schülerkurse Deutsch	134
	EINZELVERANSTALTUNGEN	
 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Quizabend für alle	152

## vhs WALDALGESHEIM



**LEITUNG**  
Marion Clausen

**ANSCHRIFT**  
Rheinstr. 8, 55425 Waldalgesheim

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

	KURSE	S.
GESUNDHEIT	Pilates	120
	Wirbelsäulengymnastik	123
	Yoga	107

## vhs ZORNHEIM



**LEITUNG**  
Tamara Fehres

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

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

	KURSE	S.
GESUNDHEIT	Qi Gong	112
	Tai Chi	111
	Wirbelsäulen-Qi Gong	112
JUNGE VHS	Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	135
	Schülerkurse Deutsch	134



## BILDUNGSFREISTELLUNG (BILDUNGSURLAUB)

### WAS IST DIE BILDUNGSFREISTELLUNG?

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

### WER KANN EINE BILDUNGSFREISTELLUNG BEANTRAGEN?

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

### WIE LANGE WIRD DIE BILDUNGSFREISTELLUNG IN RHEINLAND-PFALZ GEWÄHRT?

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

### WELCHE FRISTEN MÜSSEN GEWAHRT WERDEN?

Bei Interesse an einer unserer Bildungsfreistellungen melden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an. Mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung muss die Bildungsfreistellung beim Arbeitgeber beantragt und die Anerkennungsnummer der Maßnahme mitgeteilt werden. Diese erhalten Sie von uns. Der Arbeitgeber muss bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn über die Bildungsfreistellung entscheiden.

### TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

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

### INFORMATION

Weitere Informationen zur Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) erhalten Sie bei der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen unter Tel. 06132 787-7103

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

und auf der Internetseite des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD): <https://tsjv.rlp.de/themen/arbeitsbildungsfreistellung>

An unseren Bildungsfreistellungskursen können Sie selbstverständlich auch dann teilnehmen, wenn Sie keinen Antrag auf Freistellung stellen möchten.



Chronologische Übersicht unserer anerkannten Weiterbildungen

### Mit Kindern im Gespräch

Qualifizierung zum/zur Sprachbeauftragten  
Blended Learning-Kurs  
Januar – November 2026 (Termine siehe Website)  
9 Termine, Ober-Olm  
Kurs-Nr. 01-510, S. 46

### › Leiten ist (k)ein Kinderspiel

Von der Fachkraft zur Kitaleitung  
Blended Learning-Kurs  
Februar – September 2026 (Termine siehe Website)  
12 Termine, Sprendlingen  
Kurs-Nr. 01-515, S. 49

### › Französisch in Beruf und Alltag

Stufe A2  
Mo., 02.03.2026 - Fr., 06.03.2026  
5 Termine, Sprendlingen  
Kurs-Nr. 01-480, S. 72

### › Frauen in Führungsverantwortung

Praxisorientierte Weiterbildung  
Di., 24.03.2026 - Fr., 12.06.2026  
3 Termine, Sprendlingen  
Kurs-Nr. 01-531, S. 37

### › Einstieg in die Kita

Basisqualifizierung für Fachkräfte  
April – September 2026 (Termine siehe Website)  
20 Termine, Oppenheim  
Kurs-Nr.: 01-501, S. 43

### › Fit fürs Büro

Office in einer Woche  
Mo., 20.04.2026 - Fr., 24.04.2026  
5 Termine, Ober-Olm  
Kurs-Nr. 16-501, S. 35

### › Private Finanzen leicht gemacht

Verständlich, praxisnah und direkt umsetzbar  
Mo., 04.05.2026 - Fr., 08.05.2026  
5 Termine, Sprendlingen  
Kurs-Nr. 01-122, S. 84

### › Mit Ruhe und Klarheit durch den Berufsalltag

Mit Yoga zu Resilienz, Gesundheit & konstruktivem Miteinander  
Mo., 15.06.2026 - Fr., 19.06.2026  
5 Termine, Sprendlingen  
Kurs-Nr. 01-399, S. 105

## QualiScheck

### Förderprogramm für berufliche 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 mit 60 % bezuschusst werden, und zwar jährlich mit maximal 1.500 Euro.

Telefonische Beratung:  
**06131 967149**  
 montags bis donnerstags  
 von 8.00 bis 16.00 Uhr und  
 freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Der entsprechende Antrag muss 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 ggf. vorab 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

Weitere Informationen und den Link zur Antragstellung finden Sie unter:  
<https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>



# BERUF / IT / DIGITALE MEDIEN



## MEDIEN-GRUNDLAGEN

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

### > Lernnuggets – Schritt für Schritt digital



Bei unseren „Lernnuggets“ 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 – ganz ohne Stress, Druck oder Frust.

Diese Reihe wird im Rahmen des Projekts „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der Volkshochschulen“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz finanziell gefördert.

Die Kursgebühren gelten vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Die Kurse richten sich zwar insbesondere an ältere Menschen, es sind aber natürlich alle Interessierten willkommen!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Smartphone/Tablet mit.

Anzeige -

**Talent hat jeder...**

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

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz DIE LANDESREGIERUNG

Photo: © Shutterstock/Andy Stankovskiy - Fotolia.com

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-501	DB-Navigator nutzen	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 26.01., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-506	Praktische Einsatzmöglichkeiten von digitalen Medien für Senior:innen	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stackeden	Do, 19.03., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-507	Google-Maps nutzen - Wegbeschreibung und Navigation	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stackeden	Do, 07.05., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
10-502	Online einkaufen	vhs Jugenheim Rathaus, Jugenheim	Mo, 11.05., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert



## Computer-Club 60plus



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

möglich, dann reduziert sich die Kursgebühr entsprechend.

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

**Zielgruppe:** Senior:innen

Es stehen PC-Arbeitsplätze mit Windows 10 zur Verfügung. Wer sein eigenes Gerät mitbringen möchte, sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 10) installiert haben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-500		vhs Budenheim Seniorentreff	Di, 13.01., 8:30-10:30 Uhr Di, 03.02., 8:30-10:30 Uhr Di, 03.03., 8:30-10:30 Uhr Di, 07.04., 8:30-10:30 Uhr Di, 05.05., 8:30-10:30 Uhr Di, 02.06., 8:30-10:30 Uhr	45 €	Matthias Haese
22-519 1)		vhs Oppenheim Verbandsgemeinde	Mi, 14.01., 9:30-11:30 Uhr Mi, 04.02., 9:30-11:30 Uhr Mi, 04.03., 9:30-11:30 Uhr Mi, 08.04., 9:30-11:30 Uhr Mi, 06.05., 9:30-11:30 Uhr Mi, 03.06., 9:30-11:30 Uhr	40 €	Matthias Haese
03-509 1)		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Do, 15.01., 9:30-11:30 Uhr Do, 05.02., 9:30-11:30 Uhr Do, 05.03., 9:30-11:30 Uhr Do, 09.04., 9:30-11:30 Uhr Do, 07.05., 9:30-11:30 Uhr Do, 11.06., 9:30-11:30 Uhr	45 €	Matthias Haese
16-500		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 13.02., 14:30-16:30 Uhr Fr, 13.03., 14:30-16:30 Uhr Fr, 08.05., 14:30-16:30 Uhr Fr, 12.06., 14:30-16:30 Uhr	30 €	Jens Schmidt

1) Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit (Betriebssystem mindestens Windows 10).



Foto: Canva

## Offene Sprechstunde

Fit im digitalen Leben



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

An verschiedenen Standorten bieten wir kostenlose Sprechstunden rund um digitale Themen an. Hier können Sie alle Fragen stellen, die Sie zu Tablet, Computer, Smartphone, Internet, Onleihe, MS Office,

WhatsApp oder anderen Anwendungen haben. Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Geräte mit – unsere Expertinnen und Experten helfen Ihnen direkt vor Ort.

Die Sprechstunden werden im Rahmen des Projekts „Fit im digitalen Leben - DigiNetz der Volkshochschulen“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz finanziell gefördert. Die Kursgebühren gelten vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-519		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 06.02., 15-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team Reinhard Wilfert Jens Schmidt Anton Flegar
16-520		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 06.03., 15-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team Reinhard Wilfert Jens Schmidt Anton Flegar
16-521		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 05.06., 15-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team Reinhard Wilfert Jens Schmidt Anton Flegar
14-501		vhs Essenheim N.N.	Termine siehe Website	gebührenfrei	N.N.

## ChatGPT & andere KI-Tools

verstehen und einsetzen

Einführung

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst ein Teil unseres Alltags - doch wie funktionieren diese Technologien und wie können wir sie sinnvoll nutzen?

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende und praktische Einführung in KI-Tools wie ChatGPT und lernen verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennen:

- Grundlagen und Funktionsweise von KI-Tools (inklusive Prompting)

- Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von KI-Tools
- Praktische Einsatzmöglichkeiten für Beruf & Alltag

Anhand praktischer Beispiele entdecken Sie, wie KI Ihnen hilft, Zeit zu sparen, kreativer zu arbeiten und komplexe Aufgaben zu lösen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-501 1)		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	Fr, 30.01., 15-17:30 Uhr	14 €	Jens Schmidt
16-503 2)		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Fr, 20.03., 14:30-17 Uhr	12 €	Jens Schmidt

1) Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Es sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 10, besser Windows 11) installiert sein.

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



## › Künstliche Intelligenz



Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Webinar



Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

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

Während des 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?

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-106		kvhs-Zentrale	Di, 10.02., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			

## › KI-Systeme im Alltag für sich nutzen



Webinar



1997 rückte das Thema Künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schachweltmeister 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 Nutzer:innen 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 eigene 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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-113		kvhs-Zentrale	Mo, 11.05., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			



Hallo! Mein Name ist Karl-Ingo Schulmann. Ich bin der neue Mitarbeiter der Kreisvolkshochschule. Ihr werdet in Zukunft mehr von mir hören.

## › Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen

Für Einsteiger:innen



In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) kennen und erfahren, wie Sie KI-Anwendungen sinnvoll im Alltag einsetzen können. Die Inhalte werden verständlich und praxisnah vermittelt – auch ohne technisches Vorwissen.

- Themen des Kurses sind unter anderem:
- Was ist KI? Einfache Erklärung zentraler Begriffe und Funktionsweisen
  - Überblick über verschiedene Arten von KI und deren Einsatzbereiche
  - Datenschutz und verantwortungsvoller Umgang mit KI
  - Vergleich gängiger KI-Assistenten (z. B. ChatGPT, Perplexity)

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich bei einem KI-Anbieter anzumelden und erste praktische Erfahrungen zu sammeln.

Sie lernen, wie man gezielte Anfragen formuliert, um hilfreiche und nutzbare Ergebnisse zu erhalten. Anhand konkreter Beispiele wird die Anwendung von KI erprobt – einzeln oder in kleinen Gruppen.

Ein Kurs für alle, die neugierig auf KI sind und deren Potenzial sicher und kompetent nutzen möchten.

Der Kurs wird im Rahmen des Projekts „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der Volkshochschulen“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz finanziell gefördert. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte eigenen Laptop oder Tablet mitbringen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-503		vhs Stackeden-Elshheim	ab Di, 12.05., 19-20:30 Uhr	15 €	Michael Kiefer
		Burg Stacked	4 Termine		



## > Prompting i

Effektive Kommunikation mit der KI

Webinar



ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den sogenannten Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Einführung in generative KI
- Aufbau und Struktur der Kommunikation mit der KI
- wichtige Bestandteile von Prompts
- Nutzung von Standard-Prompts
- Erstellen von eigenen Templates
- Verwendung unterschiedlicher Kommunikationstechniken
- Nutzung eigener Dokumente als Datenbasis
- Besonderheiten bei der Bilderstellung
- Hinweise für die Erstellung von Videos
- Nutzung von Prompt-Katalogen
- Nutzung und Erstellung von benutzerdefinierten GPTs

**Zielgruppe:** Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-108		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 08.06., 18:30-21 Uhr	19 €	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.



Foto: Canva

## IT-SCHULUNGEN

### > Excel Einführungskurs

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

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

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

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in MS Windows

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Rechner und einem aktuellen Betriebssystem ausgestattet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-502		vhs Oppenheim IGS	ab Di, 13.01., 18:30-20 Uhr 4 Termine	39 €	Matthias Haese

### > Fit fürs Büro – Office in einer Woche i



Grundlagen der Bürosoftware  
Bildungsfreistellung



In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer:innen praxisnahes Wissen für den sicheren Umgang mit den wichtigsten Microsoft-Programmen.

- Word: Erstellung und Gestaltung von Textdokumenten am Beispiel eines Tagesberichts – Text eingeben, formatieren, korrigieren und Bilder einfügen
- Excel: Arbeiten mit Tabellen am Beispiel eines Umsatzberichts – Daten erfassen, berechnen und grafisch darstellen
- PowerPoint: Gestaltung ansprechender Präsentationen – Folienlayouts wählen, Inhalte einfügen und Animationen einsetzen
- Outlook: E-Mails, Termine und Kontakte effizient verwalten
- IT-Sicherheit: Grundlagen für den sicheren Umgang mit Daten und Schutz vor digitalen Gefahren

**Zielgruppe:** Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen, die ihre digitalen Bürokenntnisse erweitern möchten

**Vorkenntnisse:** Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Teilnehmende geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Laptop und dem Betriebssystem Windows 11 ausgestattet.

Der Kurs „Fit fürs Büro“ ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt. Die Maßnahmen-Nummer wird voraussichtlich ab Januar 2026 vorliegen - bitte erfragen Sie diese bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-501		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo, 20.04., 9:30-16:30 Uhr Di, 21.04., 9:30-16:30 Uhr Mi, 22.04., 9:30-16:30 Uhr Do, 23.04., 9:30-16:30 Uhr Fr, 24.04., 9:30-16:30 Uhr	175 €	Dr. Udo Baumfalk



**Fördermöglichkeiten:**

Nutzen Sie den QualiScheck für Ihre berufsbezogenen Weiterbildungen! Mit dieser Fördermöglichkeit können Sie Ihre Kursgebühr um 60 % (jährlich maximal 1.500 € Zuschuss) reduzieren. Beachten Sie, dass der Antrag spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildung gestellt sein muss und die Anmeldung zum Kurs erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. Wir reservieren Ihnen gerne vorab einen Platz. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>



## TECHNISCHE IT- & MEDIENANWENDUNGEN

### › 3D-Druck in Werkstatt, Nähstube und Designbereich

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Funktionen des 3D-Drucks kennen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, eigene Modelle zu erstellen und zu drucken. Zu Beginn des Kurses erhalten Sie eine Einführung in die Bedienung von 3D-Druckern und CAD-Programmen. 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-Programm zu bearbeiten. Ihre eigenen Ideen und Kreativität können Sie dabei frei umsetzen.

#### Lerninhalte:

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-532	Teil 1: Grundlagen	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 13.06., 10-16 Uhr	42 €	Lucas Damrau
16-533	Teil 2: Anwendungsbeispiele	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	So, 14.06., 10-16 Uhr	42 €	Lucas Damrau

### › 3D-Druck für Fortgeschrittene in Werkstatt, Nähstube und Designbereich Aufbaukurs

In diesem Kurs werden Teilnehmer:innen angesprochen, die bereits einen Kurs belegt haben und sich eine Vertiefung des Erlernten wünschen.

Ebenso eignet sich der Kurs für Anwender:innen, die Hilfestellung oder Anregungen für eigene Anwendungen benötigen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-531		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 24.01., 10-16 Uhr	42 €	Lucas Damrau

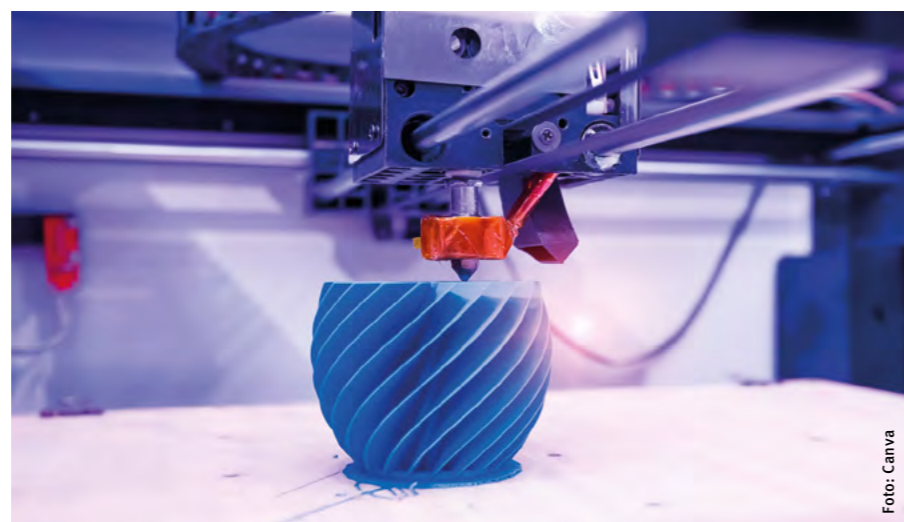


Foto: Canva

## KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

### › Frauen in Führungs- verantwortung ⓘ Praxisorientierte Weiterbildung Bildungsfreistellung



Weibliche Führungskräfte brauchen manchmal andere Strategien als ihre männlichen Kollegen - und am besten ein stärkendes, kompetentes Netzwerk, in dem sie sich auf Augenhöhe austauschen können. In dieser Praxiswerkstatt finden Sie dazu die kombinierte Expertise von Kolleginnen sowie einer Kursleiterin mit Fachwissen aus Psychologie, Kommunikation, Coaching, Team- und Organisationsentwicklung. Mit erlebnisaktivierenden Methoden wie praktischen Übungen, Rollenspielen oder Visualisierungen werfen wir einen frischen Blick auf Fragestellungen aus Ihrer Praxis. So werden Erfahrungen greifbar, Reflexion angeregt und neue Erkenntnisse gewonnen, die sich unmittelbar im Berufsalltag anwenden lassen. Wir ergänzen die Erfahrungen durch verständlich aufbereitete Hintergrundinformationen, die Zusammenhänge aufzeigen und das Erlebte in einen größeren fachlichen Kontext stellen. So entsteht nachhaltiges Lernen, das alle Teilnehmerinnen in ihrer Praxis weiterbringt.

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemische Organisations- und Teamentwicklerin, Supervisorin und Coach tätig.

Der Kurs „Frauen in Führungsverantwortung“ ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt. Die Maßnahmennummer wird voraussichtlich ab Januar 2026 vorliegen – bitte erfragen Sie diese bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch den Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung statt. Die Teilnahmegebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Sie können selbstverständlich auch ohne Antrag auf Bildungsfreistellung an dieser Fortbildung teilnehmen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-531		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Di, 24.03., 9-15:30 Uhr Di, 12.05., 9-15:30 Uhr Fr, 12.06., 9-15:30 Uhr	415 €	Claudia Christ



#### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten und reduzieren Sie die Kursgebühren für berufsbezogene Weiterbildungen um 60 % (maximal 1.500 € Zuschuss) durch den QualiScheck. Beachten Sie, dass die Antragsfrist einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme endet und die Anmeldung erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz.

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



## FORTBILDUNGEN ZUM THEMA INKLUSION

### › Digitale Barrierefreiheit für die Redaktion



Digitale Barrierefreiheit schafft die Voraussetzungen für eine inklusive Gesellschaft, in der niemand ausgeschlossen wird, weil Websites, Apps oder digitale Dokumente nicht zugänglich sind. Das Thema betrifft nicht nur einzelne Personengruppen, sondern uns alle: Barrierefreie und inklusive Gestaltung verbessert die Nutzbarkeit für jeden und stärkt das Bewusstsein für Vielfalt, Chancengleichheit und Teilhabe. Die Online-Seminarreihe vermittelt praxisnah, wie das gelingt.

In drei Modulen lernen Teilnehmende zunächst die Grundlagen der digitalen Barrierefreiheit kennen: rechtliche Rahmenbedingungen, Zielgruppen und assistive Technologien. Anschließend wird erläutert, auf welche Weise redaktionelle Inhalte, Social-Media-Beiträge und PDF-Dokumente barrierefrei gestaltet werden. Im dritten Modul geht es um inklusives Design – von Farbkontrasten bis zu Layouts, die niemanden ausschließen. So entsteht digitale Kommunikation, die wirklich alle erreicht.

### › Barrierefreiheit verstehen <sup>i</sup>

Grundlagen  
Online-Seminar



In diesem Modul gibt es einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen, die betroffenen Zielgruppen und ihre Bedürfnisse sowie die wichtigsten assistiven Technologien. Dabei wird auch deutlich, dass digitale Barrierefreiheit ein zentraler Bestandteil von Inklusion ist. Sie sorgt dafür, dass alle Menschen – unabhängig von körperlichen, sensorischen, kognitiven oder sprachlichen Fähigkeiten – gleichberechtigt am digitalen Leben teilhaben können.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch das Förderprogramm „Impulse Inklusion“ des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-570	Digitale Barrierefreiheit für die Redaktion	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 24.02., 14-16:15 Uhr	gebührenfrei	Christiane Hackl Tobias Roppelt



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.

### › Barrierefreie redaktionelle Inhalte und Dokumente <sup>i</sup>

Online-Seminar



Wie erstelle ich redaktionelle Inhalte so, dass sie für alle zugänglich und verständlich sind? Dieses Modul zeigt praxisnah, wie barrierefreie Webseiten-Inhalte, Social-Media-Beiträge und andere digitale Inhalte entstehen und wie mit Word barrierefreie PDF-Dokumente erstellt werden.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch das Förderprogramm „Impulse Inklusion“ des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-571	Digitale Barrierefreiheit für die Redaktion	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 03.03., 14-17 Uhr	gebührenfrei	Christiane Hackl Tobias Roppelt

### › Barrierefreies Design <sup>i</sup>

Gestaltung, die alle anspricht  
Online-Seminar



Von Webseiten über Social-Media-Grafik hin zu Flyergestaltung - gutes Design bezieht alle mit ein! In diesem Modul geht es um Gestaltungsprinzipien, Kontraste, Farben, Schriften und Layouts, die Informationen für alle Menschen zugänglich und verständlich machen.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch das Förderprogramm „Impulse Inklusion“ des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-572	Digitale Barrierefreiheit für die Redaktion	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 10.03., 14-16:15 Uhr	gebührenfrei	Christiane Hackl Tobias Roppelt



www.qualitaets-portal.de

- Anzeige -

**Wachstum durch Wissen...**

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

WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Franco Deniu - Fotolia.com



## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AN BETREUENDEN GRUNDSCHULEN

### › Basiquifizierung Ganztagschule

Für Quereinsteiger:innen und Fachkräfte ohne pädagogische Ausbildung

Durch das Ganztagsförderungsgesetz werden ab dem Schuljahr 2026/27 die Schüler:innen der ersten Klassenstufe einen Rechtsanspruch auf ganztägige Betreuung erhalten. Laut Schätzungen werden bis 2029/30 zwischen 20.000 und 40.000 zusätzliche Fachkräfte in Vollzeit gebraucht. Als Weiterbildungsträger möchte die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen frühzeitig dem fast vorprogrammierten steigenden Bedarf an Fachkräften an Ganztagschulen und Betreuenden Grundschulen entgegenkommen und gleichzeitig bei der Qualitätssicherung des Angebotes aktiv mitgestalten. Aus diesem Anlass bieten wir seit 2024 Fortbildungen für Fachkräfte an Ganztagschulen und Betreuenden Grundschulen.

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

#### Zielgruppen:

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

#### Ziele der Fortbildungsreihe:

- Auseinandersetzung mit der Rolle der Betreuungskraft im Ganztagsbetreuungs-kontext sowie deren zugehörigen Verantwortlichkeiten und rechtlichen

Anforderungen.

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

#### Unser Angebot

1. Wertschätzend kommunizieren
2. Kommunikation im Team - was man als Team-Leitung wissen sollte
3. Konflikte mit und zwischen Kindern auflösen
4. Umgang mit starken Emotionen
5. Eigene Rolle und rechtliche Grundlagen
6. Sinnvolle Nachmittagsbetreuung planen und gestalten

Für die jeweilige Veranstaltung werden in der Regel 6 bis 8 Unterrichtseinheiten eingeplant.

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

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

**Wir beraten Sie gerne und erstellen ein auf Ihr Team zugeschnittenes Angebot.**

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Natia Laperadze  
Tel. 06132 787-7106  
[laperadze.natia@mainz-bingen.de](mailto:laperadze.natia@mainz-bingen.de)

### › Wertschätzend kommunizieren

Wie geht das und wozu dient es?  
Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

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

#### Lerninhalte:

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

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen

### › Kommunikation im Team

Was man als Team-Leitung wissen sollte  
Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

Gute Kommunikation im Team ist entscheidend für die erfolgreiche Zusammenarbeit und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Klare und offene Kommunikation, aktives Zuhören, klare Rollenverteilung und Verantwortlichkeit oder Feedback-Kultur, aber auch Konfliktmanagement und Team-Building-Aktivitäten sind Skills, die beim Meistern des Arbeitsalltags von großer Bedeutung sind. In diesem Kurs

lernen Sie verschiedene Strategien, die die gesunden Kommunikationsfähigkeiten fördern.

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen

### › Konflikte mit und zwischen Kindern auflösen

Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

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

#### Lerninhalte:

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

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen

### › Umgang mit starken Emotionen

Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

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

#### Lerninhalte:

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

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen



## › Eigene Rolle und rechtliche Grundlagen

Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

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

### Lerninhalte:

#### 1) Pädagogisches Konzept und der Bildungsauftrag

- Aufgaben und Rahmenbedingungen
- Organisatorisches Rahmen
- Bildungsauftrag

#### 2) Grundlagen der kindlichen Entwicklungspsychologie

- Modelle der Entwicklungspsychologie
- Entwicklungsphasen im Grundschulalter

- Faktoren und individuelle Bedürfnisse der Kinder nach dem Entwicklungsstand

#### 3) Rechtliche Grundlagen

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

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen

## › Sinnvolle Nachmittagsbetreuung

planen & gestalten

Nachmittagsbetreuung  
Grundschule

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

### Lerninhalte:

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

**Zielgruppe:** Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung in Grundschulen



Foto: canva

## › Einstieg in die Kita Basisqualifizierung

Blended Learning

Bildungsfreistellung 



### Fördermöglichkeiten:

- Nutzen Sie den QualiScheck für Ihre berufsbezogenen Weiterbildungen! Mit dieser Fördermöglichkeit können Sie Ihre Kursgebühr um 60 % (jährlich maximal 1.500 € Zuschuss) reduzieren. Beachten Sie, dass der Antrag spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildung gestellt sein muss und die Anmeldung zum Kurs erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. Wir reservieren Ihnen gerne vorab einen Platz. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>
- Die AZAV-Zertifizierung des Kurses liegt vor, Bildungsgut-scheine der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters können eingesetzt werden.

## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KITA

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

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

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

### Inhalte:

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

Zur erfolgreichen Absolvierung der Qualifizierung müssen mind. 90% der Unterrichtseinheiten besucht, eine schriftliche Ausarbeitung zu einem selbstgewählten Thema verfasst und diese im Rahmen der Abschlusspräsentationen der Gruppe vorgestellt werden. Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab.

Zum Kurs gehören Selbstlerneinheiten, die in der vhs.cloud eigenständig absolviert werden können. Bitte lassen Sie sich bei Interesse frühzeitig auf die Interessentenliste setzen, damit Ihre individuellen Voraussetzungen geprüft werden können.

**Die Info-Veranstaltung** für den Kurs findet online statt. Bitte melden Sie sich vorab bei uns, um den Zugangscode und Termin zu erhalten.

Der Kurs „Einstieg in die Kita - Basisqualifizierung für Fachkräfte“ ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt. Die Maßnahmen-Nummer wird voraussichtlich ab Januar 2026 vorliegen – bitte erfragen Sie diese bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

### Weitere Informationen und Beratung:

kvhs Mainz-Bingen,  
Georg-Rückert-Str. 11,  
55218 Ingelheim am Rhein,  
[info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)  
Tel. 06132 787-7103

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

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-500		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Oppenheim	April 2026 - September 2026 20 Termine	1750 € bei 10-15 Teiln.	Susanne Modica Amore Dagmar Roth Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied
01-501		kvhs-Zentrale vhs Bingen Schulungs- räume	Oktober 2026 - März 2027 20 Termine	1750 € bei 10-15 Teiln.	Susanne Modica Amore Dagmar Roth Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied



## › Vorurteilsbewusst erziehen

und diskriminierungssensibel arbeiten in der Kita

Rassismus ist nicht nur individuelles Fehlverhalten, sondern ein gesellschaftliches Machtverhältnis, das sich in Strukturen, Sprache und Alltagspraktiken zeigt. Daher ist es wichtig, auch in Kindertagesstätten Wissen und Verständnis zu fördern. Fachkräfte sollten über Handlungskompetenz verfügen. Begriffe wie Diskriminierung, Rassismus, Alltagsrassismus oder struktureller Rassismus sind, oft noch unbewusst, Teil des Kitaalltags.

**Lernziele:** Sie reflektieren Ihre eigenen Prägungen, Bilder und unbewussten

Vorannahmen und wissen, wie Kinder rassistische Botschaften und Ausgrenzungen wahrnehmen und verarbeiten / Sie erkennen, dass auch gut gemeinte Handlungen und Sprache diskriminierend wirken können und intervenieren angemessen in rassistischen oder diskriminierenden Situationen im Kita-Alltag / Sie haben Handlungskompetenz, um Eltern und Kolleg:innen in einem fortlaufenden Prozess zu sensibilisieren.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-504		kvhs-Zentrale Haus Friesenecker, Bodenheim	Do, 29.01., 9-16 Uhr	123 €	Susanne Vogel

## › Sexualpädagogik in der Kita

Selbstbestimmtes, respektvolles Handeln anleiten  
Nähe, Grenzen und Gefühle verstehen lernen

In der Sexualpädagogik gehört die kindliche Sexualität zu einem natürlichen Bestandteil der Entwicklung. Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte ist es, im Kita-Alltag sensibel, wertschätzend und professionell damit umzugehen. Kinder werden in ihrer Selbstbestimmung gestärkt und angeleitet, Grenzen zu respektieren.

**Lernziele:** Sie können kindliche Sexualität entwicklungspsychologisch einordnen und zwischen kindlicher Neugier und grenzverletzendem Verhalten unterscheiden / Sie

finden eine Sprache, um über Körper, Gefühle und Grenzen zu sprechen und stärken Kinder in ihrer Selbstbestimmung und ihrem Körperbewusstsein / Eigene Werte und Unsicherheiten werden reflektiert.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-505		kvhs-Zentrale Haus Friesenecker, Bodenheim	Do, 19.02., 9-16 Uhr	123 €	Susanne Vogel

## › Mit Freude an der Musik

Kreative Impulse für die pädagogische Praxis in der Kita

Musik ist ein Schlüssel zur ganzheitlichen Entwicklung - sie fördert Sprache, Bewegung, Emotionen und Gemeinschaft. In dieser Fortbildung entdecken Erzieher:innen, wie sie mit Freude, Fantasie und einfachen Mitteln musikalische Erlebnisse für Kinder von etwa acht Monaten bis fünf Jahren gestalten können. Ob Singen, Bewegen, Lauschen oder Experimentieren - praxisnahe Ideen laden

dazu ein, Musik lebendig in den Kita-Alltag zu integrieren und Kinder spielerisch in ihrer musikalischen Ausdrucksfähigkeit zu begleiten.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-511		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Do, 12.03., 14-17:30 Uhr	55 €	Susann Pfforr

## › Adultismus in der Kita

„Erwachsene wissen alles besser“

Sensibilisierung für Machtverhältnisse

Adultismus wird definiert als Diskriminierung junger Menschen aufgrund ihres Alters, basierend auf einem Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern. Der Adultismus hat historische, kulturelle und institutionelle Wurzeln. Er wird im Alltag meist unbemerkt reproduziert, u. a. durch Sprachgebrauch, Disziplinierungspraktiken, elterliche und pädagogische Routinen.

**Lernziele:** Sie erkennen Formen und Auswirkungen von Adultismus in der Kita

und reflektieren Ihre eigenen Haltungen und Verhaltensmuster / Sie entwickeln ein Ambivalenzbewusstsein für das Tragen von notwendiger Verantwortung und der Annahme „Ich weiß, was gut für dich ist“ / Sie können alltägliche Situationen machtsensibel gestalten und wissen mit kulturell unterschiedlichen Vorstellungen von Autorität im Team umzugehen


Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-507		kvhs-Zentrale Haus Friesenecker, Bodenheim	Fr, 12.06., 9-16 Uhr	123 €	Susanne Vogel





## › Mit Kindern im Gespräch

Qualifizierung zur/zum Sprachbeauftragten Blended Learning-Kurs Bildungsfreistellung 



Das Projekt „Qualifizierung für sprachliche Bildung in Rheinland-Pfalz“ wurde konzipiert, um zu gewährleisten, dass die sprachliche Bildung in der Kita auf hohem Niveau durchgeführt wird. Die Qualifizierung erfolgt nach dem weiterentwickelten Rahmencurriculum des Landes „Mit Kindern im Gespräch – Strategien zur sprachlichen Bildung von Kindern in Kindertageseinrichtungen“. Der Fokus liegt auf der Interaktion als Motor sprachlicher Entwicklung und auf dem Einsatz von Sprachförderstrategien in Schlüsselsituationen des Kitaalltags. Das Konzept unterstützt die Fachkräfte dabei, systematisch ihre Sprachförderkompetenz auszubauen und in der Arbeit mit Kindern anzuwenden.

Nach erfolgreichem Abschluss aller neun Module erhalten die Teilnehmenden den Qualifizierungsnachweis, der sie zur Ausübung der Funktion als Sprachbeauftragte:n in der entsprechenden Einrichtung befähigt. Informationen zum Qualifizierungskonzept finden Sie auf dem Kita-Server des Landes RLP unter folgendem Link: <https://kita.rlp.de/kita-in-rheinland-pfalz/bildungs-und-erziehungsthemen/sprachliche-bildung/mit-kindern-im-gespraech>

Die Fortbildung besteht aus folgenden Modulen:

**Modul 1:** Frage- und Modellierungsstrategien  
Termin: Fr, 23.01.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 2:** Strategien zur Konzeptentwicklung  
Termin: Fr, 06.03.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 3:** Rückmeldestrategien  
Termin: Fr, 08.05.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 4:** Lesesituationen  
Termin: Fr, 29.05.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 5:** Routinesituationen  
Termin: Fr, 14.08.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 6:** Gezielte Aktivitäten  
Termin: Fr, 04.09.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 7:** Symbol- und Rollenspiele  
Termin: Fr, 25.09.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Online**

**Modul 8:** Spontane Sprechansätze  
Termin: Fr, 30.10.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 9:** Markt der Möglichkeiten  
Termin: Fr, 13.11.26, 9:00 -14:30 Uhr / **Präsenz** (Präsentationen)

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

Das Seminar wird als Blended Learning-Kurs durchgeführt. Die Arbeit in den Selbstlernphasen, zwischen den Modulen, wird durch einen virtuellen Kursraum in der vhs.cloud unterstützt. Bitte planen Sie für die Selbstlernphase regelmäßig Zeit ein (pro Modul circa zwei Zeitstunden zusätzlich). Der Kurs beinhaltet Präsenz-Termine und Online-Phasen. Sie benötigen für die Online-Phase einen Computer, Laptop oder Tablet (mit aktuellem Internetbrowser: Chrome oder Firefox), eventuell eine Kamera/WebCam, Headset bzw. Kopfhörer/Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Kursreihe kann nur komplett gebucht werden. Auf Wunsch ist Ratenzahlung möglich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) in Rheinland-Pfalz anerkannt. Nähere Informationen und die Maßnahmen-Nummer erhalten Sie bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

## › Kita als Ausbildungsstätte

Ausbildung zur Praxisanleitung Blended Learning-Kurs

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

Ziel der Weiterbildung ist es, die eigene Rolle als Praxisanleitung zu reflektieren und Handlungsstrategien für die Begleitung von Praktikant:innen zu entwickeln. Somit wird ein Anleitungsprozess gestaltet, der die Selbstbildungsprozesse und die Selbstorganisation der angehenden pädagogischen Fachkraft in den Fokus stellt. Neben gesetzlichen und fachlichen Grundlagen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den verschiedenen Phasen der Ausbildung, Gesprächstechniken in verschiedenen Situationen (Feedback als auch Konflikte) und der Beurteilung der Leistungen am Ende des Praktikums. Die Teilnehmenden erstellen während dieser Zeit ein auf die eigene Einrichtung abgestimmtes Ausbildungskonzept.

Die Fortbildung besteht aus folgenden Modulen:

**Modul 1:** Kindertagesstätte als Ausbildungsbetrieb  
Termin: Fr., 30.01.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 2:** Individuelle Ausbildungsplanung  
Termin: Fr., 20.02.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Online**

**Modul 3:** Qualität und Bildung im Praxisfeld  
Termin: Fr., 20.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Online**

**Modul 4:** Techniken der Mitarbeitenden-Führung  
Termin: Fr., 27.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Präsenz**

**Modul 5:** Zeugnis und Beurteilung  
Termin: Fr., 17.04.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Online**

**Modul 6:** Transfer, Kooperation und Koordination  
Termin: Fr., 08.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Online**

**Modul 7:** Präsentation, Auswertung und Zertifizierung  
Termin: Fr., 22.05.2026, 09:00 - 16:30 Uhr / **Präsenz**

Die Fortbildung wird als Blended-Learning-Kurs durchgeführt. Sie besteht aus Präsenz-Terminen und Online-Phasen. Sie benötigen für die Online-Phase einen Computer, Laptop oder Tablet (mit aktuellem Internetbrowser: Chrome oder Firefox), eventuell eine Kamera/WebCam, Headset bzw. Kopfhörer/Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Fortbildung umfasst insgesamt 56 Unterrichtseinheiten, verteilt auf sieben Unterrichtstage in Präsenz und Online. Für den Erhalt des Zertifikats ist die Teilnahme an allen Modulen sowie die Erstellung und Präsentation eines einrichtungsspezifischen Ausbildungskonzepts erforderlich.

**Zielgruppe:** Pädagogische Fachkräfte mit mindestens zweijähriger Berufserfahrung.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-510		kvhs-Zentrale Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Januar - November 2026 9 Termine	685 €	Dr. Ewa Schmied

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-558		kvhs-Zentrale Alte Schule (1. Stock) Ober-Olm	Januar - Mai 2026 7 Termine	580 €	Silke Lemann

## › Einsam an der Spitze

Praxisberatung und Supervision für Kitaleitungen und Stellvertretungen

Als Kitaleitung steht man manchmal vor Fragen, über die man sich weder mit dem eigenen Team noch mit dem Träger austauschen kann. In dieser Leitungsrunde finden Sie Kolleg:innen, die Ihnen mit offenem Ohr, Rat und Tat zur Seite stehen. Ihre Kursleitung bietet Ihnen jeweils passend frische Sichtweisen, Methoden und Hintergrundwissen aus Psychologie, Kommunikation und Konfliktlösung, Coaching, Team- und Organisationsentwicklung.

Die genauen Kurstermine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemische Organisations- und Teamentwicklerin, Supervisorin und Coach tätig.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-503		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Februar - Juni 2026 5 Termine	488 €	Claudia Christ



Foto: Canva

## › Leiten ist (k)ein Kinderspiel ⓘ

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



### Fördermöglichkeiten:

Nutzen Sie den QualiScheck für Ihre berufsbezogenen Weiterbildungen! Mit dieser Fördermöglichkeit können Sie Ihre Kursgebühr um 60 % (jährlich maximal 1.500 € Zuschuss) reduzieren. Beachten Sie, dass der Antrag spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildung gestellt sein muss und die Anmeldung zum Kurs erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig ist. Wir reservieren Ihnen gerne vorab einen Platz.

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

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

Die genauen Kurstermine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Zwischen den Präsenztagen stehen Ihnen zusätzliche Materialien in der vhs.cloud zur Verfügung. Eine Einführung in die vhs.cloud erhalten Sie während des Kurses. Es finden zusätzlichen Termine für die Online-Präsentationen in der vhs.cloud statt. Termine werden im ersten Modul vereinbart. Sie benötigen für die Online-

Phase einen Computer, Laptop oder Tablet (mit aktuellem Internetbrowser: Chrome oder Firefox), eventuell eine Kamera/ WebCam, Headset bzw. Kopfhörer/ Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Ausbildung erfüllt in Umfang (130 UE) und Inhalt die Anforderungen der Fachkräfteverordnung für Kitaleitungen und berechtigt auch zur Praxisanleitung von Auszubildenden. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Weiterbildung ein Zertifikat. Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme an den Präsenztarminen, eine Online-Präsentation zu einem rechtlich-organisatorischem Thema sowie die Fertigstellung eines Abschlussprojekts.

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin, Senior Coach (DBVC, IOBC) und seit vielen Jahren als Supervisorin, Organisationsberaterin und Teamentwicklerin in Kindertagesstätten tätig. Alex Gamble ist Leiter der Kita Weinbergwichtel in Nieder-Olm und daneben selbstständig als Berater für Kitas und Familien tätig.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) in Rheinland-Pfalz anerkannt. Nähere Informationen und die Maßnahmen-Nummer erhalten Sie bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-515		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Februar - September 2026 12 Termine	2160 €	Claudia Christ Alexander Gamble Gäste aus der Praxis



## › Stiftung Kinder forschen



Die gemeinnützige „Stiftung Kinder forschen“ unterstützt pädagogische Fach- und Lehrkräfte dabei, Kinder beim Entdecken und Forschen professionell zu begleiten. Ziel ist es, Kinder darin zu stärken, ihre Zukunft aktiv und nachhaltig mitzugestalten.

Die „Stiftung „Kinder forschen“ ist eine bundesweite Bildungsinitiative für pädagogische Fach-, Lehr- und Leitungskräfte in Kitas, Grundschulen und Horten.

Seit 2006 setzt sie sich gemeinsam mit rund 200 Netzwerkpartnern für eine qualitativ hochwertige frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) sowie in der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ein. Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen ist lokale Netzwerkpartnerin der Stiftung. Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

## › Informatik entdecken

Mit und ohne Computer

Wo begegnet die Informatik den Kindern im Alltag? Und wie kann informatische Bildung auch ohne Computer stattfinden? Erfahren Sie in dieser Fortbildung, was informatische Bildung damit zu tun hat, zu sortieren, strukturieren, analysieren oder Lösungen für Probleme zu finden. Diskutieren Sie zusammen mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften den Einsatz elektronischer Geräte im pädagogischen Alltag und erfahren Sie, wie Sie informatische Bildung im pädagogischen Alltag bewusst mit oder ohne Computereinsatz einsetzen können.

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Wissen über informatische prozessbezogene Kompetenzen / Abgrenzung informatischer Bildung von Medienbildung / Möglich-

keiten der Entdeckung von Informatik im Alltag als Zugang zu informatischer Bildung / Methoden informatischer Bildung / Praxisideen zum Programmieren mit und ohne Computer

**Lernziele:** Sie bekommen einen Einblick in verschiedenste Themenfelder der Informatik / Sie verstehen die Funktionsprinzipien der Datenverarbeitung / Sie kennen unterschiedliche Methoden informatischer Bildung / Sie verfügen über ein Grundwissen der Informatikdidaktik, um fördernde Lernumgebungen gestalten zu können. Zielgruppe: Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-512		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Fr, 24.04., 9-15 Uhr	51 €	Christian Weimert

## › Magnetismus

Wo finden wir Magnete im Alltag? Wie lässt sich das Entdecken und Forschen der Kinder begleiten? Die Fortbildung bietet viele Anregungen, wie pädagogische Fach- und Lehrkräfte gemeinsam mit den Kindern erste Grunderfahrungen mit Magneten sammeln und deren Wirkungen und Eigenschaften entdecken können. Außerdem können Sie Ihr Wissen über magnetische Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten erweitern.

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Grundlegendes Fachwissen zum Thema Magnetismus / Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten mit Magneten / Planung und Durchführung von Versuchen / Auswertung und Interpretation von Messergebnissen / Praxisanregungen zum Erkennen und zur

Nutzung von Forschungsanlässen zum Thema Magnete im Alltag

**Lernziele:** Sie entdecken und erforschen Eigenschaften von Magneten / Sie erkennen Forschungsanlässe zu Magneten im Alltag und nutzen sie / Sie verfügen über fachdidaktisches Wissen zur Gestaltung von Lernumgebungen zum Thema Magnetismus / Sie können Lernprozesse zum Thema Magnetismus reflektieren. Zielgruppe: Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-514		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Fr, 29.05., 9-15 Uhr	51 €	Christian Weimert

## › Tür auf

Mein Einstieg in die Bildung für nachhaltige Entwicklung

Die Frage nach der Nachhaltigkeit begegnet uns allen im Alltag immer wieder. Was ist Ihr ganz persönliches Nachhaltigkeits-thema? Welche Nachhaltigkeitsfragen tauchen im Alltag der Kinder auf? Erleben Sie in dieser Fortbildung forschendes Lernen als Methode der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und lernen Sie die Methode „Philosophieren mit Kindern“ kennen. Erfassen Sie den Unterschied zwischen Nachhaltigkeit und BNE und erhalten Sie viele Praxisideen, wie pädagogische Fach- und Lehrkräfte Kinder im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung begleiten können.

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Hintergrundwissen über das Thema „Nachhaltigkeit“ und das Bildungskonzept BNE / Sensibilisie-

rung für Fragen der Nachhaltigkeit im Alltag / Praxisideen für das Entdecken und Forschen mit und ohne BNE-Aspekte / Methode „Philosophieren mit Kindern“

**Lernziele:** Sie verfügen über fundierte Informationen über das Konzept BNE / Sie erhalten einen vertieften Einblick in das Thema Nachhaltigkeit / Sie wissen, wie pädagogische Arbeit im Sinne von BNE gestaltet werden kann / Sie haben Ideen für Anknüpfungspunkte im Alltag von Kita, Hort und Grundschule. Zielgruppe: Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-516		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Fr, 26.06., 9-15 Uhr	51 €	Christian Weimert



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.



## › Kita-Verpflegung: gesund und lecker



Das Angebot einer Mittagsverpflegung gehört heute zum Standard der meisten Kindertageseinrichtungen. In vielen Kitas und Tagespflegeeinrichtungen wird dabei täglich frisch gekocht. Für die gesunde Entwicklung der Kinder ist ein abwechslungsreiches, kindgerechtes Speisenangebot besonders wichtig. Idealerweise orientiert sich die Zusammenstellung der Mahlzeiten an dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Die Seminarreihe bietet Unterstützung in der täglichen Arbeit, um die immer größer werdenden Anforderungen an die besondere Qualität einer vollwertigen, kindgerechten Verpflegung zu bewältigen.

In drei Praxis-Modulen werden unterschiedliche Themenfelder bearbeitet. Zu den grundlegenden Inhalten gehören das Basiswissen „Kochen“, Warenkunde sowie Praxistipps zur Arbeitsorganisation und Speiseplanung. In allen Bereichen wird Bezug auf den DGE-Qualitätsstandard genommen.

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

## › Heute ohne Fleisch Vegetarische Gerichte

Modul II



In Modul II steht die Zubereitung leckerer Gerichte mit saisonalem Gemüse und Hülsenfrüchten im Mittelpunkt. Dabei lernen wir, wie vielseitig pflanzliche Zutaten sind und welche Vorteile eine fleischreduzierte Ernährung für Gesundheit und Umwelt bietet. Unter dem Motto „5 am Tag“ erfahren wir, wie einfach es ist, täglich ausreichend Obst und Gemüse in den Speiseplan zu integrieren. Außerdem betrachten wir den regionalen und saisonalen Einkauf, um Frische, Geschmack und Nachhaltigkeit zu fördern. Abschließend werfen wir einen kritischen

Blick auf Convenience-Produkte – wann sind sie praktisch und wann ist selbst kochen die bessere Wahl.

Die Modulreihe (Fortbildung) wird gefördert vom Ministerium für Bildung und findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt. Die Gebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-522	Kita-Verpflegung: gesund und lecker	kvhs-Zentrale IGS (Lehrküche), Nieder-Olm	Mi, 27.05., 17-20 Uhr	10 €	Anja Töws

## › Vielseitige Hülsenfrüchte

Sondermodul



Hülsenfrüchte sind Lieferanten für Eiweiß in bunter Variation: ob als Suppen, Bratlinge, auf dem Brot oder im Salat. Sie liefern uns essentielle Aminosäuren (Eiweißbausteine), die unsere Körper z. B. für den Zellaufbau (Wachstum/Erneuerung) dringend benötigen. So können sie den Fleischverzehr einfach machen, denn Fleisch kommt, egal ob als Klimakiller oder durch Lebensmittel-Skandale, immer mehr in Verruf. Wie wir es sinnvoll ersetzen, lernen Sie hier.

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Sondermodul der Reihe.

Die Modulreihe (Fortbildung) wird gefördert vom Ministerium für Bildung und findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt. Die Gebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-520	Kita-Verpflegung: gesund und lecker	kvhs-Zentrale IGS (Lehrküche), Nieder-Olm	Mi, 25.02., 17-20 Uhr	10 €	Anja Töws

## › Gesunde, sättigende Zwischenmahlzeiten

Sondermodul



Kinder benötigen häufiger kleinere Mahlzeiten. Diese sollten vollwertig, nährstoffreich, zuckerarm und zuckerfrei sein und eine ausgewogene Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten, pflanzlichen Proteinen und Vitalstoffen bieten. Bestenfalls nutzen wir regionale und saisonale Angebote. Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Sondermodul der Reihe.

Die Modulreihe (Fortbildung) wird gefördert vom Ministerium für Bildung und findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz statt. Die Gebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-521	Kita-Verpflegung: gesund und lecker	kvhs-Zentrale IGS (Lehrküche), Nieder-Olm	Mi, 15.04., 17-20 Uhr	10 €	Anja Töws





## FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KINDERTAGESPFLEGE

### › Neugierig auf die Welt

Ganzheitliche Entwicklungsförderung & bewegtes Lernen mit U3 in der Kindertagespflege



Psychomotorik für Kinder unter drei Jahren – was bedeutet das eigentlich? Eine psychomotorische Haltung im Kleinstalter kann dazu beitragen, Kindern Selbstwirksamkeit zu ermöglichen und ihre Entwicklung auf bewegte und bewegende Weise zu fördern. In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, wie Tageseltern diese Haltung in ihrer Praxis umsetzen können.

Wir beschäftigen uns mit den Spiel- und Bewegungsthemen der Jüngsten und verbinden theoretische Grundlagen mit praktischen Impulsen. Dabei entstehen vielfältige Ideen für eine ganzheitliche Entwicklungsbegleitung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Das kreative Gestalten von Bewegungslandschaften, der bewegungsorientierte Zugang zur kindlichen Sprachentwicklung, das Erleben mit

Alltagsmaterialien und die Nutzung von Außenräumen bieten zahlreiche Möglichkeiten, Kinder individuell zu fördern und herauszufordern.

Auch der Umgang mit den Kindern und ihren Eltern wird thematisiert, denn eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ist ein wesentlicher Bestandteil gelingender pädagogischer Arbeit in der Kindertagespflege.

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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-543		kvhs-Zentrale Haus des Kindes, Stadecken-Elsheim	Sa, 31.01., 9:30-16 Uhr Sa, 14.03., 9:30-16 Uhr Sa, 25.04., 9:30-16 Uhr	25 €	Nikola Gutberlett

### › Wut, Trotz und Autonomie

in der Kindertagespflege



In diesem Vortrag beleuchten wir die Hintergründe für kindliche Wut- und Trotzreaktionen im Zusammenhang mit seiner Autonomieentwicklung und seinen weiteren psychischen Grundbedürfnissen. Ziel ist es, einen Weg für den Betreuungsalltag zu entwickeln, um mit diesem emotional herausforderndem Stressgeschehen konstruktiv und bindungs- bzw. beziehungsorientiert umzugehen.

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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-541		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Mi, 04.03., 18-21:15 Uhr	5 €	Jutta Pipper

### › Zwischen Vertrauen und Verantwortung

Die Rolle der Kindertagespflegeperson in der Kindertagespflege



Dieses Modul lädt dazu ein, die eigene pädagogische Haltung zu reflektieren und das Zusammenspiel von Vertrauen, Verantwortung und Professionalität bewusst zu gestalten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine gute Balance zwischen den Erwartungen der Eltern und der eigenen fachlichen Überzeugung gelingen kann.

Ziel ist es, das berufliche Selbstverständnis als Kindertagespflegeperson zu stärken

und die eigene Professionalität in der pädagogischen Arbeit weiterzuentwickeln.

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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-544		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim	Sa, 18.04., 9-14 Uhr	12 €	Susann Pforr

### › AD(H)S in der Kindertagespflege

Verstehen  
Erkennen  
Unterstützen



Was verbirgt sich hinter der Diagnose AD(H)S? Welche typischen Symptome zeigen sich bei Kindern – und wie können wir ihnen in der Kindertagespflege mit Verständnis und gezielten pädagogischen Strategien begegnen? Gemeinsam schlagen wir die Brücke von der Theorie zur Praxis – für mehr Sicherheit im Umgang mit betroffenen Kindern und zur Stärkung Ihrer pädagogischen Kompetenz.

**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
01-545		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim	Mo, 01.06., 18-21:15 Uhr	7 €	Kerstin Fahr

### › Praxisreflexion

mit ausgewählten Fallbeispielen in der Kindertagespflege



Diese Seminare bieten Raum zur Reflexion des pädagogischen Alltags in der Kindertagespflege. Die Teilnehmer:innen sind eingeladen, eigene Fallbeispiele einzubringen, gemeinsam zu analysieren und kreative Lösungsansätze zu entwickeln.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Themen wie:

- die Entwicklung und das Verhalten einzelner Kinder oder der Kindergruppe
- die Planung und Durchführung von Elterngesprächen
- die pädagogische Gestaltung des Alltags in der Kindertagespflege
- die Eingewöhnung neuer Kinder

- der konstruktive Umgang mit Konfliktsituationen

Alle Fragestellungen, die den Alltag in der Kindertagespflege betreffen, sind willkommen.

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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-542		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim	Di, 17.02., 18-21 Uhr Di, 21.04., 18-21 Uhr Di, 16.06., 18-21 Uhr Di, 25.08., 18-21 Uhr Di, 20.10., 18-21 Uhr Di, 24.11., 18-21 Uhr	30 €	Bettina Poch



## INHOUSE-SCHULUNGEN

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

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

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



Foto: Shutterstock

**Für dieses passgenaue Kursangebot frei wählbar:**

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

**Wir bieten Ihnen:**

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

**Themenschwerpunkte:**

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

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

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

**Rebekka Dietrich**  
 Fachbereichsleitung Fremdsprachen | Schulabschlüsse  
 06132 787-7111  
[dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de)

**Dorothee Mennerich**  
 Fachbereichsleitung Beruf  
 06132 787-7103  
[mennerich.dorothee@mainz-bingen.de](mailto:mennerich.dorothee@mainz-bingen.de)

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

**Slobodanka Trojer**  
 Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache | junge vhs: talentCAMPus  
 06132 787-7109  
[trojer.slobodanka@mainz-bingen.de](mailto:trojer.slobodanka@mainz-bingen.de)



# SCHULABSCHLÜSSE



## › Erlangung der Berufsreife

### HAUPTSCHULABSCHLUSS

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 600 Stunden Fachunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sozialkunde, Geschichte, Physik, Chemie, Erdkunde sowie Hauswirtschaft und Sozialwesen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Förderunter-

richt. 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 2026 - Juni 2027	100 €	Klaus Stehle H.-J. Pitzer, U. Schwarz, M. Heeren, G. Schuler

### REALSCHULABSCHLUSS

## › Sekundarabschluss I Präsenz- und Online-Unterricht



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

Physik und Chemie. Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 1.000 €. Ratenzahlung ist nur auf Antrag und in Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich.

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

Es werden folgende Fächer unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie,

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-602		kvhs-Zentrale Schulungsraum Konrad- Adenauer-Straße, Ingelheim	September 2026 - Juli 2027	1000 €	Ottmar Lauterbach Klaus Stehle Ulrike Schwarz Marion Peters



# GRUNDBILDUNG



# SPRACHEN

**4 HOCHWERTIGE BILDUNG**

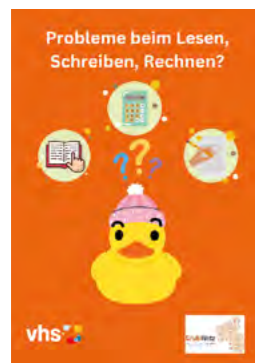
**10 WENIGER UNGLEICHHEITEN**

**4 HOCHWERTIGE BILDUNG**

**10 WENIGER UNGLEICHHEITEN**

## > Offenes Lernangebot

für Menschen mit Grundbildungsbedarf



Brauchen Sie Hilfe beim

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

Dann kommen Sie in einem unserer Lerncafés vorbei.

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

Die Lerncafé-Leiterin berät und unterstützt vor Ort.

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

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

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

Lerncafé Caritas-Zentrum Delbrel, Aspeltstr. 10, 55118 Mainz (Neustadt) Zeit: samstags von 9:00 bis 11:15 Uhr (Monika Raab)

Lerncafé in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Raum Castello, Sant'-Ambrogio-Ring 31 55276 Oppenheim Zeit: mittwochs 12:00 bis 15:15 Uhr (Marlies Friesenecker)

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

Das offene Lernangebot findet mit finanzieller Unterstützung durch das Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz (GrubiNetz) statt.

Das Sprachkursprogramm der Kreisvolkshochschule orientiert sich bei den Angeboten Deutsch als Fremdsprache (DaF), Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), 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:

Wir bereiten Sie auf den Erwerb der Europäischen Sprachzertifikate vor!

## 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 verfassen

## 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

### Grundbildungsbedarf erkennen und Leichte Sprache anwenden

Das Projekt „GrubiNetz – Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung Rheinland-Pfalz“ bietet für Personen, die in Ihrem Berufsleben (Jobcenter, Kindertagesstätten, Verbraucherzentrale, Stadtverwaltung, Stiftungsmitarbeiter etc.) mit Menschen mit Grundbildungsbedarf immer wieder in Kontakt kommen, die Möglichkeit, sich mit der Thematik der Grundbildung zu befassen.

ANZEIGE

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

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

## MIT QUALITÄT ZUM ERFOLG

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

### › Integrationskurse



Integrationskurse sind von der Bundesregierung geförderte Deutschkurse für ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. Die kvhs Mainz-Bingen ist offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassen, diese Integrationskurse durchzuführen.

#### Wie ist ein Integrationskurs aufgebaut?

Ein Integrationskurs hat 3 Teile:

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

Im Sprachkurs lernen Sie Deutsch.

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

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

Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung ab.

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

Der Orientierungskurs schließt mit einer Prüfung ab.

Die Prüfung heißt „Test Leben in Deutschland“.

#### Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

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

ihren Familien nach Deutschland kommen wollen.

- Menschen aus anderen Ländern, die aus ihrem Land geflohen sind.

Man nennt sie Asyl-Bewerber und Asyl-Bewerberin.

#### Was kostet ein Integrationskurs?

Sie müssen Geld für den Integrationskurs bezahlen.

Das nennt man Kostenbeitrag. Manche Personen müssen kein Geld bezahlen.

Sie sind von den Kosten befreit.

Dafür müssen Sie einen Antrag ausfüllen.

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

Sie bekommen Geld für den Bus oder den Zug.

Dies nennt man Fahrtkosten.

Dafür müssen Sie auch einen Antrag ausfüllen.

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

##### 1. Schritt:

Besorgen Sie sich den Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs.

##### 2. Schritt:

Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen.

Machen Sie mit uns einen Termin aus.

##### 3. Schritt:

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

Wir empfehlen Ihnen dann einen passenden Integrationskurs.

##### 4. Schritt:

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

### › Berufssprachkurs Deutsch B2

#### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

[info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)

Rufen Sie uns an: 06132 787-7115

#### Gibt es besondere Integrationskurse?

Manche Menschen können nicht lesen und schreiben.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- **Alphabetisierungskurse** Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)

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

#### Wie ist ein Berufssprachkurs B2 aufgebaut?

Die Berufssprachkurse bestehen aus 400 oder 500 Unterrichtseinheiten.

Am Ende des Kurses findet die Zertifikatsprüfung „Deutschtest für den Beruf“ (DTB) statt.

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

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

Die Berechtigungen werden ausgestellt von:

- der Arbeitsagentur
- dem Jobcenter
- dem BAMF

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

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- **Zweitschriftlernerkurse** Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)

Manche Menschen können nur langsam lesen und schreiben.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- **Kurse für gering Literalisierte** Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)

#### Was kostet ein Berufssprachkurs B2?

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

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

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

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

#### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

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

Rufen Sie uns an: 06132 787-7115

#### Kann ich einen Berufssprachkurs B2 wiederholen?

Den Berufssprachkurs können Sie einmal wiederholen.

Dafür müssen Sie einen Antrag stellen.

Sollten Sie die Zertifikatsprüfung nicht bestehen, können Sie diese Prüfung wiederholen.

› Sprachziel: DEUTSCH sprechen – lernen – ankommen



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

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

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

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

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

Einbettung der Alphabetisierung in die lateinische Schrift im Rahmen des Start-Kurses „Start in ein Leben in Rheinland Pfalz“.  
Niveaustufe A1  
Umfang: 500 - 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Fit-Kurs „Fit für die Zukunft“**

Deutschfortgeschrittenenkurs für Lernende mit normalem Lerntempo  
Niveaustufen A2, B1, B2 und C1  
Umfang: A2, B1, C1: 400 UE, B2: 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Sprint-Kurs „Sprache intensiv“**

Deutschfortgeschrittenenkurs für Schnelllernende mit hohem Lerntempo  
Niveaustufen A2, B1, B2 und C1  
Umfang: A2, B1, C1: 300 UE, B2: 400 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

**Unser Kontakt:**

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [trojer.slobodanka@mainz-bingen.de](mailto:trojer.slobodanka@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7115



Foto: kvhs

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE PRÜFUNGEN

› Einbürgerungstest



Dieser Test wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen durchgeführt. Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland. Der Fragebogen hat 33 Fragen. Für die Beantwortung hat man 1 Stunde Zeit. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgewertet. Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden.

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

Anmeldefrist ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin. Die Anmeldung erfolgt persönlich. Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit. Die Gebühr bitte bar bei Anmeldung bezahlen.

**Unser Kontakt:**

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7115

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-710		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 13.01., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-711		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 10.03., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-712		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 12.05., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-713		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen Kreitagssaal (DG I)	Di, 07.07., 17-18 Uhr	25 €	N.N.



## › Prüfung telc Deutsch A1



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

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

Die Prüfung besteht aus:

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

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

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

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

Anmeldefrist ist 3 Wochen vor dem Prüfungstermin.

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

### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132-787-7115

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-723		kvhs-Zentrale vhs Bingen Schulungsräume	Fr, 30.01., 13-17 Uhr	130 € / 110 €	N.N.
01-714		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 20.02., 13-16 Uhr	130 € / 110 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-724		kvhs-Zentrale vhs Bingen Schulungsräume	Fr, 27.03., 13-17 Uhr	130 € / 110 €	N.N.
01-715		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 24.04., 13-16 Uhr	130 € / 110 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-725		kvhs-Zentrale vhs Bingen Schulungsräume	Fr, 29.05., 13-17 Uhr	130 € / 110 €	N.N.
01-716		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 26.06., 13-16 Uhr	130 € / 110 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-726		kvhs-Zentrale vhs Bingen Schulungsräume	Fr, 31.07., 13-17 Uhr	130 € / 110 €	N.N.

## › Prüfung telc Deutsch A2 sprechen



Müssen Sie nachweisen, dass Sie auf dem Niveau A2 sprechen können?  
Zum Beispiel, weil Sie dauerhaft in Deutschland leben möchten?  
Dann ist die Prüfung telc Deutsch A2 Sprechen für Sie geeignet.

Die Prüfung besteht nur aus einem mündlichen Teil.  
Die mündliche Prüfung dauert etwa 15 Minuten.

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

Die Prüfungsgebühr beträgt 90,- €.

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

Anmeldefrist ist 3 Wochen vor dem Prüfungstermin.  
Die Anmeldung erfolgt persönlich.  
Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.

### Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: [berg.christin@mainz-bingen.de](mailto:berg.christin@mainz-bingen.de)  
Rufen Sie uns an: 06132 787-7115

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-717		kvhs-Zentrale Schulungsraum Konrad-Adenauer-Straße, Ingelheim	Do, 12.02., 16-18 Uhr	90 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-718		kvhs-Zentrale Schulungsraum Konrad-Adenauer-Straße, Ingelheim	Do, 16.04., 16-18 Uhr	90 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-719		kvhs-Zentrale Schulungsraum Konrad-Adenauer-Straße, Ingelheim	Do, 11.06., 16-18 Uhr	90 €	Yvonne Hartmann- Barbaro





## › Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1



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

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.  
Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten.

Die Prüfung besteht aus:

- Lesen und Sprachbausteine (90 Min.)
- Hören (ca. 30 Min.)
- Schreiben (30 Min.)
- einer mündlichen Prüfung (15 Min.)

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

Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmende der kvhs 175,- € und für externe Teilnehmende 195,- €.

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

Anmeldefrist ist 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.vhs-bingen.de/pruefungen/deutsch/>

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-727		kvhs-Zentrale	Sa, 31.01., 9-17 Uhr	195 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		175 €	
01-720		kvhs-Zentrale	Sa, 21.02., 9-17 Uhr	195 € /	Yvonne Hartmann-Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim		175 €	
01-728		kvhs-Zentrale	Sa, 28.03., 9-17 Uhr	195 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		175 €	
01-721		kvhs-Zentrale	Sa, 25.04., 9-17 Uhr	195 € /	Yvonne Hartmann-Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim		175 €	
01-729		kvhs-Zentrale	Sa, 30.05., 9-17 Uhr	195 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		175 €	
01-722		kvhs-Zentrale	Sa, 27.06., 9-17 Uhr	195 € /	Yvonne Hartmann-Barbaro
		Schulungszentrum am Gymnasium, Ingelheim		175 €	
01-730		kvhs-Zentrale	Sa, 25.07., 9-17 Uhr	195 € /	N.N.
		vhs Bingen Schulungsräume		175 €	



[www.qualitaets-portal.de](http://www.qualitaets-portal.de)

## › telc-Zertifikate für Fremdsprachen



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

Weitere Informationen über Prüfungstermine, Prüfungsgebühren, Anmeldemodalitäten, Rücktrittsbedingungen usw. erhalten Sie bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111 bzw. [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

## ENGLISCH

### › Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-415	STUFE A1 Neustart "At your leisure" Englisch mit Zeit und Muße, Kursbuch & Arbeitsbuch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 1	vhs Oppenheim	ab Di, 20.01., 18-19:30 Uhr	68 €	Marion Freytag
		Schulungszentrum, Oppenheim	9 Termine		
22-417	STUFE A1 Neustart "At your leisure" Englisch mit Zeit und Muße, Kursbuch & Arbeitsbuch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 3	vhs Harxheim	ab Di, 14.04., 18-19:30 Uhr	83 €	Marion Freytag
		Schulungszentrum, Oppenheim	11 Termine		

### › Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-405	STUFE A2 Aufbaukurs, Lehrbuch: Network Now Englisch A2.2 ISBN 978-3-12-606593-1, ca. ab Unit 5	vhs Harxheim	ab Di, 13.01., 9-10:30 Uhr	60 €	Marianne Smollich
		Neues Rathaus Mommenheim	8 Termine		
04-415	STUFE A2 Lehrwerk: Great! A2 Klett, Unit 1, Lehrbuch bitte erst nach Kursstart in Absprache mit der Kursleitung kaufen.	vhs Bodenheim	ab Di, 13.01., 17:15-18:45 Uhr	60 €	Christiane May
		Haus Friesenecker	8 Termine		
21-400	STUFE A2 Go for it! A2 Intensivtrainer, ISBN 3-19-102939-5, ab Lektion 10	vhs Undenheim	ab Mi, 14.01., 18:30-20 Uhr	67 €	Annette Pender-Bingenheimer
		Gemeinsame Grundschule	8 Termine		
19-400	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2, ISBN 3-19-102939-5, ab Lektion 1	vhs Dienheim	ab Di, 27.01., 18:30-20 Uhr	75 €	Annette Pender-Bingenheimer
		Falkenberg Grundschule	10 Termine		
05-411	STUFE A2 Lehrbuch: "Great! A2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango". Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501757-3, ca. ab Lektion 2	vhs Nackenheim	ab Do, 29.01., 18:30-20 Uhr	60 €	Heike Rentsch
		Gymnasium	8 Termine		



KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-409	STUFE A2 Aufbaukurs, Lehrbuch: Network Now Englisch A2.2 ISBN 978-3-12-606593-1, ca. ab Unit 7	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 14.04., 9-10:30 Uhr 8 Termine	60 €	Marianne Smollich
03-416	STUFE A2 Lehrwerk: Great!! A2 Klett, Unit 3, Lehrbuch bitte erst nach Kursstart in Absprache mit der Kursleitung kaufen.	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.04., 17:15-18:45 Uhr 8 Termine	60 €	Christiane May
05-412	STUFE A2 Lehrbuch: "Great! A2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango". Kurs- und Übungsbuch (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501757-3, ca. ab Lektion 4	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Do, 23.04., 18:30-20 Uhr 8 Termine	60 €	Heike Rentsch

### > Kurse der Stufe A2 / B1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-402	STUFE A2/B1 Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus im Mühlrad (Mensa)	ab Do, 15.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	93 €	Karl-Heinz Klein

### > Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-401	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501614-9, ca. ab Lektion 4b	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Di, 27.01., 19-20:30 Uhr 7 Termine	53 €	Heike Rentsch
05-402	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-501614-9, ca. ab Lektion 6	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Di, 21.04., 19-20:30 Uhr 10 Termine	75 €	Heike Rentsch

### > Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-403	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 13.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	75 €	Isabelle Nagel
07-404	STUFE B2	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Di, 14.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	75 €	Isabelle Nagel



### > Conversation

You have studied English for years, so NOW is the right time to join a small group for practicing your English skills. We are going to talk about interesting topics from different countries, traditions, nature, politics and whatever you are interested in. English is the world language so we should be able to communicate everywhere and with everybody. Together we exchange opinions, improve our speaking and reading abilities as well as get an idea about different cultures or even our own culture. Conversation is not only talking, it is much more! See you soon!

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-419	STUFE B1/B2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 13.01., 18:45-20:15 Uhr 9 Termine	68 €	Christiane May
04-404	STUFE B1 Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 13.01., 18-19:30 Uhr 8 Termine	60 €	Marianne Smollich
15-406	STUFE B2	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Do, 12.02., 10-11:30 Uhr 16 Termine	151 €	Elke Kirschner
04-408	STUFE B1 Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 14.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	75 €	Marianne Smollich
03-420	STUFE B2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.04., 18:45-20:15 Uhr 8 Termine	60 €	Christiane May

### > 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.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-401	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 08.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	121 €	Karina Evraeva
07-402	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 16.04., 19:30-21 Uhr 9 Termine	109 €	Karina Evraeva



Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



## ENGLISCH 60PLUS



Die Generation 60plus bringt individuelle Lernbedürfnisse mit, auf die in einem speziell zugeschnittenen Sprachkurs besser eingegangen werden kann als in einer altersgemischten Gruppe. Daher bieten wir Kurse an, die in Bezug auf Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl gezielt auf diese 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.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-412	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ab voraussichtlich Unit 14	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 13.01., 11-12:30 Uhr 8 Termine	60 €	Monika Deschler
04-406	STUFE A2 Lehrbuch: Easy English, A2.2, Cornelsen, ab ca Unit 2	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 13.01., 10:30-12 Uhr 8 Termine	60 €	Marianne Smollich
11-406	STUFE C1 Conversation Practice, Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 14.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	81 €	Marion Freytag
14-401	STUFE B1 Lehrbuch: Next B1/1, ISBN 3-19-002934-1, ab Lektion 9	vhs Essenheim Bücherei im Kunstforum	ab Mi, 21.01., 14-15:30 Uhr 10 Termine	75 €	Cosima Heise
15-405	STUFE A1 Lehrbuch: Great A1, ISBN: 978-3-12-501753-5, ab Unit 4	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Do, 22.01., 10:30-11:30 Uhr 10 Termine	58 €	Cosima Heise
03-410	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1, ISBN 978-3-12-501614-9, ab Unit 7	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 22.01., 10-11:30 Uhr 8 Termine	77 €	Monika Deschler
15-412	STUFE A2 Lehrbuch: English Next A2/2, ISBN 978-3-19-202933-2, ab Unit 9	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Do, 22.01., 8:30-10 Uhr 10 Termine	83 €	Cosima Heise
15-402	STUFE B2 Lehrbuch: Great B2, ISBN 978-3-12-501584-5, ab Unit 5	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Fr, 23.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	85 €	Cosima Heise
22-406	STUFE B1 Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, ISBN 3-19-109483-6, ab Lektion 2	vhs Oppenheim Emondshalle, Stadt-Raum	ab Mi, 25.02., 10-11:30 Uhr 11 Termine	83 €	Maria Bürger

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-408	STUFE C1 Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 25.03., 18-19:30 Uhr, 10 Termine	81 €	Marion Freytag
03-413	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ab voraussichtlich Unit 16	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 14.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	75 €	Monika Deschler
04-410	STUFE A2 Lehrbuch Easy English, A2.2, Cornelsen, ab ca Unit 4	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 14.04., 10:30-12 Uhr 10 Termine	75 €	Marianne Smollich
03-414	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1, ISBN 978-3-12-501614-9, ab voraussichtlich Unit 9	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 16.04., 10-11:30 Uhr 10 Termine	95 €	Monika Deschler



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



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





## FRANZÖSISCH

### › Französisch in Beruf und Alltag

Stufe A2  
Bildungsfreistellung



Sie wollten immer schon besser Französisch können aus beruflichen Gründen oder für den Alltag, doch Ihnen fehlte bisher die Zeit dafür? Nutzen Sie unseren einwöchigen Intensivkurs, der als Bildungsfreistellung in Rheinland-Pfalz anerkannt ist. Der Intensivkurs bietet für alle Berufstätigen, Berufssuchenden und Berufseinsteiger:innen sowohl im Alltag als auch im Zusammenhang mit berufsbezogenen Themen und Situationen einen idealen Wiedereinstieg in die französische Sprache.

Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen (A2). Bei dem Intensivkurs wird besonderer Wert auf die Verbesserung und Erweiterung des Wortschatzes aus dem allgemeinen und dem beruflichen Umfeld, die gramma-

tikalische Korrektheit und die Aussprache sowie auf flüssige, angemessene Formulierung gelegt. Auch dient dieser Kurs als perfekte Vorbereitung für einen Auslandsaufenthalt, ob Geschäftsreise oder Urlaub!

Inhalte sind unter anderem:

- Der erste Kontakt / Top-Themen für einen Small-Talk
- E-Mail / Brief schreiben/Anzeigen verstehen
- Telefongespräche führen und Termine vereinbaren
- Interkulturelle Informationen zu Frankreich

Die Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Wir freuen uns auf Sie! À bientôt!

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-480	STUFE A2 Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Mo, 02.03., 10-16 Uhr Di, 03.03., 10-16 Uhr Mi, 04.03., 10-16 Uhr Do, 05.03., 10-16 Uhr Fr, 06.03., 10-16 Uhr	212 €	Colette Chauvin-Brandscheid

### › Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-413	STUFE A1 Neustart, Lehrbuch: Chapeau! A1 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-183434-0	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Di, 06.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	76 €	Colette Chauvin-Brandscheid
15-409	STUFE A1.2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lehrbuch: Chapeau! A1 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-183434-0, ab Lektion 5	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Di, 06.01., 19:40-21:10 Uhr 10 Termine	76 €	Colette Chauvin-Brandscheid
16-433	STUFE A1 Städte-Partnerschaft Die Verwendung des Buches wird mit den Teilnehmenden im ersten Termin abgesprochen.	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Di, 20.01., 17-18:30 Uhr 11 Termine	91 €	Jérôme Steinmetz
16-431	STUFE A1 Städte-Partnerschaft Die Verwendung des Buches wird mit den Teilnehmenden im ersten Termin abgesprochen.	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Di, 28.04., 17-18:30 Uhr 9 Termine	74 €	Jérôme Steinmetz

### › Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 12.01., 16:45-18:15 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
16-430	STUFE A2 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch, ISBN 978-3-19-103434-4, Lektion 9	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Do, 15.01., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	91 €	Jérôme Steinmetz
22-412	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 16.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	80 €	Murielle Siroy-Wirth
05-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 9.	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 13.04., 16:45-18:15 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
16-432	STUFE A2 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch, ISBN 978-3-19-103434-4, Lektion 11	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Do, 16.04., 19:15-20:45 Uhr 9 Termine	74 €	Jérôme Steinmetz
22-413	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 9	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 17.04., 9:30-11 Uhr 8 Termine	64 €	Murielle Siroy-Wirth

### › Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-429	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 1	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mo, 12.01., 18:30-20 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
22-432	STUFE B1 Städte-Partnerschaft Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 9:30-11 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
22-433	STUFE B1 Städte-Partnerschaft Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 9:30-11 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
05-430	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 3	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 18:30-20 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth



## › Cours de conversation

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

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

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-408	STUFE C1 Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 14.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	80 €	Murielle Siroy-Wirth
03-430	STUFE B1 Fortgeschrittene	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 23.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	76 €	Sigrid Grabert-Walter
22-409	STUFE C1 Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 15.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	80 €	Murielle Siroy-Wirth
03-431	STUFE B1 Fortgeschrittene	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 17.04., 11-12:30 Uhr 9 Termine	69 €	Sigrid Grabert-Walter

## FRANZÖSISCH 60PLUS

Die Generation 60plus bringt individuelle Lernbedürfnisse mit, auf die in einem speziell zugeschnittenen Sprachkurs besser eingegangen werden kann als in einer altersgemischten Gruppe. Daher

bieten wir Kurse an, die in Bezug auf Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl gezielt auf diese Bedürfnisse eingehen. Die Kurse sind aber auch offen für jüngere Menschen.

## › Französisch 60plus



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

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

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 3-12-529422-6, ab Lektion 7	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 15.01., 15-16:30 Uhr 10 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 3-12-529422-6, ab Lektion 7	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 15.01., 16:45-18:15 Uhr 10 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 3-12-529422-6, ab Lektion 9	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 16.04., 15-16:30 Uhr 8 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth
20-430	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 3-12-529422-6, ab Lektion 9	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 16.04., 16:45-18:15 Uhr 8 Termine	auf Anfrage	Murielle Siroy-Wirth

## ITALIENISCH

### › Kurse der Stufe A1 Online-Kurs



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

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-410	STUFE A1 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2 ab Lektion 6	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Mo, 12.01., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	52,50 €	Susanna Perugini-Stöckle
15-411	STUFE A1 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro A1 Nuova edizione, ISBN 978-3-19-275427-2 ab Lektion 8	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Mo, 13.04., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	52,50 €	Susanna Perugini-Stöckle

### › Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-402	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN-978-3-19-299599-6, ab Lektion 4	vhs Gunterblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 20.01., 19:40-21:10 Uhr 9 Termine	70 €	Giuseppina Petilli



Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



### › Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-406	STUFE B1 Lehrbuch: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 8	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	ab Mo, 12.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	80 €	Angela Schwarz
22-423	STUFE B1 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN 3-19-205440-2, ab Lektion 9 + Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum	ab Mo, 12.01., 18:30-20 Uhr 9 Termine	90 € / 6 Teiln.	Rosa Neri
05-451	STUFE B1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1. ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 3	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 14.01., 17-18:30 Uhr 10 Termine	80 €	Giuseppina Petrilli
11-403	STUFE B1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1, ISBN-978-3-19-469599-3, ab Lektion 3	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 20.01., 18-19:30 Uhr 9 Termine	70 €	Giuseppina Petrilli
10-407	STUFE B1 Lehrbuch: Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 8	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	ab Mo, 13.04., 19:30-21 Uhr 10 Termine	80 €	Angela Schwarz
22-424	STUFE B1 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN 3-19-205440-2, ab Lektion 11 + Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum	ab Mo, 13.04., 18:30-20 Uhr 10 Termine	100 € / 6 Teiln.	Rosa Neri
05-452	STUFE B1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS B1. ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 6	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 15.04., 17-18:30 Uhr 10 Termine	80 €	Giuseppina Petrilli

### › Kurse der Stufe B2/C1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-440	STUFE B2/C1 Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt.	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 21.01., 10-11:30 Uhr 5 Termine	60 € 5 Teiln.	Sabine Petri
03-441	STUFE B2/C1 Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt.	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 15.04., 10-11:30 Uhr 5 Termine	60 € 5 Teiln.	Sabine Petri

### › Kurse der Stufe C1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-449	STUFE C1 Unterrichtsmaterial stellt Referentin zur Verfügung.	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 14.01., 18:45-20:15 Uhr 10 Termine	80 €	Giuseppina Petrilli
05-450	STUFE C1 Unterrichtsmaterial stellt Referentin zur Verfügung.	vhs Nackenheim Gymnasium	ab Mi, 15.04., 18:45-20:15 Uhr 10 Termine	80 €	Giuseppina Petrilli

## Summer Special

### › Italienisch für die Reise

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit keinen oder nur geringen Sprachkenntnissen in der italienischen Sprache. Die Inhalte konzentrieren sich auf grundsätzliche Fähigkeiten wie gegenseitiges Vorstellen oder typische Urlaubssituationen: Restaurantbesuche, Geheimnisse der Speisekarte, Kommunikation mit Baristas und Hotelpersonal, Shopping, etc. Wir üben in einer nicht zu großen Gruppe durch aktives Sprechen und Zuhören und haben gemeinsam viel Spaß. Außerdem vermittelt der Kurs interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-408	STUFE A1	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum	Mo, 29.06., 9-12 Uhr Di, 30.06., 9-12 Uhr Mi, 01.07., 9-12 Uhr Do, 02.07., 9-12 Uhr	62 €	Angela Schwarz



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

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

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



## SPANISCH

### › Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-417	STUFE A1 Neustart, Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Unit 1, Lehrbuch bitte erst nach Kursstart in Absprache mit der Kursleitung kaufen	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 12.01., 16-17:30 Uhr 7 Termine	54 €	Amelie Schmidt
20-401	STUFE A1 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 11	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 13.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	82 €	Maria Esparza de Püschel
15-459	STUFE A1 Neustart, Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Online (Zoom)	ab Do, 05.03., 17-18:30 Uhr 10 Termine	77,50 €	Patricia Schwarzer
20-403	STUFE A1 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1 ISBN 3-12-514671-6, ab Lektion 11	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 14.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	82 €	Maria Esparza de Püschel

### › Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-402	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab Lektion 11	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 13.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	82 €	Maria Esparza de Püschel
15-438	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Di, 20.01., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	77,50 €	Patricia Schwarzer
15-439	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Mi, 21.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	77,50 €	Patricia Schwarzer
20-404	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab Lektion 12	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 14.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	82 €	Maria Esparza de Püschel
15-440	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Di, 21.04., 19:10-20:40 Uhr 7 Termine	55 €	Patricia Schwarzer
15-441	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 6	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Mi, 22.04., 17:30-19 Uhr 7 Termine	55 €	Patricia Schwarzer

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

### › Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-407	STUFE B1 Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 6	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Di, 20.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	77,50 €	Patricia Schwarzer
15-408	STUFE B1 Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 8	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Di, 21.04., 17:30-19 Uhr 7 Termine	55 €	Patricia Schwarzer

### › Curso de conversación

Conoce la gramática pero todavía siente que le falta fluidez para conversar? Aquí empezamos con temas fáciles para mejorar su seguridad al conversar.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-420	STUFE B2 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Mo, 19.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	77,50 €	Patricia Schwarzer
15-421	STUFE B1 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Mo, 19.01., 19:10-20:10 Uhr 10 Termine	52,50 €	Patricia Schwarzer
03-408	STUFE B1 Kursleiter stellt Lehrmaterial zur Verfügung	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 19.01., 18:30-20 Uhr 8 Termine	72 €	Karl-Heinz Klein
20-408	STUFE A2/B1 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Do, 22.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	82 €	Maria Esparza de Püschel
03-409	STUFE B1 Kursleiter stellt Lehrmaterial zur Verfügung	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 13.04., 18:30-20 Uhr 8 Termine	72 €	Karl-Heinz Klein
15-422	STUFE B1 Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Online (vhs.cloud)	ab Mo, 20.04., 19:10-20:10 Uhr 7 Termine	37,50 €	Patricia Schwarzer



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



Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.



## › Conversación y Música B2

En este curso vamos a conversar sobre diferentes canciones que escucharemos en español al mismo tiempo que recordamos

la gramática. Una forma divertida de conversar a través de los diferentes generos musicales.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-900	STUFE B2	vhs Nieder-Olm	ab Mo, 20.04., 17:30-19 Uhr	55 €	Patricia Schwarzer
	Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben	Online (vhs.cloud)	7 Termine		

## SPANISCH 60PLUS

### › Spanisch 60plus



Erlernen Sie die spanische 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.

Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt. Wir senden wir Ihnen den Link rechtzeitig vor Kursbeginn zu. Wenn Sie noch keinen Account haben, registrieren wir Sie und senden Ihnen die Zugangsdaten. 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.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-400	STUFE A2 Lehrbuch: Perspectivas YA A2, ISBN 3-464-20489-4, ab Lektion 9	vhs Essenheim Online (vhs.cloud)	ab Di, 20.01., 10-11 Uhr 10 Termine	52,50 €	Cosima Heise



## EUROPA GEMEINSAM ERLEBEN

### › Sprachkurse für die Städte-Partnerschaft



**Europa gemeinsam gestalten – Demokratie in Aktion erleben!**  
Der Termin für unsere Exkursion nach Straßburg finden Sie in Kürze auf unserer Website.

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**

### › Französisch für die Partnerschaft

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

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

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-433	STUFE A1 Neustart. Die Verwendung des Buches wird mit den Teilnehmenden im ersten Termin abgesprochen.	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Di, 20.01., 17-18:30 Uhr 11 Termine	91 €	Jérôme Steinmetz
16-431	STUFE A1 Lehrbuch wird auf der Website bekannt gegeben	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Di, 28.04., 17-18:30 Uhr 9 Termine	74 €	Jérôme Steinmetz
16-430	STUFE A2 Lehrbuch: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch, ISBN 978-3-19-103434-4, Lektion 9	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Do, 15.01., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	91 €	Jérôme Steinmetz
16-432	STUFE A2 Lehrbuch: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch, ISBN 978-3-19-103434-4	vhs Ober-Olm Rathaus Klein-Winternheim	ab Do, 16.04., 19:15-20:45 Uhr 9 Termine	74 €	Jérôme Steinmetz
22-432	STUFE B1 Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 9:30-11 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
22-433	STUFE B1 Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 9:30-11 Uhr 9 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
22-408	STUFE C1 Cours de conversation	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 14.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	80 €	Murielle Siroy-Wirth
22-409	STUFE C1 Cours de conversation	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 15.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	80 €	Murielle Siroy-Wirth



# POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT



## > Bridge

Bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben, ist ein Wunsch vieler Menschen. Eine aktive Möglichkeit, daran zu arbeiten, ist: Bridge lernen und spielen. Bridge fördert logisches Denken und partnerschaftliche Kooperation. Beim Spielen trainiert man strategisches Denken, taktisches Geschick, kühle Berechnung – und vor allem das Gedächtnis.

Bridge ist ein Kartenspiel, das zu viert gespielt wird – entweder am Tisch mit

einem festen Partner oder im Turniermodus an mehreren Tischen nacheinander. Unser Bridge-Kurs in Gau-Algesheim ist ein Übungsabend für Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben. Ziel ist es, in zwangloser Runde auf das sportliche Turnier-Bridgespiel in den Bridgeclubs der Region vorzubereiten.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 06725-3609

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-203		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 07.01., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Rathauscheune (MMR)	12 Termine	pro Termin	
07-204		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 01.04., 18:30-22 Uhr	1,50 €	Dr. Bernhard Schäfer
		Rathauscheune (MMR)	12 Termine	pro Termin	



Kurse zum Thema „Künstliche Intelligenz“ finden Sie im Fachbereich „Beruf / IT / Digitale Medien“ auf Seite 31ff

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



### EDG

EnergieDienstleistungsGesellschaft  
Rheinhausen-Nahe mbH

Am Giener 13  
Gewerbegebiet  
55268 Nieder-Olm

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



## > Fahrrad fit machen für die Saison

Kleine Reparaturen selbst durchführen – sicher und kompetent

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse und praktische Fähigkeiten rund um die Fahrradreparatur. Sie lernen, einfache Reparaturen selbstständig durchzuführen und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Fahrrad.

Die Kursleiterin ist eine erfahrene Zweiradtechnikerin und führt Sie ein in die wichtigsten Bereiche der Fahrradtechnik. Dazu gehören:

- Aufbau und Funktion von Rahmen, Laufrädern, Bremsen und Schaltung
- Überblick über die wichtigsten Bauteile eines Fahrrads
- Werkzeuge und Materialien für Reparatur und Wartung

Im praktischen Teil arbeiten Sie in Zweiertteams an Ihren eigenen Fahrrädern

und führen unter Anleitung kleinere Reparaturen durch, darunter:

- Reifenwechsel (Demontage, Schlauchtausch)
- Bremsen einstellen und warten
- Kette reinigen und schmieren
- Schaltung justieren
- Sicherheitscheck vor der Fahrt

Zum Abschluss erhalten Sie hilfreiche Tipps zur Pflege und regelmäßigen Wartung Ihres Fahrrads – für mehr Fahrspaß und eine lange Lebensdauer Ihres Fahrrads.

Bitte bringen Sie das eigene Fahrrad mit. Die Elektronik von E-Bikes ist kein Bestandteil des Kurses.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-100		vhs Nierstein	Sa, 18.04., 10-14 Uhr	25 € /	Simone Naass
		Bauhof		6 Teiln.	



Foto: Canva

## ÖKONOMIE/RECHT/FINANZEN

### › Private Finanzen leicht gemacht

verständlich, praxisnah und direkt umsetzbar

Bildungsfreistellung



Geldfragen dürfen einfach sein - und genau das zeigt diese kompakte Fortbildung. Sie macht Sie in wenigen Tagen fit für kluge Geldentscheidungen. In klarer Sprache und mit vielen Beispielen entwickeln Sie einen persönlichen Finanzfahrplan, der zu Ihrem Leben passt: vom sicheren Fundament über den Vermögensaufbau bis zur klugen Vorsorge. Sie lernen, wie Sie ein solides Polster aufbauen, typische Kostenfallen vermeiden und Ihr Geld mit System strukturieren.

Sie lernen, wie breit gestreute ETFs funktionieren, worauf es bei der Auswahl eines Index ankommt und wie Sie mit einem einfachen Sparplan Schritt für Schritt Vermögen aufbauen. Dazu erfahren Sie, wann Festgelder sinnvoll sind, wie Sie Laufzeiten staffeln, Zinsen vergleichen und gleichzeitig genug Liquidität behalten. Ein Schwerpunkt ist die Altersvorsorge: Wir rechnen mit realistischen Annahmen zur Kaufkraft, betrachten gesetzliche, betriebliche und private Bausteine und zeigen einfache Entnahmestrategien, die Ruhe geben statt Unsicherheit.

Für alle, die mit Immobilien planen, werfen wir einen nüchternen Blick auf Chancen und Grenzen - selbstgenutzt oder vermietet: von Finanzierungsvorklä rung, Suchprofil und Unterlagen-Check bis zur Verhandlung und dem Notartermin.

Wer heute bereits an morgen denkt, profitiert von klaren Leitlinien zu Versicherungen: Welche Policen sind wirklich wichtig, wie unterscheiden sich Leistungen, und wie findet man faire Tarife ohne Kleingedruckt-Fallen.

Damit auch Ausnahmesituationen nicht zur Belastung werden, erhalten Sie eine praxiserprobte Planungshilfe für Notfall und Nachlass: Was gehört in den Notfallordner, und welche Basics des Erbrechts

sollten Sie kennen, um Ihren Willen klar zu regeln.

Die Fortbildung ist produktunabhängig, verständlich und sofort umsetzbar. Statt Fachjargon gibt es klare Checklisten, greifbare Rechenbeispiele und konkrete Entscheidungshilfen - für Singles, Paare und Familien, für Berufseinsteiger:innen ebenso wie für Menschen in der Lebensmitte oder kurz vor dem Ruhestand. Ziel ist, Ihnen souveräne Entscheidungen zu ermöglichen: mehr Überblick, weniger Unsicherheit, ein Plan, der trägt. Bringen Sie Ihre Fragen mit und gehen Sie mit einer Finanzstrategie nach Hause, die wirklich zu Ihnen passt.

Alle Teilnehmenden erhalten zu Beginn ein umfangreiches Handout, das als Informationsmedium, Umsetzungsleitfaden und als Arbeitsunterlage in der Veranstaltung nutzbar ist. Das Handout ist im Seminarpreis enthalten.

Der Kurs „Private Finanzen leicht gemacht“ ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt. Die Maßnahmen-Nummer wird voraussichtlich ab Januar 2026 vorliegen - bitte erfragen Sie diese bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Sie können selbstverständlich auch ohne Antrag auf Bildungsfreistellung an dieser Fortbildung teilnehmen.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit. Arbeitsunterlagen werden im Kurs ausgegeben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-122		kvhs-Zentrale	Mo, 04.05., 10-15:15 Uhr	283 €	Klaus Rommel
		Schulungszentrum Sprendlingen	Di, 05.05., 10-15:15 Uhr Mi, 06.05., 10-15:15 Uhr Do, 07.05., 10-15:15 Uhr Fr, 08.05., 10-15:15 Uhr		



#### Fördermöglichkeiten:

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

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

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>

### › Ihr Kompass durch die Welt der Geld- und Kapitalanlagen

Informationsveranstaltung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Veranstaltung „Ihr Kompass durch die Welt der Geld- und Kapitalanlagen“ vermittelt den Teilnehmern:innen einen umfassenden Einblick in die Welt der Finanzen. Unabhängig vom Erfahrungsstand der Interessierten werden Grundlagen des Sparens und Investierens, verschiedene Anlageformen, Investitionspraxis mit Fallbeispielen sowie Umsetzungshilfen, z.B. Checklisten vorgestellt. Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmenden fundiertes Wissen zu vermitteln, um finanzielle Entscheidungen sicher und kompetent treffen zu können.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung und Grundbegriffe der Investment-Welt
- Vorstellung ausgewählter Finanzprodukte
- Investitionspraxis
- Umsetzungshilfen

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

Die Teilnehmer:innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 12 € beim Kursleiter erhältlich ist.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-102		vhs Ober-Olm	Mi, 28.01., 17-19:15 Uhr	12 €	Klaus Rommel
		Alte Schule (1. Stock)			

### › Immobilie als Versorgungsquelle im Alter

Nutzen Sie Ihre Immobilie als stabile Versorgungsquelle! In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die eigene Immobilie zunehmend an Bedeutung. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können, um damit Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern. Im Mittelpunkt stehen der klassische Objektverkauf sowie Veräußerungskonzepte wie Teilverkauf, Immobilienverrentung, Nießbrauch, Rückmiete sowie Vermietungskonzepte und Immobilienfinanzierung. Relevante rechtliche Einflussfaktoren und Rahmenbedingungen werden vorgestellt.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Motive der Immobilienbesitzer und optionale Handlungsweisen

- Erstellung von Planungsunterlagen: Finanzplanung, Vermögensaufstellung, Haushaltsrechnung, Immobilienwertermittlung – Berechnungsbeispiel
- Immobilienverkauf
- Immobilienfinanzierung
- Verkaufsvarianten als Versorgungsquelle
- Vorstellung Vergleichsrechnermodelle und deren Informationsgehalt
- Umsetzungshilfen: Checklisten und Entscheidungshilfen

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Finanz- bzw. Rechtsberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Die Teilnehmer:innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 8 € beim Kursleiter erhältlich ist.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-103		vhs Ober-Olm	Mi, 20.05., 17-19:15 Uhr	12 €	Klaus Rommel
		Alte Schule (1. Stock)			





## › Kryptowährungen <sup>i</sup> 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	Mo, 23.02., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			

## › Investieren in Aktien Kompaktkurs <sup>i</sup>

Webinar



Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger:innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer:innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger:innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erwerben Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Psychologie bei der Aktienanlage

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

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

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-100		kvhs-Zentrale	Sa, 07.03., 9-13 Uhr	29 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			



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

## › Vermögensaufbau: Grundlagen <sup>i</sup>

Webinar



Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen regelmäßig auf, dass Kreditinstitute häufig Geldanlagen empfehlen, welche nicht zu den Zielen ihrer Kunden passen. Die Berater empfehlen viel zu riskante und zu teure hausgemachte Produkte. Kunden können die Qualität der Angebote und deren Risiken nur schwer einschätzen.

Dieser Kurs bietet Einsteiger:innen einen leichten Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile.

Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlage-

strategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- die richtige Einstellung (Mindset) bei der Geldanlage
- Erarbeitung finanzieller Grundlagen
- wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anlageklassen
- unterschiedliche Anlegertypen kennenlernen
- persönliche Anlagestrategie definieren
- Risiken erkennen und begrenzen
- Umsetzung der Anlagestrategie
- Kostenaspekte bei der Geldanlage

**Zielgruppe:** Einsteiger:innen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-107		kvhs-Zentrale	Fr, 20.03., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			

## › NFTs & Metaverse <sup>i</sup>

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 Videospiele 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	Mo, 23.03., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			



## › Neue Trends in der Geldanlage <sup>i</sup>

Webinar



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

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

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

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

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

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

**Zielgruppe:** Zielgruppe: Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-104		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 20.04., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme

## › Investieren in Kryptowährungen <sup>i</sup>

Webinar



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.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-105		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 04.05., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme

## › Richtig investieren in Aktien und ETFs <sup>i</sup>

Webinar



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

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

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

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

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

**Zielgruppe:** Einsteiger:innen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-103		kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 18.05., 18:30-21 Uhr	19 €	Hartmut Nehme

**Welcome back!**

92% würden wieder einen Kurs bei der vhs belegen\*

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Besonders hoch im Kurs**

bei 16- bis 59-jährigen berufliche Qualifikation\*

bei 45- bis über 60-jährigen Sprachen und Gesundheit\*

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Cool, uns kennt fast jeder!**

76% kennen die vhs.\*

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

**Yes, wir sind...**

...verantwortungsvoll, erfahren, sympathisch, und vertrauenswürdig.

\*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH



## Globales Lernen Bildung für Nachhaltige Entwicklung Umweltbildung

### Summer Special

#### > Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller Nachhaltigkeit mit allen Sinnen erleben



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

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt:

**Samstag, 13.06.2025 13-16 Uhr**  
**Kräuterführung mit allen Sinnen**  
**Treffpunkt:** Parkplatz Ulmenhalle  
 Im ersten Teil lernen Sie uns umgebende, bekannte und auch weniger bekannte Wild- und Heilkräuter im Rahmen einer Kräuterführung kennen. Wir nehmen die Kräuter mit allen Sinnen wahr, erstellen ein kleines Herbarium und beschäftigen uns mit einigen Inhaltsstoffen und deren Wirkung auf die Gesundheit.

**Montag, 15.06.2025 18-21 Uhr**  
**Von der Wiese auf den Teller**  
**Ort:** Neue Grundschule, Schulküche

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

**Montag, 22.06.2026 18-21 Uhr**  
**Wilde Kosmetik, Kräuterdeos und mehr**  
**Ort:** Neue Grundschule, Schulküche  
 Im dritten Teil widmen wir uns der Naturkosmetik und erstellen mit wenigen natürlichen Zutaten Salben, Cremes & Co. Herrlich duftende ätherische Öle sind eine wunderbare Grundlage für die kosmetische Verarbeitung.

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

**Treffpunkt erster Termin:** Parkplatz an der Ulmenhalle

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-104		vhs Ober-Olm	Sa, 13.06., 13-16 Uhr	66 €	Jutta Kirschner
		Parkplatz Ulmenhalle & Schulküche, Grundschule	Mo, 15.06., 18-21 Uhr Mo, 22.06., 18-21 Uhr		



#### > Schnitt von Obst- und Ziergehölzen



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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
19-100	Theoretische Einführung und praktische Übung	vhs Dienheim Evangelisches Gemeindehaus	Do, 26.02., 19-21 Uhr Sa, 28.02., 9-12 Uhr	30 €/ / 10 Teiln.	Peter Hilsendegen
08-101	Theoretische Einführung und praktische Übung	vhs Ockenheim Gemeindehaus	Do, 19.03., 19-20:30 Uhr Sa, 21.03., 9-12 Uhr	30 €	Peter Hilsendegen



### PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG / FAMILIE

#### > Kinder stärken ⓘ

Schutz und Prävention von Anfang an Elternabend



Wie können wir unsere Kinder schon in jungen Jahren stärken und nachhaltig schützen? Die frühe Kindheit – insbesondere das Alter von 2 bis 6 Jahren – ist eine entscheidende Entwicklungsphase, in der die Grundlagen für das Selbstbewusstsein und die Resilienz unserer Kinder gelegt werden. In unserem pädagogischen Vortrag möchten wir Ihnen praxisnahe Ansätze und wertvolle Einblicke in die Themen Prävention und Kinderschutz bieten. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen Wege zu finden,

wie wir unsere Kinder von Anfang an stark und selbstbewusst machen können, um sie vor möglichen Risiken zu schützen. Eine starke Bindung, klare Werte und eine offene Kommunikation bilden das Fundament für die Sicherheit und das Wohlergehen unserer Kinder

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt Oppenheim statt.



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-915		vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim & online	Fr, 30.01., 19-21 Uhr	gebührenfrei	Sabine Sigmund



## › Übergang Kita zur Grundschule i

Elternabend



Eine aufregende Zeit - mit dem Wechsel vom Kindergarten zur Schule verändert sich vieles für das Kind - und auch für die Familie. Viele Eltern beschäftigt der Schuleintritt ihres Kindes: Wie wird das werden? Ist mein Kind bereit? Was kann ich unterstützend tun?  
Mit diesem Impulsvortrag wollen wir Antworten auf diese Fragen finden und Eltern in der Begleitung ihrer Kinder bestärken.

- Vom Kindergartenkind zum Schulkind - Ein Blick auf die Entwicklung
- Abschied und Ankommen gestalten: Übergangsrituale, Schultüte und Co.
- Herz und Kopf - Ist mein Kind wirklich schon bereit?
- Elternunterstützung: Wie kann ich mein Kind auf die Schule vorbereiten?
- Neuer Familienalltag: Wie kann ich diese Veränderung gut begleiten?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadt Oppenheim statt.

Diese Inhalte erwarten Sie im Impulsvortrag:

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-913		vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim & online	Do, 26.03., 18:30-21:30 Uhr	gebührenfrei	Sabine Sigmund

## › Kleine Töne, große Wirkung

Musik im Familienalltag  
Kurs für Eltern

Musik ist weit mehr als nur Unterhaltung – sie ist ein wichtiger Bildungsbereich und fördert die ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Rhythmus, Sprache, Bewegung und Emotionen greifen dabei spielerisch ineinander und unterstützen Kinder in ihrer Wahrnehmung, Motorik, Konzentration und sozialen Kompetenz.  
In dieser lebendigen Fortbildung entdecken Eltern, wie sie Musik ganz natürlich in ihren Familienalltag einfließen lassen können - mit einfachen Liedern, Bewegungen und

Spielideen für jeden Moment des Tages. Gemeinsam singen, lachen und staunen wir, wie kleine musikalische Impulse Großes bewirken können - mit Herz, Spaß und Leichtigkeit.  
Bitte beachten Sie, dass der Kurs ausschließlich für Erwachsene konzipiert ist. Eine Teilnahme mit Kindern ist daher leider nicht möglich.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-120		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	Sa, 07.03., 10-12 Uhr	49 €	Susann Pforr



Die Veranstaltung findet hybrid statt (online und in Präsenz). Wegen begrenzter Plätze im Veranstaltungsraum bitten wir um Anmeldung mit Angabe der Teilnahmeform. Online-Teilnehmende erhalten rechtzeitig einen Link.

## KOMMUNIKATION / MEDIEN

### › Fit und aktiv im Erzählsalon Lebensgeschichten



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 findet jeweils am dritten Freitag eines Monats um 10:30 Uhr statt. Wir starten mit einem gemütlichen Frühstück und tauchen

ein in gemeinsame Erinnerungen, Erzählungen, Lesungen, Musik, Spiel und Spaß. Das Erzählen über das eigene Leben, über Schulzeit, Jugend, erste Liebe, Beruf, Familie und Lieblingsorte unterstützt Menschen darin, die Schätze und Ressourcen des eigenen Lebens zu sehen und für sich einzuordnen.

Für das Frühstück wird ein Kostenbeitrag von 3€ erhoben, der direkt an die Kursleitung zu entrichten ist. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 25 Personen begrenzt – wir bitten daher um frühzeitige Anmeldung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-904		vhs Oppenheim Schulungszentrum Oppenheim	Fr, 16.01., 10-12:30 Uhr Fr, 27.02., 10-12:30 Uhr Fr, 20.03., 10-12:30 Uhr Fr, 17.04., 10-12:30 Uhr Fr, 15.05., 10-12:30 Uhr Fr, 19.06., 10-12:30 Uhr	3 € pro Termin	Anita Mathäs-Seeger Manuela Keitel



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

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

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



# KULTUR / GESTALTEN



4 HOCHWERTIGE BILDUNG



## › Innenarchitektur als Kunstform

Wir erstellen ein individuelles Einrichtungskonzept  
Online-Kurs



### KULTUR - GESTALTEN

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung!

Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten.

Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den Sie umgestalten möchten bereit. Außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone)). Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-200		kvhs-Zentrale	ab Do, 08.01., 19-20:30 Uhr	55 €	Franziska Schlecht
		Online-Kurs	4 Termine		

- Anzeige -

**Vom Tellerwäscher zum Überflieger...**

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

WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ

Rheinland-Pfalz DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © fotogadka - Fotolia.com

## › Sütterlin- und Kurrentschrift

Alte Dokumente erzählen Geschichten, doch viele sind in Sütterlin- oder Kurrentschrift verfasst und heute kaum noch lesbar. In zahlreichen Familien sind solche Schriftstücke bis heute erhalten: Feldpost aus den Weltkriegen, Verträge, Nachlassregelungen, persönliche Briefe oder Grußkarten. Wer diese historischen Zeugnisse entziffern möchte, braucht Kenntnisse in den alten deutschen Handschriften.

In diesem Kurs lernen Sie, Sütterlin und Kurrent zu lesen und zu schreiben. Sie

beginnen mit Buchstabengruppen, Wörtern und kleinen Sätzen und arbeiten mit Übungstexten aus einer Fibel von 1904 sowie weiteren historischen Quellen. Eigene Dokumente können gerne eingebracht und gemeinsam übertragen werden.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für alte Schriften, Familiengeschichte oder Archivarbeit interessieren.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, Papier und einen Radiergummi mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-200		vhs Oppenheim	Fr, 08.05., 17:30-19:45 Uhr	43 €	Prof. Dr. Volker Beeck
		Schulungszentrum Oppenheim	Sa, 09.05., 10-16:30 Uhr		
15-200	Summer Special	vhs Nieder-Olm	Fr, 14.08., 17:30-19:45 Uhr	43 €	Prof. Dr. Volker Beeck
		Kreuzhof	Sa, 15.08., 10-16:30 Uhr		

### LITERARISCHE PRAXIS

## › Literaturkreis

Im Literaturkreis treffen sich monatlich Literatur-Interessierte, um miteinander über gemeinsam ausgewählte Bücher zu sprechen. Die drei weiteren Termine werden monatlich mit der Gruppe abgestimmt.

lich mit der Gruppe abgestimmt.

Bitte bringen Sie die Lektüre „Schwebende Lasten“ von Annett Gröschner (Mainzer Stadtschreiberin 2025) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-200		vhs Essenheim	ab Mi, 18.02., 19:30 - 21:00 Uhr	30 €	Thomas Hartmann
		Bücherei im Kunstforum	4 Termine		

## › Kreatives Schreiben

Interessante Geschichten schreiben – wie geht das?



Im Kurs verfassen die Teilnehmenden unter Anleitung der Kursleiterin spannende, lustige, nachdenkliche, erfundene oder reale Geschichten, lesen sich gegenseitig ihre Texte vor und tauschen sich darüber aus. Sie lernen kreative Schreibtechniken, Möglichkeiten der Strukturierung eigener

Texte, Figurengestaltung, Spannungsaufbau, Dialoggestaltung und sprachliche Stilistik kennen und erfahren, wie man Schreibblockaden abbauen kann. Dabei geht die Kursleiterin individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-100	Frühlingserwachen II	vhs Undenheim	ab Mi, 18.02., 15-17 Uhr	51 €	Brigitta Dewald-Koch
	Helferkreis	Sitzungssaal	8 Termine		
22-117	Wie entstehen spannende Geschichten?	vhs Oppenheim	ab Di, 24.02., 18-20 Uhr	51 €	Sissi Steuerwald
		Literatur- und Kulturounge	8 Termine		

1) Der Kurs findet in Kooperation mit dem Helferkreis Selzen und mit finanzieller Unterstützung durch das Senioren-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

## 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 getanzt werden können.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-210		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 19.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	auf Anfrage	Renate Ebenig

### › Vom Scheunentanz zum modernen Squaredance

Die heutige Form des Squaredance geht zurück auf eine Mischung verschiedener Tanzformen, die die Europäer bei der Besiedlung Amerikas mitgebracht haben. Damit alle mittanzten konnten, wurden einzelne Tanzfiguren kreiert, die von allen auf Zuruf des Callers getanzt wurden. Benötigt man beim Square und der Quadrille jeweils vier Paare, können die Scheunentänze von beliebig vielen Paaren

getanzt werden. Dieser Kurs soll eine Einführung in die verschiedenen Tanzformen bieten, bei dem einfache Figuren nach vorgegebenen Calls getanzt werden. Der Kurs ist sowohl für Einzeltänzer:innen als auch für Paare geeignet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-211		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 19.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	auf 52 €	Renate Ebenig

### › Erlebnis-Tanz ab 50 plus

Entfliehen Sie dem Alltag und bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung – mit Line-Dance, Square-Dance und Gesellschaftstänzen in geselliger Runde. Sie bewegen sich zur

Musik aus aller Welt und genießen dabei die Freude an Rhythmus und Gemeinschaft. Paare und Einzelpersonen sind herzlich willkommen!

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-314		vhs Gau-Algesheim Haus St. Michael	ab Mo, 12.01., 15-16:30 Uhr 8 Termine	66 €	Birgit Lenz
07-315		vhs Gau-Algesheim Haus St. Michael	ab Mo, 13.04., 15-16:30 Uhr 6 Termine	50 €	Birgit Lenz



#### 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.

## KUNST-/KULTURGESCHICHTE

### › Die Kunst des Alexej von Jawlensky Kunstkurs mit Theorieeinheiten und Museumsbesuch Perspektive & Licht-Schatten- Verhältnisse

Landschaften, Köpfe, Stilleben – Variationen und Meditationen: das farbstärke Werk des gebürtigen Russen Alexej von Jawlensky (1864–1941) zählt zu den bedeutendsten Positionen der frühen Moderne. In Deutschland fand er seine künstlerische Heimat: In München wurde er zum Impulsgeber der expressionistischen Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“, in Wiesbaden schuf er sein Spätwerk mit den berühmten „Meditationen“.

Die Kunsthistorikerin Katharina Hadding stellt an zwei Kursabenden mit Bildpräsentationen Leben und Werk Jawlenskys vor. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Besuch im Museum Wiesbaden, wo Originalwerke des Künstlers und seiner Wegbegleiter betrachtet und besprochen werden. Die Anreise erfolgt individuell mit dem ÖPNV oder in Fahrgemeinschaften. Die Eintrittskosten tragen die Teilnehmenden selbst.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-200		vhs Stackeden-Elsheim Grundschule, Film- und Feierraum	Do, 05.03., 17-18:30 Uhr Do, 12.03., 17-18:30 Uhr Do, 19.03., 17-18:30 Uhr	22,50 €	Katharina Hadding

## MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK



### Summer Special

### › Zeichnen & Malen – Finde deinen Weg Intensivkurs: indoor & outdoor

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

Lernen Sie, ein Bild von Grund auf aufzubauen und entdecken Sie Ihre kreative Seite neu: Thematisch geht es um die Darstellungen von Landschaft, Urban Sketching, Natur und Architektur.

Professionelle Begleitung erhalten Sie in diesem Kurs von Diplom-Designer Christian Weber, der viele Jahre an Schulen und Hochschulen unterrichtet hat. Der Kurs findet indoor und outdoor statt – lassen Sie sich inspirieren!

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-205		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo, 06.07., 10-16 Uhr Di, 07.07., 10-16 Uhr Mi, 08.07., 10-16 Uhr Do, 09.07., 10-16 Uhr Fr, 10.07., 10-13 Uhr	165 €	Christian Weber



Foto: Canva



### › Plein Air-Malerei auf der Burgruine Landskron

Unter freiem Himmel, umgeben von Geschichte und Natur, entsteht auf der Burgruine Landskron ein Stück Himmel auf Papier. Die Plein Air-Malerei lädt dazu ein, Licht, Schatten und Farben der Landschaft direkt und unverfälscht festzuhalten.

Inspiziert von den holländischen Meistern des 17. Jahrhunderts und der romantischen Sehnsucht des 19. Jahrhunderts wird die Natur zum Atelier. Atmosphäre, Licht und Farbigekeit der Umgebung dienen als kreativer Impuls – ob mit Acryl, Aquarell oder Zeichnung, ganz nach Ihrem Stil.

Landschaft und Stimmung wirken unmittelbar auf das eigene Schaffen: lebendig, ausdrucksstark und persönlich.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen ebenso wie für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie folgende Utensilien mit: Für Acrylmaler:innen: Malplatte (Malkarton) oder bespannten Keilrahmen, Bildhalter, wahlweise Klemmbrett oder Staffelei (besser) Für Aquarellmaler:innen: Aquarellkarton, Aquarellblock, Sperrholzbrett oder ähnliches als Auflage für den Aquarellkarton, Aquarellblock Für alle: Farb- Mischpalette und Farben, Behälter für Wasser, Papiertücher, Pinsel, Spachtel, Schwamm, Baumwolltuch

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-206		vhs Oppenheim	Sa, 23.05., 11-14 Uhr	39 €	Usch Quednau
		Burg Landskron	So, 24.05., 11-14 Uhr		

### › Acryl, Aquarell & Zeichnen

Entdecken Sie die vielen Ausdrucksmöglichkeiten der Malerei – ob mit Acryl, Aquarell oder im Zeichnen! Von klein- bis großformatigen Arbeiten, von abstrakten Kompositionen bis hin zu figürlichen Motiven: In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Grenzen Ihrer Bildkunst auszuprobieren und eigene Ideen kreativ umzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Gestalten und die Lust an der

schöpferischen Arbeit. Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-211		vhs Oppenheim	ab Mi, 21.01., 18-20 Uhr	103,50 €	Usch Quednau
		Emondshalle	10 Termine		

### › Kreativität in Acryl, Aquarell oder Stift

In diesem Kurs stehen Ihre persönlichen Ideen im Mittelpunkt. Ob frei inspiriert oder angeregt durch Fotos und Motive, die Ihnen gefallen – alles kann als Grundlage dienen. Mit individueller Begleitung finden Sie die passende gestalterische Umsetzung und entwickeln Ihren ganz eigenen Ausdruck in Farbe und Form.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-207		vhs Oppenheim	ab Mi, 21.01., 20-22 Uhr	103,50 €	Usch Quednau
		Emondshalle	10 Termine		

## PLASTISCHES & KREATIVES GESTALTEN

### › Keramikurse

Töpfern für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In unseren Keramikursen 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.

Die Kosten für Ton und Glasur betragen zusätzlich ca. 25 € und werden bar an die Kursleiterin gezahlt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-203		vhs Bodenheim	ab Mi, 04.02., 19-21:15 Uhr	134 € /	Sabine Edel
		Grundschule Kunstraum	10 Termine	7 Teiln.	

### › Akt: Der menschliche Körper in der Kunst

Modellieren, Malen, Zeichnen Körperbilder und Perspektiven

Sie arbeiten unter professioneller Anleitung an der Anatomie und künstlerischen Darstellung des menschlichen Körpers – mit Techniken wie Modellieren, Zeichnen und Malen. Kurze und lange Modellphasen wechseln sich ab und schaffen eine konzentrierte, entspannte Arbeitsatmosphäre. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für in künstlerischen Techniken bereits Erfahrene geeignet

Bitte bringen Sie bequeme, leichte Arbeitskleidung und Verpflegung mit, außerdem Material nach gewünschter Technik. Modellieren: Sprühflasche, Plastikfolie und Tüten, Modellierwerkzeug, Holzbrettchen als Arbeitsunterlage, falls vorhanden, Tischdrehmaschine/Ränderscheibe, Handcreme Zeichnen/Malen: ausreichend und auch größeres Zeichenpapier, Zeichenstifte, Kohle usw., Aquarellfarben, Pastell, Acryl (wegen des Geruchs bitte keine Ölfarben)

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-214		vhs Guntersblum / Berggemeinden	Sa, 28.02., 13-18 Uhr	56 €	Christine Hach
		Dorfgemeinschaftshaus	So, 01.03., 13-18 Uhr		

### › Kreativ drucken

Von der Milchpackung zum Kunstwerk Experimentelles Drucken mit Recyclingmaterial

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – mit ungewöhnlichen Mitteln. In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt des Druckens und gestalten überraschend kunstvolle Werke mit einer einfachen Nudemaschine und leeren Milchtüten.

Ergebnisse! Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r – bringen Sie Neugier mit und lassen sich von der Technik des unkomplizierten Druckens begeistern.

Sie lernen die Grundlagen des Druckens und der Radierung kennen, probieren verschiedene Techniken aus und erhalten praktische Anregungen für das Arbeiten mit Alltagsmaterialien. Die Kursleiterin inspiriert Sie mit kreativen Impulsen und begleitet Sie Schritt für Schritt durch den Prozess. Freuen Sie sich auf experimentelles Arbeiten, viel Spaß und verblüffende

Eine eigene Nudemaschine ist nicht erforderlich – im Kurs stehen ausreichend Geräte zur Verfügung.

Bitte bringen Sie bequeme, leichte Arbeitskleidung, leere, gespülte Milchtüten (Tetra Pak), Nudemaschine mit verstellbaren Walzen sofern vorhanden, Radieradel oder alternatives Ritzwerkzeug (Nadel, Nagel u.a.), Papier, Filz, alte Lappen und Haushaltstücher mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-215		vhs Oppenheim	Sa, 18.04., 14:30-17 Uhr	13 €	Vera Fritsch
		Schulungszentrum			



## TEXTILES GESTALTEN

### › 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
03-202	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 07.01., 19:30-21:45 Uhr 6 Termine	68 €	Elisabeth Luft
03-208	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Do, 08.01., 17:30-19:45 Uhr 6 Termine	68 €	Elisabeth Luft
11-201	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mo, 12.01., 19-22 Uhr Mo, 26.01., 19-22 Uhr Mo, 23.02., 19-22 Uhr Mo, 09.03., 19-22 Uhr Mo, 23.03., 19-22 Uhr	76 €	Erika Spindler
02-200	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Techniken des Zuschnitts - Schnittmuster verstehen	vhs Bodenheim Grund- und Realschule plus	ab Mo, 19.01., 18:30-21 Uhr 9 Termine	130 € / 7 Teiln.	Kristin Daichendt
20-201	Individuelle Mode selbst nähen	vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule	ab Mi, 21.01., 19:30-21:30 Uhr 10 Termine	100 €	Anne Kathrin Seibert
11-202	Teilnehmende mit Vorkenntnissen	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mi, 21.01., 19-22 Uhr Mi, 04.02., 19-22 Uhr Mi, 18.02., 19-22 Uhr Mi, 11.03., 19-22 Uhr Mi, 25.03., 19-22 Uhr	76 €	Erika Spindler
25-200	Für Fortgeschrittene	vhs Sprendlingen-Gensingen Schulungszentrum, Sprendlingen	ab Do, 19.02., 18:30-21 Uhr 5 Termine	76 € / 6 Teiln.	Christina Beißer
02-201	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Bodenheim Grund- und Realschule plus	ab Mo, 13.04., 18:30-21 Uhr 10 Termine	144 € / 7 Teiln.	Kristin Daichendt



### › Stricken

Grundlagen einfach erklärt

Sie möchten stricken lernen? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Grundtechniken des Strickens und vertiefen unter fachkundiger Leitung die Grundlagen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie die Maschen angeschlagen, rechte/linke Maschen gestrickt, wie Zu- und Abnahmen durchgeführt und Maschen zum Schluss abgekettet werden. Mit kleinen, eigenen Projekten sammeln Sie praktische Erfahrung, wie z.B. Stricken

eines Schals, Stulpen oder einer Mütze. Die Kursleiterin steht Ihnen mit Tipps zur Seite und berät Sie auch bei der Auswahl passender Materialien für Ihr Projekt.

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, eine Stricknadel 4,0 und passende Wolle mit. Starterpaket (Stricknadel + Baumwolle) für 4 € nach Voranmeldung bei der Kursleiterin erhältlich.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-201	Schal, Stulpen, Mütze	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 21.01., 19-20:30 Uhr 4 Termine	33 €	Judith Christ-Küchenmeister

### › Japanische Handschuhe stricken

Sie möchten sich erstmals an das Projekt „Handschuhe stricken“ wagen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie! Inspiriert von japanischen Designs entstehen aus verschiedenen Garnen faszinierende Farbeffekte – und garantiert individuelle Einzelstücke. Gemeinsam stricken wir Schritt für Schritt ein Paar Handschuhe. Dabei erhalten Sie

praktische Tipps zur Technik, zum Material und zur Passform.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits stricken können und Lust haben, etwas Neues auszuprobieren.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-206	Einzigartige Einzelstücke mit raffinierten Farbeffekten	vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule	ab Di, 13.01., 18-19:30 Uhr 4 Termine	30 €	Tanja Hill

### › Häkeln

Grundlagen einfach erklärt

Sie möchten häkeln lernen oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann starten Sie mit einer verständlichen Einführung in die Grundtechniken und sammeln Sie erste praktische Erfahrungen mit kleinen Projekten.

Handyhülle bis zum Granny Square.

Die Kursleiterin begleitet Sie individuell und unterstützt Sie bei Materialwahl und Umsetzung.

Oder beherrschen Sie bereits die Grundlagen, tun sich aber mit Häkelanleitungen schwer? Dann lernen Sie, Schritt für Schritt Anleitungen zu lesen, Symbole und Abkürzungen zu verstehen und eigene Projekte sicher umzusetzen – von der

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Häkelnadel 4,0 und passende Wolle mit. Starterpaket (Häkelnadel + Baumwolle) für 4 € nach Voranmeldung bei der Kursleiterin erhältlich.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-200	Handyhülle, Topflappen, Sitzkissen, Deko, Herstellung von Granny-Square-Muster	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 25.02., 19-20:30 Uhr 4 Termine	33 €	Judith Christ-Küchenmeister
20-204	Vom Grundwissen zur Anleitung	vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule	ab Mo, 13.04., 18-19:30 Uhr 4 Termine	30 €	Tanja Hill



## MUSIKALISCHE PRAXIS

### > Cello

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 12.01., 13:15-16:30 Uhr 20 Termine	Kinder 408 € (6 Raten je 68 €) Erwachsene 444 € (6 Raten je 74 €)	Dagmar Kocurek
05-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 13.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	Kinder 426 € (6 Raten je 71 €) Erwachsene 462 € (6 Raten je 77 €)	Dagmar Kocurek
05-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 14.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	Kinder 426 € (6 Raten je 71 €) Erwachsene 462 € (6 Raten je 77 €)	Dagmar Kocurek

### > Gitarre

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Fr, 09.01., 14-18 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Di, 13.01., 14-18 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-208	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 14.01., 14-18 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner



Foto: Canva

### > Klavier und Keyboard

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-214	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 09.01., 12:45-18:15 Uhr 20 Termine	Kinder 384 € (6 Raten je 64 €) Erwachsene 414 € (6 Raten je 69 €)	Sigrun Thiel
08-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 09.01., 13-18:45 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
08-204	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 12.01., 13-19:15 Uhr 20 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
03-223	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 12.01., 13:30-19:30 Uhr 20 Termine	Kinder 384 € (6 Raten je 64 €) Erwachsene 414 € (6 Raten je 69 €)	Sigrun Thiel
05-201	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 12.01., 13:15-16:30 Uhr 20 Termine	Kinder 408 € (6 Raten je 68 €) Erwachsene 444 € (6 Raten je 74 €)	Dagmar Kocurek
05-208	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 13.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	Kinder 426 € (6 Raten je 71 €) Erwachsene 462 € (6 Raten je 77 €)	Dagmar Kocurek
08-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Di, 13.01., 16:45-20:15 Uhr 21 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
03-219	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 13.01., 13-19 Uhr 21 Termine	Kinder 402 € (6 Raten je 67 €) Erwachsene 432 € (6 Raten je 72 €)	Sigrun Thiel
05-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 14.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	Kinder 426 € (6 Raten je 71 €) Erwachsene 462 € (6 Raten je 77 €)	Dagmar Kocurek

### > Saxophon

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 09.01., 13-15 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt



# GESUNDHEIT



## VOLKSHOCHSCHULEN FÖRDERN GESUNDHEIT

Die Menschen werden immer älter und müssen immer länger arbeiten. Gesundheitsbildung wird daher immer wichtiger. Die Kreisvolkshochschule erreicht mit ihren Präventionsmaßnahmen alle Bevölkerungsgruppen und trägt mit ihrem Angebot vor Ort wesentlich zur Chancengleichheit im Bereich der Gesundheitsförderung bei. Darüber hinaus stärkt sie die Effizienz von Prävention durch ihre Angebote vor Ort. Gesundheits- oder Präventionskurse gibt es z.B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung.

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

### Die Ergebnisse der Studie auf einen Blick

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

## › Krankenkassen-Zuschuss für Gesundheitskurse



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

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

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

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

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

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

## ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

### › Mit Ruhe und Klarheit durch den Berufsalltag



Yoga für Resilienz, Gesundheit & konstruktives Miteinander  
Bildungsfreistellung



Diese Bildungsfreistellung vermittelt Yoga und Meditation als ganzheitliches Übungssystem zur Stärkung der körperlichen Gesundheit, geistigen Klarheit und inneren Balance. Teilnehmende lernen, wie sie durch bewährte Techniken aus den sechs klassischen Yogawegen Stress abbauen, die Gesundheit stärken, Ressourcen aufbauen, ihre Konfliktfähigkeit verbessern und ein harmonischeres, lösungsorientiertes Miteinander im beruflichen Umfeld gestalten können.

Teilnehmende entdecken in diesem Kurs, wie Yoga und Meditation helfen, die eigene Resilienz zu stärken, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und mit neuer Präsenz und Energie in den Berufsalltag zurückzukehren.

Der Kurs verbindet fundiertes Wissen aus der Yogaphilosophie mit praktischen Übungen zur direkten Anwendung im

Berufsalltag.

Der Kurs „Mit Ruhe und Klarheit durch den Berufsalltag“ ist als Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) beantragt. Die Maßnahmen-Nummer wird voraussichtlich ab Januar 2026 vorliegen - bitte erfragen Sie diese bei uns. Beantragen Sie die Bildungsfreistellung spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Sie können selbstverständlich auch ohne Antrag auf Bildungsfreistellung an dieser Fortbildung teilnehmen.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben, eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eigene Decke, dicke Socken, ein Yoga-Kissen (wenn vorhanden) und eigene Verpflegung und Getränke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-399		kvhs-Zentrale	Mo, 15.06., 9-16 Uhr	273 €	Bhavani Birgit
		Schulungszentrum Sprendlingen	Di, 16.06., 9-16 Uhr Mi, 17.06., 9-16 Uhr Do, 18.06., 9-16 Uhr Fr, 19.06., 9-16 Uhr		Wiedmaier



#### Fördermöglichkeiten:

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

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

**Weitere Informationen finden Sie hier:**

<https://esf.rlp.de/berufliche-weiterbildung/qualischeck>



## Yoga für Einsteiger:innen

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

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

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-301	Balance zwischen Kraft und Entspannung Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 13.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	78,50 €	Ursula Nischwitz
10-301	Balance zwischen Kraft und Entspannung Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 13.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	78,50 €	Ursula Nischwitz
08-307	Durch körperliche Wege zur Achtsamkeit	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 14.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	82 €	Liesel Hahn
20-301	Mobilisierung der Muskulatur	vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg	ab Mi, 14.01., 9:45-11:15 Uhr 10 Termine	82 €	Beate Eimermann
21-313	Einklang von Atmung und Bewegung	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 15.01., 17:45-19 Uhr 10 Termine	67 €	Dimana Lieser
04-331	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 19.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	74 €	Ingrid Sell
03-337	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 20.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	70 €	Ingrid Sell
03-338	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 20.01., 16:30-18 Uhr 8 Termine	70 €	Ingrid Sell
03-336	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 20.01., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	70 €	Ingrid Sell
04-330	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus, Lörzweiler	ab Mi, 21.01., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	85 €	Ingrid Sell
05-330	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mi, 21.01., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	88 €	Ingrid Sell
04-332	Kraft schöpfen / Gleichgewicht halten *1) ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 22.01., 10-11:30 Uhr 8 Termine	74 €	Ingrid Sell
04-336	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 13.04., 20-21:30 Uhr 6 Termine	54 €	Ingrid Sell
10-303	Achtsames Yoga im Atemfluss zur Lösung von Verspannungen und Stress	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 14.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	78,50 €	Ursula Nischwitz

\*1) Fördermöglichkeit: Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-304	Achtsames Yoga im Atemfluss zur Lösung von Verspannungen und Stress	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 14.04., 19:30-21 Uhr 10 Termine	78,50 €	Ursula Nischwitz
03-346	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 14.04., 16:30-18 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
03-347	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 14.04., 18:15-19:45 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
03-348	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 14.04., 20-21:30 Uhr 6 Termine	50 €	Ingrid Sell
05-331	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Nackenheim DRK Heim	ab Mi, 15.04., 10:15-11:45 Uhr 6 Termine	63 €	Ingrid Sell
08-308	Den Energiefluss optimieren	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 15.04., 18:30-20 Uhr 10 Termine	82 €	Liesel Hahn
04-333	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus, Lörzweiler	ab Mi, 15.04., 18:15-19:45 Uhr 6 Termine	61 €	Ingrid Sell
20-302	Stärkung der Muskulatur	vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg	ab Mi, 15.04., 9:45-11:15 Uhr 10 Termine	82 €	Beate Eimermann
04-334	Yoga zur Achtsamkeit und geistigen Klarheit	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus, Lörzweiler	ab Do, 16.04., 10-11:30 Uhr 5 Termine	46 €	Ingrid Sell
21-315	Atmung und Körper in Einklang	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 16.04., 17:45-19 Uhr 8 Termine	54 €	Dimana Lieser

## Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher und fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und entspannter. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen im Hatha-Yoga. Der Hatha-Yoga beinhaltet eine Fülle von Haltungen (Asanas), die den Menschen auf allen Ebenen ansprechen. Auch bestimmte Asana-Reisen gehören

dazu. Sie bewirken, dass der Körper geschmeidiger wird und stimmen den Übungen auf die zu erlernenden Körperhaltungen ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eventuell ein Sitzkissen, eine Decke und eine Isomatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-303	Körper und Geist mit der Kraft des Atems verbinden	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus	ab Mo, 12.01., 19:45-21:15 Uhr 10 Termine	85 €	Christiane Koitka
24-304	Finde deine Mitte Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mo, 12.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	84 €	Andrea Mohn
02-303	Yoga Hatha Flow & Restorative	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Di, 13.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	75 €	Petra Glasner
22-322	Bewusst bewegen – Konzentration und innere Klarheit	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 13.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	83 €	Christiane Koitka
21-314	Vitalisierung von Körper und Geist	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 15.01., 19-20:15 Uhr 10 Termine	67 €	Dimana Lieser
22-323	Vom Außen ins Innen	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 07.04., 18:30-20 Uhr 10 Termine	83 €	Christiane Koitka



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-313	Ankommen in Körper, Geist und Seele mit Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Mo, 13.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	84 €	Andrea Mohn
11-304	Körper und Geist im Gleichgewicht	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus	ab Mo, 13.04., 19:45-21:15 Uhr 10 Termine	85 €	Christiane Koitka
21-316	Atmung und Körper in Einklang	vhs Undenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 16.04., 19-20:15 Uhr 8 Termine	54 €	Dimana Lieser

### › Yoga für Geübte

In diesem Kurs für Fortgeschrittene und Geübte lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Ihre Grenzen durch gezieltes Üben zu erweitern. Intensive Dehnübungen machen Ihren Körper geschmeidig, Kraft erhalten Sie durch muskelstärkende Übungen. Das lange Halten oder dynamische Üben der Asanas erhöht die Ausdauer und steigert Ihre Kondition. Energien kommen zum Fließen und bringen Körper und Geist in Harmonie und Einklang. Bewusste Atemübungen

vertiefen diese ganzheitliche Erfahrung. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Kenntnis in der Anwendung der Asanas.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-309	Vinyasa Yoga im Flow	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 08.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	91 €	Anne-Kathrin Woll
25-301	Ruhe und Gelassenheit	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle	ab Mo, 12.01., 18:30-20 Uhr 8 Termine	66 €	Aynur Ekinci-Zahmoul
01-300	Übungen im Alltag	kvhs-Zentrale Olbornhalle Schwabenheim	ab Mi, 15.04., 19-20:30 Uhr 9 Termine	74 €	Magdalena Folz-Göbel
07-310	Energie schöpfen, Gleichgewicht behalten	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 16.04., 18-19:30 Uhr 8 Termine	73 €	Anne-Kathrin Woll



Foto: Canva

### › Sanftes Hatha- und Yin-Yoga mit Mantras und Klängen

Freuen Sie sich auf einen liebevoll und musikalisch gestalteten Yoga-Kurs, in dem Sie ganz entspannt etwas für Ihre Gesundheit tun können – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Hatha-Yoga stärkt und dehnt den Körper, während Yin Yoga mit seinen ruhigen, lang gehaltenen Positionen tiefe Entspannung ermöglicht. Ergänzt wird der Kurs durch Elemente des Nada-Yoga – dem Yoga des Klangs. Mantras (wörtlich: Manas Trayate – „den Geist befreien“) und sanfte Klänge wirken beruhigend auf den Geist und helfen, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen.

Die Kombination aus achtsamen Bewegungen, meditativen Klängen und inspirierenden Impulsen lädt dazu ein, loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich mit sich selbst zu verbinden. Kleine Geschichten aus der Yogaphilosophie, Affirmationen und liebevolle Inspirationen runden jede Stunde ab.

Lassen Sie sich von Mantras und Klängen durch die Asanas tragen – sanft, meditativ und für jedes Level geeignet.

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
20-305		vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg	ab Fr, 23.01., 15:30-17 Uhr 10 Termine	84 €	Bhavani Birgit Wiedmaier

### › Power-Yoga im Flow

Yoga im Flow ist ein sportlich kraftvoller und dynamischer Stil. In diesem Kurs für Geübte und Erfahrene ist das Ziel, beim Übergang von einer in die andere Asana die Bewegung mit der Atmung zu verbinden. Dadurch werden neben Kraft und Stabilität der Körpermitte, Flexibilität, Gleichgewicht, Koordination sowie die Konzen-

trationsfähigkeit verbessert. Durch die regelmäßige Yogapraxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen, Yogablöcke und einen Gurt mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-303	Für Geübte – Den Energiefluss optimieren	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 08.01., 17:50-19:05 Uhr 12 Termine	76 €	Karin Maurer
24-309	Für Geübte – Stressbewältigung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 02.04., 17:50-19:05 Uhr 11 Termine	70 €	Karin Maurer



Foto: Shutterstock



## > Yoga 60plus



Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) kann jeder Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität, Beweglichkeit der Gelenke und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hineinfinden.

Die wichtigsten Yoga-Stellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und

Wirkung. Atemtechniken werden geübt, so dass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein. Alle Übungen können wahlweise auf dem Boden oder im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-306	Hatha-Yoga – Stabilität und Leichtigkeit *1) ZPP-ID KUZ-ST-L72SYK	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 13.01., 9:45-10:45 Uhr 10 Termine	82 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-307	Hatha-Yoga – Stabilität und Leichtigkeit *1) ZPP-ID KUZ-ST-L72SYK	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 13.01., 11-12 Uhr 10 Termine	82 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-308	Hatha-Yoga – Im Gleichgewicht bleiben	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 14.04., 9:45-10:45 Uhr 10 Termine	78 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer
02-309	Hatha-Yoga – Im Gleichgewicht bleiben	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 14.04., 11-12 Uhr 10 Termine	78 €/ 5 Teiln.	Dr. Christiane Heitmeyer

\*1) Fördermöglichkeit: Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen.

## > Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Die Achtsamkeit dem Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten möchten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und freuen Sie sich auf angenehme Yoga-Stunden.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-300	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 07.01., 9-10:15 Uhr 12 Termine	76 €	Karin Maurer
24-301	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 07.01., 14-15:15 Uhr 12 Termine	76 €	Karin Maurer
24-302	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 08.01., 16:25-17:40 Uhr 12 Termine	76 €	Karin Maurer
22-320	Haltungsstärkung durch sanfte Bewegung	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 21.01., 17-18 Uhr 9 Termine	60 €	Dimana Lieser
24-306	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 01.04., 9-10:15 Uhr 13 Termine	83 €	Karin Maurer
24-307	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 01.04., 14-15:15 Uhr 13 Termine	83 €	Karin Maurer

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-308	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 02.04., 16:25-17:40 Uhr 11 Termine	69 €	Karin Maurer
22-321	Mobilität und Muskelkraft im Alltag	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 15.04., 17-18 Uhr 10 Termine	67 €	Dimana Lieser
<b>Summer Special</b>					
22-324	Sonnenenergie tanken für mehr Wohlbefinden	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 01.07., 17-18 Uhr 6 Termine	41 € / 8 Teiln. 46 € / 7 Teiln.	Dimana Lieser

## > Tai Chi

Tai Chi stammt aus China und wird auch Schattenboxen genannt. Es ist eine Bewegungsübung mit meditativem Charakter und dient der Gesunderhaltung des Menschen. Durch langsame, fließende und koordinierte Bewegungen werden die Körperenergien positiv beeinflusst. Körper, Geist und Seele werden dabei miteinander in Einklang gebracht. Basierend auf der taoistischen Philosophie unterstützt Tai

Chi körperliches und seelisches Wohlbefinden und innere Stabilität bzw. Flexibilität. Tai Chi wird in China schon lange als eine der wirksamsten Heilmethoden von vielen Menschen ausgeübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Hallenturnschuhe oder Gymnastikschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-301	Körperwahrnehmung und Körperhaltung	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 13.01., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	57 €	Michael Klisch
18-302	für Fortgeschrittene 1) die lange Yang Form Körper und Seele im Gleichklang	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 14.01., 9:30-10:30 Uhr 9 Termine	49 € / 6 Teiln.	Petra Pick
18-304	für Fortgeschrittene 2) die lange Yang Form Lösen von Verspannungen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 14.01., 10:45-11:45 Uhr 9 Termine	42 € / 7 Teiln.	Petra Pick
16-303	Meditation in Bewegung	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 14.04., 18:15-19:15 Uhr 11 Termine	63 €	Michael Klisch
18-306	für Fortgeschrittene 1) die lange Yang Form Der Weg zu Ruhe und Gelassenheit	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 15.04., 9:30-10:30 Uhr 10 Termine	61 € / 6 Teiln.	Petra Pick
18-307	für Fortgeschrittene 2) die lange Yang Form Verbesserung der Körperhaltung	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 15.04., 10:45-11:45 Uhr 10 Termine	52 € / 7 Teiln.	Petra Pick





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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-332	Body and Mind	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 12.01., 17:30-18:30 Uhr 7 Termine	36 €	Bettina Stoye
18-301	Für Jung und Alt Balance und Loslassen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 13.01., 18:15-19:15 Uhr 9 Termine	45 €	Petra Pick
16-352	Mit Bewegung und Ruhe Gesundheit fördern	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Di, 20.01., 15-16 Uhr 11 Termine	60 €	Mina Hahn
25-300	Lebensenergien im Fluss	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Do, 29.01., 19:30-21 Uhr 8 Termine	63 €	Christiane Zöller
03-333	Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 13.04., 17:30-18:30 Uhr 8 Termine	41 €	Bettina Stoye
18-305	Für Jung und Alt Den Energiefluss optimieren	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 14.04., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	50 €	Petra Pick
16-353	Für mehr innere Widerstandskraft im Alltag	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	ab Di, 28.04., 15-16 Uhr 9 Termine	49 €	Mina Hahn

## › Wirbelsäulen-Qi Gong

Mit Bodenübungen Verspannungen in der Wirbelsäule 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	Mit Bodenübungen Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 13.01., 17-18 Uhr 9 Termine	45 €	Petra Pick
18-300	Mit Bodenübungen Vitalität im gesamten Körper spüren	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 14.04., 17-18 Uhr 10 Termine	50 €	Petra Pick

## › BodyBalance

Bewegt und entspannt ins Gleichgewicht

BodyBalance kombiniert Elemente aus Yoga, Qi Gong und Wirbelsäulengymnastik. Sanfte, bewusste Bewegungen im Einklang mit dem Atem kräftigen die Muskeln. Gezielte Dehnungen lassen Sie flexibler werden. Atemtechniken und geführte

Meditationen schenken Ihnen innere Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bringen Sie eine Matte, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-305	mit Pilates	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mo, 12.01., 18-19 Uhr 10 Termine	63 €	Ulrike Kitzinger
03-335	Aktiv und gelassen im Alltag	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Mi, 14.01., 18-19 Uhr 10 Termine	53 €	Sabine Musseleck
07-306	mit Pilates – Bewegung aus einem stabilen Powerhouse	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mo, 13.04., 18-19 Uhr 10 Termine	63 €	Ulrike Kitzinger
03-349	Körpergefühl verbessern Flexibilität und Kraft stärken	vhs Bodenheim Grundschule Film- und Feierraum	ab Mi, 15.04., 18-19 Uhr 11 Termine	58 €	Sabine Musseleck

## › Aktive Entspannung

Achtsame Bewegungen, die die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung lenken, lassen uns ruhiger werden, schaffen eine Verbindung von Körper, Geist und Seele und erhöhen damit die körperliche und geistige Kraft und Flexibilität. Übungen aus Mental- und Entspannungstraining, Körper- und Phantasiereisen, Bewegungstraining mit Übungen aus dem

Hatha Yoga, Rückenfit- und Pilates-Programm, Progressive Muskelentspannung und Meditation sind hilfreiche Werkzeuge, um ein Gefühl des inneren Gleichgewichts entstehen zu lassen.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-301	Wohlbefinden im Alltag	vhs Guntersblum / Berggemeinden Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 19.01., 18-19:15 Uhr 9 Termine	73 €	Susanne Walter
15-326	Körperkraft und mentale Stärke	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mi, 21.01., 18-19:15 Uhr 10 Termine	64 €	Susanne Walter
15-305	Bewegt und Bewusst-körperliche Aktivität trifft Achtsamkeit	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Do, 22.01., 18-19:15 Uhr 10 Termine	64 €	Susanne Walter
11-318	Körper und Geist im Einklang	vhs Guntersblum / Berggemeinden Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 13.04., 18-19:15 Uhr 10 Termine	81 €	Susanne Walter
15-327	Alltags-Balance	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Mi, 15.04., 18-19:15 Uhr 11 Termine	70 €	Susanne Walter
15-306	Bewegung trifft Ruhe	vhs Nieder-Olm Kreuzhof	ab Do, 16.04., 18-19:15 Uhr 9 Termine	58 €	Susanne Walter



**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.



## › Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Klar, gelassen, lebendig

Erwartungen, Hektik, Konflikte - Stress prägt unseren modernen Alltag. Begegnen Sie diesem mit jahrtausendealten Methoden der Meditation und Geistesschulung. Mit Hilfe von Achtsamkeit lernen Sie, in beruflichen wie privaten Situationen gelassener zu reagieren, klarer zu denken und bewusster mit Ihren persönlichen Stressauslösern umzugehen. Positive Effekte spüren Sie und Ihr Umfeld oft schon nach 6 - 8 Wochen mit 10 Minuten täglichen Trainings.

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemische Organisations- und Teamentwicklerin, Supervisorin und Coach tätig.

### Fördermöglichkeit:

Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-398		kvhs-Zentrale	Di, 24.02., 17:15-18:45 Uhr	190 € /	Claudia Christ
		Schulungszentrum Sprendlingen	Di, 03.03., 17:15-18:45 Uhr Di, 10.03., 17:15-18:45 Uhr Di, 17.03., 17:15-18:45 Uhr Di, 24.03., 17:15-18:45 Uhr Di, 14.04., 17:15-18:45 Uhr Di, 05.05., 17:15-18:45 Uhr Di, 12.05., 17:15-18:45 Uhr	10 Teiln.	

## › Wege aus dem Stress

Stressprävention im Alltag

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch es gibt wirksame Methoden, um ihm aktiv zu begegnen und langfristig vorzubeugen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Stresskompetenz stärken und Ihre innere Balance finden können.

- Mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit entwickeln – z. B. durch Yoga und körperliche Entspannungsmethoden
- Eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung herstellen

### Was Sie lernen:

- Stressfaktoren erkennen und die Entstehung sowie Hintergründe von Stress verstehen
- Positiven von negativem Stress unterscheiden
- Eigene Ressourcen gezielt und effektiv einsetzen
- Aktive Entspannungstechniken anwenden, um ungesunden Stress zu reduzieren

Sie begegnen den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und beugen stressbedingten Erkrankungen vor. Im Kurs erstellen Sie Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm, das Sie im Anschluss in Ihren Alltag integrieren und nachhaltig trainieren – denn Stress verschwindet nicht von selbst.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-345		vhs Bodenheim	ab Mi, 15.04., 18:30-20:30 Uhr	87 € /	Kathrin Schoeßler
		Haus Friesenecker	6 Termine	6 Teiln.	

## BEWEGUNG / FITNESS

### › Zumba®

Zumba® ist in erster Linie ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Es ist ein Tanz-Training, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Musik, bestehend aus Salsa, Merengue, Samba u.a., animiert zu mehr Bewegung, trainiert den Bewegungsapparat, die Koordination sowie verschiedenste Muskelgruppen und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur Musik wird jeder Muskel des Körpers aktiviert und die Kondition verbessert.

Tanzen trägt laut wissenschaftlicher Studien dazu bei, Demenz aufzuhalten, und verbessert nachweislich die Gedächtnisleistung. Die Abfolge der Tanzschritte ist leicht erlernbar, macht Spaß und eignet sich für alle Altersgruppen.

Bitte tragen Sie Turnschuhe, bringen Sie genügend zu trinken und ein Handtuch mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-301	Zumba® Gold	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 13.01., 17-18 Uhr	46 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	8 Termine		
07-303		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 14.01., 19-20 Uhr	46 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	8 Termine		
07-302	Zumba® Gold	vhs Gau-Algesheim	ab Di, 14.04., 17-18 Uhr	58 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	10 Termine		
07-304		vhs Gau-Algesheim	ab Mi, 15.04., 19-20 Uhr	58 €	Ursula Kramer
		Schloss Ardeck	10 Termine		





## Hoopdance – Kreatives Bewegungstraining

Hoopdance ist eine dynamische Bewegungsform, die Tanz, Achtsamkeit und Training verbindet. Mit leichten, wendigen Reifen werden Techniken um Hüfte, Hände und Beine ausgeführt, die sowohl choreografisch als auch im Flow gestaltet werden können. Das Training aktiviert die Tiefenmuskulatur, fördert die Körperhaltung, Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Es stärkt das Selbstvertrauen, unterstützt die Stressregulation und löst körperliche wie mentale Spannungen.

Die Kurse vermitteln außerdem den Aufbau und die Stabilisierung der Körperspannung, verbessern Haltung, Koordination, Gleichgewicht und Gelenkbeweglichkeit - alles unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin mit 15 Jahren Praxiserfahrung.

### Voraussetzungen für die Kursteilnahme

- Mindestalter: Teilnahme ab 16 Jahren möglich.
- Gesundheitliche Einschränkungen: Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere und Stillende aufgrund erhöhter Verletzungsgefahr.
- Wiedereinstieg: Nach Abschluss eines Rückbildungskurses ist eine Teilnahme wieder möglich.
- Körperliche Beschwerden: Bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit der vhs halten.

### > Hula-Hoop ⓘ

Schnupperkurs für Einsteiger:innen  
Hüfte/Bauch/Po



Dieser Kurs bietet Ihnen eine fundierte Einführung in die Nutzung des Hula-Hoop-Reifens. Oft sind die richtige Reifengröße und eine präzise Bewegungstechnik entscheidend, um zuhause erfolgreich zu üben. Sie erhalten umfassende Informationen zu den verschiedenen Arten von Fitness- und Hoopdance-Reifen und erfahren, welcher Reifen am besten zu Ihnen passt.

Sie erlernen die grundlegenden Bewegungsabläufe, wie das Hula-Hooping um die Hüfte in beide Richtungen sowie die richtige Körperspannung. Darüber hinaus üben Sie praktische Techniken, wie man den Reifen sicher wieder aufnimmt, und

integrieren Dehnübungen in die Praxis. Mit Unterstützung von tanzbarer Musik entwickeln Sie ein neues Körpergefühl, finden den richtigen Hüftschwung und stärken gleichzeitig Ihren Beckenboden, sowie Brust, Bauch, Beine und Po. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Beweglichkeit und Koordination zu steigern, ohne Verletzungsrisiken einzugehen – und dabei mit Freude und Leichtigkeit zu lernen.

Der Kurs ist für Schwangere und Stillende leider nicht geeignet, da die Verletzungsgefahr für Baby und Beckenboden zu groß ist. Nach einem Rückbildungskurs sind Sie wieder herzlich willkommen!

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-328		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 28.02., 14-15:30 Uhr	16 €	Tabea Simon

### > Hoopdance für Anfänger:innen



In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden schrittweise die grundlegenden Techniken des Hoopdance – beginnend mit Bewegungen an Hüfte und Armen sowie einfachen On-Body- und Off-Body-Übungen. Darauf aufbauend folgen erste tänzerische Übergänge, die eine fließende und kreative Bewegung ermöglichen. Ergänzt wird der Unterricht durch Elemente aus Dehnung, Mobilisation und Entspannung.

Der spielerisch-künstlerische Ansatz des Hoopdance kann dabei sowohl zur Steigerung der Bewegungsfreude als auch zur Förderung des persönlichen Ausdrucks beitragen. Viele Teilnehmende erleben die

Bewegung mit dem Reifen als motivierend und überraschend vielfältig – und nicht selten als neue Leidenschaft.

Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 170 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene Hoopdance-Reifen dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Bitte tragen Sie bequeme nicht zu weite Kleidung und bringen Sie Turnschuhe oder dicke Socken sowie ausreichend zu Trinken mit, und optional das Handy für Trickvideos.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-321		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	ab Sa, 21.03., 14-15:30 Uhr 3 Termine	45 €	Tabea Simon
15-324		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 30.05., 16-17:30 Uhr	16 €	Tabea Simon



Foto: Canva



Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 170 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene Hoopdance-Reifen dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Bitte tragen Sie bequeme nicht zu weite Kleidung und bringen Sie Turnschuhe oder dicke Socken sowie ausreichend zu Trinken mit und optional das Handy für Trickvideos.



Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 170 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene Hoopdance-Reifen dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Bitte tragen Sie bequeme nicht zu weite Kleidung und bringen Sie Turnschuhe oder dicke Socken sowie ausreichend zu Trinken mit und optional das Handy für Trickvideos.





### › Hoopdance

Aufbaukurs



Vertiefen, Wiederholen, Auffrischen Sie haben schon mal einen Anfängerkurs mitgemacht? Zu Hause fehlt der Platz? Einzelne Tricks laufen, aber Sie wissen nicht, wie Sie von einem zum anderen wechseln ohne den Reifen abzusetzen? Gönnen Sie sich Raum für schwungvolle

Übergänge: Unabhängig davon, wie viele Tricks Sie sicher oder ansatzweise können, kombinieren lässt sich alles und wir finden gemeinsam elegante Übergänge. Außerdem dabei: Trick-Erweiterungen für Bauchhooping, Lasso, Orbit, Weave und Vertical-Handhooping.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-320		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 24.01., 14-15:30 Uhr	16 €	Tabea Simon

### › Hoopdance

Schwerpunkt-Kurs  
KORKENZIEHER



Der „Corkscrew“ (Korkenzieher) im Hula Hoop wird als ein Trick verstanden, bei dem der Hula Hoop in einem kreisförmigen Loop über den Kopf geführt wird, was zu einer „Korkenzieher“-ähnlichen Bewegung führt. Wir arbeiten uns Schritt-für-Schritt

durch die verschiedenen Trick-Ebenen, nehmen uns Zeit für Wiederholungen (Hüfte, Lasso, Richtungswechsel, Handwechsel), Körperspannung, Haltung, Entspannung und Dehnung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-322		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 24.01., 16-17:30 Uhr	16 €	Tabea Simon

### › Hoopdance

Schwerpunkt-Kurs  
WEDGIE



Als Basictrick aus dem Hoopdance bietet dieser Trick sowohl absoluten Anfängern als auch fortgeschrittenen Hüft-Hoopern Abwechslung und Alternativen. Statt um den Körper zu kreisen, dreht der Reifen diagonal am Körper hoch und runter. Führung und Schwung kommen von Händen und Beinen. Der Wow-Effekt ist

garantiert: ob als eigenständiger Trick, in Kombination oder als Übergang zwischen anderen Tricks.

Schritt für Schritt lernen wir die einzelnen Bewegungen, nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Üben, Körperspannung, Haltung, Entspannung und Dehnung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-323		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 28.02., 16-17:30 Uhr	16 €	Tabea Simon

### › Hoopdance

Schwerpunkt-Kurs  
ISOLATION



Entdecken Sie die faszinierende Seite des Hoopdance: Bei der sogenannten „Isolation“ scheint der Reifen, der viel kleiner und leichter ist als ein Fitness-Reifen, schwerelos durch den Raum zu gleiten. Der Reifen wird dabei mit den Händen geführt und der Körper wird als Kontaktpunkt genutzt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken dieser Isolationsbewe-

gung in Einzel- und Partnerübungen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung – und erleben, wie Technik und Kreativität auf inspirierende Weise zusammenwirken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein vorheriger Einsteigerkurs ist jedoch von Vorteil.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-329		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 21.03., 16-17:30 Uhr	16 €	Tabea Simon

### › Hoopdance

Schwerpunkt-Kurs  
ESCALATOR



Als Basictrick aus dem Hoopdance bietet dieser Trick sowohl absoluten Anfängern als auch fortgeschrittenen Hüft-Hoopern Abwechslung und Alternativen. Statt um den Körper zu kreisen, dreht der Reifen diagonal am Körper hoch und runter. Führung und Schwung kommen von Händen und Beinen. Der Wow-Effekt ist

garantiert: ob als eigenständiger Trick, in Kombination oder als Übergang zwischen anderen Tricks.

Schritt für Schritt lernen wir die einzelnen Bewegungen, nehmen uns Zeit zum Ausprobieren und Üben, Körperspannung, Haltung, Entspannung und Dehnung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-330		vhs Nieder-Olm Grundschule Nieder-Olm (Turnhalle)	Sa, 25.04., 16-17:30 Uhr	16 €	Tabea Simon



Reifen werden für die Kursdauer vor Ort zur Verfügung gestellt: Durchmesser ca. 70 bis 170 cm in verschiedenen Designs und Schlauchstärken. Eigene Hoopdance-Reifen dürfen natürlich auch mitgebracht werden!

Bitte tragen Sie bequeme nicht zu weite Kleidung und bringen Sie Turnschuhe oder dicke Socken sowie ausreichend zu Trinken mit und optional das Handy für Trickvideos.



## > Pilates

Pilates ist ein sanftes, wirkungsvolles Training für mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance. Wir trainieren die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die Stunde

beinhaltet Kraftübungen, Muskelaufbau, Stretching sowie Entspannung und bewusste Atmung. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-305	Ganzkörpertraining für das allgemeine Wohlbefinden	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 07.01., 10:25-11:55 Uhr 12 Termine	91 €	Karin Maurer
01-302	Beweglichkeit, Stabilität und Aufrichtung	kvhs-Zentrale Rhein-Burgen-Halle, Trechtingshausen	ab Do, 08.01., 10:20-11:05 Uhr 10 Termine	10 €	Doris Berkler-Bockius
11-306	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 12.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	77 €	Gabriele Stoye
11-307	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 12.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	77 €	Gabriele Stoye
03-340	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 12.01., 18:45-20 Uhr 7 Termine	45 €	Bettina Stoye
21-303	Stabiler Rücken und Körpermitte	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 13.01., 18-19:30 Uhr 8 Termine	63 €	Heike Spindler
21-304	Stabiler Rücken und Körpermitte	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 13.01., 19:30-20:30 Uhr 8 Termine	43 €	Heike Spindler
08-301	Mobilisation & Kräftigung	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 14.01., 9:30-10:30 Uhr 10 Termine	56 €	Ulrike Kitzinger
03-339	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 14.01., 19:15-20:30 Uhr 8 Termine	52 €	Bettina Stoye
11-309	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mi, 14.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	79 €	Gabriele Stoye
08-302	Mobilisation & Kräftigung	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Do, 15.01., 17:30-18:30 Uhr 10 Termine	56 €	Ulrike Kitzinger
04-310	Ein harmonischer und fließender Mix für den Körper	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 19.01., 18-19:30 Uhr 9 Termine	72 €	Heike Spindler
03-343	Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse Koordination und Stabilität	vhs Bodenheim Sport- und Kulturzentrum Bürgel (Galerie)	ab Do, 22.01., 20-21 Uhr 9 Termine	48 €	Anna-Maria Maas
03-344	Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse Koordination und Stabilität	vhs Bodenheim Sport- und Kulturzentrum Bürgel (Galerie)	ab Do, 22.01., 19-20 Uhr 9 Termine	48 €	Anna-Maria Maas
10-313	Bessere Körperhaltung	vhs Jugenheim Rathaus	ab Do, 29.01., 18:30-19:30 Uhr 17 Termine	87 €	Ilse Spegt
24-312	Ganzkörpertraining: Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 01.04., 10:25-11:55 Uhr 13 Termine	98 €	Karin Maurer
04-311	Starke Mitte mit Pilates	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 13.04., 18-19:30 Uhr 8 Termine	64 €	Heike Spindler
03-341	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 13.04., 18:45-20 Uhr 8 Termine	51 €	Bettina Stoye

1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Förderprogramm „Demografie und Senioren“ des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-310	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 13.04., 19:30-21 Uhr 10 Termine	77 €	Gabriele Stoye
11-308	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 13.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	77 €	Gabriele Stoye
21-305	Beweglichkeit & stabile Mitte	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 14.04., 18-19:30 Uhr 9 Termine	71 €	Heike Spindler
21-306	Beweglichkeit & stabile Mitte	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Di, 14.04., 19:30-20:30 Uhr 9 Termine	48,50 €	Heike Spindler
08-303	Beweglichkeit & Balance	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 15.04., 9:30-10:30 Uhr 8 Termine	45 €	Ulrike Kitzinger
03-342	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 15.04., 19:15-20:30 Uhr 9 Termine	59 €	Bettina Stoye
11-311	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mi, 15.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	79 €	Gabriele Stoye

## > Body & Soul

Sie möchten sich wieder mehr bewegen, Ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig etwas für Körper und Geist tun? Dann ist Body & Soul genau das richtige Kursangebot für Sie. In diesem 90-minütigen Bewegungsprogramm kombinieren wir funktionelle Gymnastik mit Elementen aus Pilates, Yoga, Aerobic und gezielten Entspannungstechniken. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung – jede:r macht mit, so wie es möglich ist.

Body & Soul eignet sich für alle: Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger oder Menschen, die sich etwas Gutes tun möchten. Unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder individuellen Voraussetzungen. Freuen Sie sich auf eine ganzheitliche Erfahrung, die Ihre Mobilität, Kraft und innere Balance stärkt. Gönnen Sie sich diese aktive Auszeit und erleben Sie, wie wohltuend Bewegung sein kann.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Socken mit Gummipoppen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-328	Energiequelle durch achtsame Bewegung	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 19-20:30 Uhr 9 Termine	67,50 €	Sabine Weinheimer
22-318	Lebendig, Achtsam, Ganzheitlich.	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Do, 16.04., 19-20:30 Uhr 9 Termine	67,50 €	Sabine Weinheimer



## > Aroha

Effektiver, unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4-Takt

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs, der im ¾ Takt durchgeführt wird und sich auf die Festigung von Gesäß, Oberschenkeln und Bauch konzentriert. Der Kurs kombiniert spannende und entspannende Elemente, was ihn besonders abwechslungsreich macht.

Er ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet, sodass jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Die Zielgruppen umfassen sowohl jüngere als auch ältere Teilnehmende, die Fett verbrennen und Stress abbauen möchten.

Die Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Ausdauer und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie die Förderung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität. Außerdem wird ein effektiver Stressabbau angestrebt

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie Sportschuhe und ein Getränk mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-313		vhs Harxheim	ab Do, 15.01., 19:30-20:30 Uhr	55 €	Barbara Markl
		Evangelisches Gemeindehaus	10 Termine		

## > Yogalates für Frauen

Yogalates kombiniert ganzheitliche Übungen aus Yoga und Pilates. Mit Haltungen, Atemtechniken und gezielter Entspannung fördern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung sowie Ihr Körperbewusstsein.

Die sanften Übungen wirken positiv auf Körper, Geist und Seele – für mehr innere Balance und spürbares Wohlbefinden im Alltag.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder dicke, rutschfeste Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-300		vhs Stadeln-Elsheim	ab Di, 17.03., 16:45-17:45 Uhr	47 €	Silvia Korn-Rieth
		Burg Stadeln	8 Termine		
17-301		vhs Stadeln-Elsheim	ab Di, 17.03., 18-19 Uhr	47 €	Silvia Korn-Rieth
		Burg Stadeln	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.

## > 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
24-311	Für Männer und Frauen: Verbesserung der Mobilität	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 08.01., 18-19 Uhr 12 Termine	60 €	Werner Schröder
21-300	Fit für den Alltag	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 12.01., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	40 €	Bettina Markowski
15-311	Ganzkörperfitness	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 12.01., 18:45-19:45 Uhr 10 Termine	54 €	Sigrid Stahl
15-310	Rückenfit	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 12.01., 17:30-18:30 Uhr 10 Termine	54 €	Sigrid Stahl
22-308	Rücken in Bewegung – aktiv gegen Verspannung	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 13.01., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	54 €	Gabriele Stoye
22-309	Rücken in Bewegung – aktiv gegen Verspannung	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 13.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	54 €	Gabriele Stoye
24-310	Für Frauen: Verbesserung der Körperhaltung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Di, 13.01., 9:30-11 Uhr 11 Termine	82,50 €	Edith Renner-Nies
04-308	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Harxheim Evang. Gemeindehaus	ab Do, 15.01., 18-19 Uhr 10 Termine	55 €	Barbara Markl
03-323	Stabiles Gleichgewicht	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 21.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	53 €	Regina Haub
03-324	Stabiles Gleichgewicht	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 21.01., 19:45-20:45 Uhr 10 Termine	53 €	Regina Haub
21-301	Fit für den Alltag	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 21.01., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	40 €	Bettina Markowski
21-302	Fit für den Alltag	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 21.01., 19:45-20:45 Uhr, 8 Termine	40 €	Bettina Markowski
10-305	Kräftigung der Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 21.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	54 €	Carola Bürger
10-306	Kräftigung der Rückenmuskulatur	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 10.09., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	54 €	Carola Bürger
15-312	Stabiler Rücken	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 13.04., 17:30-18:30 Uhr 10 Termine	54 €	Sigrid Stahl
15-313	Stabiler Rücken	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 13.04., 18:45-19:45 Uhr 10 Termine	54 €	Sigrid Stahl
21-307	Starker Rücken – gesunder Körper	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 13.04., 18:30-19:30 Uhr 9 Termine	45 €	Bettina Markowski
24-314	Für Frauen: Verbesserung der Mobilität	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Di, 14.04., 9-10:30 Uhr 11 Termine	82,50 €	Edith Renner-Nies



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-311	Locker und leicht – Rücken in Balance	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 14.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	54 €	Gabriele Stoye
22-314	Locker und leicht – Rücken in Balance	vhs Oppenheim Grundschule	ab Di, 14.04., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	54 €	Gabriele Stoye
03-329	Schwerpunkt: stabile Körpermitte	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 15.04., 18:30-19:30 Uhr 11 Termine	58 €	Regina Haub
03-330	Schwerpunkt: stabile Körpermitte	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 15.04., 19:45-20:45 Uhr 11 Termine	58 €	Regina Haub
21-308	Starker Rücken – gesunder Körper	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 15.04., 18:30-19:30 Uhr 9 Termine	45 €	Bettina Markowski
21-309	Starker Rücken – gesunder Körper	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 15.04., 19:45-20:45 Uhr 9 Termine	45 €	Bettina Markowski
10-307	Dynamik der Wirbelsäule	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 15.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	54 €	Carola Bürger
10-308	Dynamik der Wirbelsäule	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 15.04., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	54 €	Carola Bürger
24-315	Für Männer und Frauen: Verbesserung der Körperhaltung	vhs Waldalgesheim Grundschule	ab Do, 16.04., 18-19 Uhr 9 Termine	45 €	Werner Schröder
04-309	Rücken Fit	vhs Harxheim Evang. Gemeindehaus	ab Do, 16.04., 18-19 Uhr 8 Termine	45 €	Barbara Markl

### > Faszientraining

Faszien bilden ein feines Netzwerk um Muskeln, Sehnen, Bändern und Organen. Sie halten uns aufrecht und beweglich. Mit speziellen gymnastischen Übungen und dem gelegentlichen Einsatz von Theraband oder Faszienball erlangen sie ihre Elastizität zurück. Es lösen sich schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen, wodurch die Beweglichkeit gestärkt wird. Sie lernen neben komplexen Dehnungsübungen und dynamischer Kräftigung auch

Übungen für Gleichgewicht und Koordination. Außerdem erhalten Sie 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, rutschfeste Socken mit.









KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-312	Für mehr Beweglichkeit und Balance	vhs Undenheim Gemeinsame Grundschule	ab Di, 13.01., 20-20:45 Uhr 9 Termine	43 €	Dimana Lieser
07-307	Für den Rücken	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 13.01., 19-20 Uhr 10 Termine	63 €	Ulrike Kitzinger
04-301	Mit abschließender Entspannung Elastizität und Verbesserung der Durchblutung	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Do, 15.01., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	71 €	Petra Scherer-Krause
21-317	Für Elastizität und Wohlbefinden	vhs Undenheim Gemeinsame Grundschule	ab Di, 14.04., 20-20:45 Uhr 10 Termine	47 €	Dimana Lieser
07-308	Stärkung für den Rücken, Verbesserung der Haltung	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 14.04., 19-20 Uhr 10 Termine	63 €	Ulrike Kitzinger
04-302	mit abschließender Entspannung Für mehr Beweglichkeit und Kräftigung des Gewebes	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Do, 16.04., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	71 €	Dimana Lieser

### > Funktionelle Gymnastik

Funktionelle Gymnastik ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der dynamische Mix aus Cardio-, Muskel-, und Koordinationsstraining verbessert Beweglichkeit, Balance und die Belastbarkeit des Stütz-

und Bewegungsapparates. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag einbauen können.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-301 	Ganzheitliches Training 2)	kvhs-Zentrale Rhein-Burgen-Halle, Trechtingshausen	ab Do, 08.01., 9:30-10:15 Uhr 10 Termine	10 €	Doris Berkler-Bockius
22-316	Beweglichkeit neu erleben	vhs Oppenheim Grundschule	ab Mo, 12.01., 19-20 Uhr 10 Termine	50 €	Sabine Veit
22-313 	Beweglich bleiben – Für Männer und Frauen 1)	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 14-14:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey
22-319 	Beweglich bleiben – Für Männer und Frauen 1)	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 15-15:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey
04-307 	Fit und mobil Männergymnastik	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mi, 14.01., 11-12 Uhr 10 Termine	55 €	Barbara Markl
19-300 	Für Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Dienheim Sport- und Festhalle Siliusstein	ab Mi, 14.01., 14-15 Uhr 10 Termine	53 €	Gabriele Stoye
22-325 	Sanfte Übungen für ein starkes Kreuz Für Männer und Frauen 1)	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 14-14:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey
22-326 	Sanfte Übungen für ein starkes Kreuz Für Männer und Frauen 1)	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 15-15:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey
22-317	Ressourcenorientiert und alltagsnah	vhs Oppenheim Grundschule	ab Mo, 13.04., 19-20 Uhr 10 Termine	50 €	Sabine Veit
04-312 	Gesamtkörpertraining Männergymnastik	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mi, 15.04., 11-12 Uhr 10 Termine	55 €	Barbara Markl

1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung und Kooperation mit dem Seniorenbeirat Oppenheim statt.

2) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Förderprogramm „Demografie und Senioren“ des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.





## › Gesundheitsgymnastik 60plus



Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit einer Mischung aus Dehnung, Kräftigung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Die Gesundheitsgymnastik mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien, kräftigt und dehnt vernachlässigte Muskelgruppen. Neben dem körperlichen Training üben Sie

auch Ihre kognitiven Kompetenzen.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung und Kooperation mit dem Seniorenbeirat Oppenheim statt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-312	Beweglich bleiben	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 12.01., 16-16:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey
22-327	Sanfte Übungen für ein starkes Kreuz	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 13.04., 16-16:45 Uhr 10 Termine	35 €	Rowena Matthey

## › Bodyfit 60 plus



Bodyfit 60plus ist ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit. Balance und die Kräftigung des gesamten Körpers werden trainiert, des Weiteren runden Stretching und Entspan-

nung die Stunde ab. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-348	Fitte Gelenke	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mi, 14.01., 9:30-10:45 Uhr 10 Termine	69 €	Barbara Markl
04-349	Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mi, 15.04., 9:30-10:45 Uhr 10 Termine	69 €	Barbara Markl



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.

## › Sanfte Gymnastik zur Sturzprophylaxe



Mangelnde Muskelkraft und nachlassendes Gleichgewichtsgefühl führen im Alter oft zu Stürzen. Dieser Kurs hilft Ihnen Ihre Muskelkraft aufzubauen und trainiert Ihre Fähigkeit, besser im Gleichgewicht zu bleiben. Wer bis ins hohe Alter aktiv bleibt, hat eine bessere Standfestigkeit, Mobilität und Bewegungssicherheit. Eingeschränkte

Bewegungsfähigkeit sowie leichte gesundheitliche Beeinträchtigungen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch, Sportschuhe oder Socken mit Gumminoppen und ein Getränk mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-337	Stabilität und Sicherheit im Alltag	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mo, 12.01., 10-11 Uhr 10 Termine	64 €	Dimana Lieser
22-303	für Menschen 70plus 1) Koordination, Mobilisation und Gleichgewicht	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 13.01., 10-11 Uhr 10 Termine	35 €	Dimana Lieser
22-304	für Menschen 70plus 1) Koordination, Mobilisation und Gleichgewicht	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 13.01., 11-12 Uhr 10 Termine	35 €	Dimana Lieser
04-340	Verbesserung des Gleichgewichts und Trittsicherheit im Alltag	vhs Harxheim Seniorenresidenz, Mommenheim	ab Mo, 13.04., 10-11 Uhr 10 Termine	64 €	Dimana Lieser
22-305	für Menschen 70plus 1) Dehnung, Muskelaufbau und Kreuzübungen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 14.04., 11-12 Uhr 11 Termine	38 €	Dimana Lieser
22-306	für Menschen 70plus 1) Dehnung, Muskelaufbau und Kreuzübungen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 14.04., 10-11 Uhr 11 Termine	38 €	Dimana Lieser
22-307	für Menschen 70plus 1) Ausdauer und Muskelaufbau	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 30.06., 11-12 Uhr 6 Termine	20 €	Dimana Lieser

1) Der Kurs findet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Oppenheim statt.

## › Gymnastik im Sitzen



Entdecken Sie ein klassisches Ganzkörpertraining auf funktionaler Ebene! In diesem Kurs stehen Stabilität, Beweglichkeit, Koordination und sanfte Kräftigung im Vordergrund. Durch gezielte Rumpftainingseinheiten kombinieren wir Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Trainingsgeräten, um ein effektives und abwechslungsreiches Workout zu gewährleisten.

ganzheitliche Erfahrung sorgen. Dieser Kurs ist für alle geeignet, da alle Übungen bequem im Sitzen durchgeführt werden. Egal, ob Sie Anfänger:in sind oder bereits Erfahrung haben – jede:r ist herzlich willkommen!

Zusätzlich bereichern wir das Programm mit Elementen aus Yoga, Qi Gong und entspannenden Atemübungen, die für eine

Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

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
04-335	Wohltuend für den ganzen Körper	vhs Harxheim Seniorenresidenz Mommenheim	ab Mi, 14.01., 11-12 Uhr 10 Termine	64 €	Dimana Lieser
04-338	Beweglichkeit und Stabilität	vhs Harxheim Seniorenresidenz Mommenheim	ab Mi, 15.04., 11-12 Uhr 10 Termine	64 €	Dimana Lieser



## LEBENSMITTELKUNDE / ERNÄHRUNG

### › Japanische Küche entdecken

Lust auf eine kulinarische Reise nach Japan? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam einige der beliebtesten japanischen Gerichte zu – frisch, lecker und gar nicht so kompliziert, wie man denkt!

Wir kochen zusammen:

- Japanischen Reis – die perfekte Grundlage für viele Gerichte
- Miso-Suppe – herzhaft und wärmend
- Tempura mit knusprigem Gemüse und Fisch plus würzigem Soja-Dip
- Matcha-Kuchen – süßes Highlight mit grünem Tee

Während wir kochen, gibt es viele Tipps rund um Zutaten, Zubereitung und japanische Esskultur. Natürlich wird auch gemeinsam gegessen und probiert! Der Kurs ist perfekt für alle, die gerne Neues ausprobieren – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einfach vorbeikommen, mitkochen und genießen!

Zu den Kursgebühren kommen noch 15 € für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Kursleiterin gezahlt werden.

Bitte bringen Sie einen Schutz für die Kleidung sowie Behälter für die Reste mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-302	Gemeinsam kochen und genießen!	vhs Ober-Olm Neue Grundschule	Do, 12.03., 18-21 Uhr	20 €	Sandra Langer
16-300	Gemeinsam kochen und genießen!	vhs Ober-Olm Neue Grundschule	Mo, 27.04., 18-21 Uhr	20 €	Sandra Langer

### › Der Männerkochkurs Frühlingsküche



Spaß beim Kochen, Lust aufs Essen und Spannung beim Probieren der passenden Weine! Sie bereiten Schritt für Schritt ein 5-Gang-Menü zu, das Sie auch zuhause problemlos nachkochen können. Infos zu Einkauf, Planung, Produktkunde, Zubereitung, Anrichten sowie Tipps zur Auswahl der korrespondierenden Weine von den beiden Food- und Wein-Experten René und Tom sind dabei natürlich inklusive. Sechs volle Stunden lang wird gemeinsam gefachsimpelt, gekocht und gespeist. Wir kochen gemeinsam ein frühlingshaftes

5-Gang-Menü aus Produkten, die in dieser Jahreszeit verfügbar sind und traditionell auf den Tisch kommen.

Die Kosten für Lebensmittel, Getränke und Wein sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Jugendhaus Oppenheim statt.

Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, scharfes Messer und Schutz für die Kleidung sowie Behälter für die Reste mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-333		vhs Oppenheim Jugendhaus (Ev. Dekanat Ingelheim-Oppenheim), Küche	Sa, 18.04., 11-17 Uhr	98 € / 12 Teiln.	Thomas Ehlke René Harth



### › Wildes aus der Küche Natur auf dem Teller



Die „wilde“ Küche lädt dazu ein, die Natur neu zu entdecken. Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn oder Brennnessel gelten nicht mehr als Unkraut, sondern als gesunde, aromatische Zutaten. Sie wachsen direkt vor unserer Haustür und bringen Frische, Geschmack und Vitalstoffe in die Küche.

Kochen mit Wildkräutern bedeutet Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Genuss, ganz nah an der Natur. Im Kurs erlernen Sie, Gerichte aus den verkannten „Unkräutern“ herzustellen, wie z. B. Pesto, Wildkräutersalate, Kräuterbrot und Kräuter-Dip.

Der Kurs verbindet praktisches Wissen mit Genuss und Naturerfahrung – ideal für alle, die neugierig sind und Lust haben, ihre Ernährung mit frischen, wilden Zutaten zu bereichern.

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel in Höhe von 12 € hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze und Behälter für Reste mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-310		vhs Oppenheim Jugendhaus (Ev. Dekanat Ingelheim-Oppenheim), Küche	Di, 10.03., 18-21:30 Uhr	29 €	Petra Buhl



**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 Geschenkgutschein.  
Der oder die Beschenkte kann aus über  
500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist  
immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132 787-7104 oder  
feller.isabella@mainz-bingen.de



# JUNGE VHS



**4** HOCHWERTIGE  
BILDUNG

**10** WENIGER  
UNGLEICHHEITEN

**12** NACHHALTIGE/R  
KONSUM UND  
PRODUKTION

## ZUKUNFTSTAG FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN

Das Projekt „Girls‘Day – Mädchen-Zukunftstag“ soll dazu beitragen, die Berufschancen von Mädchen in zukunftsträchtigen Berufsfeldern, insbesondere im IT- und Technikbereich, auszubauen, um ihre Arbeitsmarkt-, Karriere- sowie Verdienstchancen zu verbessern. Das Projekt „Boys‘Day – Jungen-Zukunft-

tag“ gibt Jungen die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, in denen Männer immer noch unterrepräsentiert sind, vor allem Berufe aus dem sozialen, erzieherischen und pflegerischen Bereich.

### › Girls' Day – Mach, was Dir gefällt!

Erstellen einer Homepage



Bei der diesjährigen Girls'Day-Veranstaltung erfahrt ihr, wie man eine Homepage in HTML erstellt und welche Möglichkeiten es gibt, mehr zum Thema IT zu erfahren und zu lernen. Bitte bringt einen Memory Stick mit, um die erstellte Homepage mit nach Hause nehmen zu können.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-504		vhs Ober-Olm	Do, 23.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Anton Flegar
		Alte Schule			

### › Boys' Day – Mach, was Dir gefällt!

Berufsbild Erzieher



Erzieher ist schon lange kein reiner Frauenberuf mehr, und dennoch gibt es noch viel zu wenige Männer in den Kitas und in den Einrichtungen der Jugendhilfe. An diesem Vormittag erhaltet ihr einen Einblick in die Ausbildung zum Erzieher und die spätere Berufspraxis. Ein Erzieher berichtet über seine Motivation und seine Erfahrungen und beantwortet Fragen. Außerdem wird ein Leiter einer Kinderta-

gesstätte von seiner Arbeit erzählen. Die Fachberaterin für kommunale Kitas des Landkreises Mainz-Bingen begleitet euch durch den Vormittag.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-502		vhs Ober-Olm	Do, 23.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	N.N.
		Rathaus			

## FERIENBILDUNGSANGEBOTE

### talentCAMPus

Mission Zeitmaschine – Kreativfahrt durch die Geschichte



Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschulverbandes, erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur. talentCAMPus wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

In den Schulferien haben Kinder im Alter von 7 bis ca. 12 Jahren Zeit, um nicht-alltägliche Erfahrungen zu machen und verborgene Interessen und Talente zu wecken. In ein- oder mehrwöchigen Projekten befassen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit unterschiedlichen Aspekten kultureller Bildung und werden selbst künstlerisch aktiv. Der kreative Prozess fördert ihre Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, aus eigener Kraft etwas schaffen zu können. Die Teilnehmer:innen erweitern ihren Sprachschatz, reflektieren die eigene Mediennutzung und wachsen mit Gleichaltrigen, die andere kulturelle Hintergründe mit einbringen, zu einer Gruppe zusammen. Dank der positiven Bildungserfahrungen erschließen sie sich neue Erfahrungsfelder und erhalten wertvolle Impulse für die Zukunft. Diesjähriges Motto „Unsere Welt von morgen“ bietet eine spannende und

creative Möglichkeit, sich mit dem Thema Zukunft auseinanderzusetzen. In verschiedenen Workshops erforschen die Kinder auf spielerische und interaktive Weise, wie die Welt in den nächsten Jahrzehnten aussehen könnte. Dabei geht es um Themen wie Umwelt, Technologie, Zusammenleben und kreative Problemlösungen. Das Ziel des Programms ist es, den Kindern Neugier für die Zukunft zu wecken und sie zu ermutigen, ihre eigene Rolle in der Gestaltung der Welt zu entdecken.

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet in Kooperation mit den Schulen, der Jugendpflege und Vereinen des Landkreises Mainz-Bingen diese ganztägigen, kostenlosen Ferienbildungsprogramme für Kinder an. Die Kinder erhalten ein kostenloses Frühstück und Mittagessen.

Die Projekte finden in den Ferien in verschiedenen Schulen im Landkreis statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Website und achten Sie auf die Flyer, die Ihre Kinder nach Hause bringen.

Die Kurse finden mit finanzieller Förderung des Bundesministerium für Bildung und Forschung statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-021		kvhs-Zentrale	in den Ferien	gebührenfrei	N.N.
		wird Bekannt gegeben			

### 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 Kleingrup-

pen 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 Natia Laperadze unter 06132 787-7106.

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

## › LiF – Lernen in den Ferien



LiF - Lernen in den Ferien ist ein kostenloses Angebot für Schüler:innen aller Schularten und Jahrgangsstufen in Rheinland-Pfalz. Ziel ist es, den Schüler:innen möglichst flächendeckend, wohnortnah und bedarfsgerecht ein kostenloses, ergänzendes Lernangebot in ausgewählten Ferienzeiten zu unterbreiten. LiF-Angebote leisten dauerhaft einen Beitrag zur Förderung und Unterstützung von Schüler:innen, entlasten Familien und stärken die Bildungsgerechtigkeit.

Kursleitungen der Kreisvolkshochschule unterstützen Schüler:innen in kleinen Gruppen, frei von Zeit- und Leistungsdruck. Kenntnisse in den Bereichen Sprechen,

Lesen, Schreiben und Mathematik werden dabei erweitert.

Das Angebot findet in der Regel einwöchig statt und umfasst täglich drei bis fünf Unterrichtsstunden. Es richtet sich nach den Bedürfnissen vor Ort und kann daher auch von unterschiedlicher Dauer sein. Konkrete Angaben zu LiF, beispielsweise zu Anmeldung, Veranstaltungsdatum, -dauer und -ort können bei der jeweiligen Schule oder der Kreisvolkshochschule bei Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106, erfragt werden.

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

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-028		kvhs-Zentrale	In den Schulferien	gebührenfrei	N.N.

## KREATIVKURSE

### › Dein eigener Hoodie, selbst genäht!

Für Kinder ab 8 Jahren



Du hast Lust, Nähen zu lernen und etwas richtig Cooles zu gestalten? Dann schnapp dir deinen Lieblingsstoff und komm zu unserem Nähkurs für Kinder!

Was erwartet dich?

- Du nähst deinen eigenen Oversize-Hoodie – gemütlich, stylisch und ganz nach deinem Geschmack.
- Das passende Schnittmuster bekommst du direkt im Kurs.
- Du bringst Stoff und Garn mit und machst daraus ein echtes Einzelstück.
- Ob knallig bunt oder kuschelig schlicht, dein Hoodie wird so einzigartig wie du selbst!

Im Jugendhaus Oppenheim stehen Nähmaschinen, Stoffscheren, Nahttrenner

und Stecknadeln für dich bereit. Du kannst aber auch deine eigene Nähmaschine mitbringen, wenn du möchtest. Also: ran an die Maschine! Wir freuen uns auf dich, deine Ideen und dein kreatives Design!

Das Projekt findet in Kooperation mit dem Jugendhaus Oppenheim statt und wird finanziell von der Stadt Oppenheim unterstützt. Die Teilnahmegebühr gilt vorbehaltlich der Fördermittel-Zusage.

**Bitte mitbringen:** Stoff (Sweat oder Frenchterry: für Größe 128: 1,30 m, Größe 134/140: 1,50 m, ab Größe 146: 1,60 m), Nähgarn weiß oder grau und evtl. farbige Nähgarne

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-213		vhs Oppenheim Schulungszentrum	Di, 07.04., 14:30-17 Uhr Mi, 08.04., 14:30-17 Uhr Do, 09.04., 14:30-17 Uhr Fr, 10.04., 14:30-17 Uhr	15 €	Pamela Cronen-Belzer Heike Weber

## MUSIKUNTERRICHT



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 102

### › Blockflöte

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen.

**Bitte beachten Sie:** Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-222	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 09.01., 12:45-18:15 Uhr 20 Termine	Kinder 384 € 6 Raten je 64 € Erwachsene 414 € 6 Raten je 69 €	Sigrun Thiel
03-218	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 12.01., 13:30-19:30 Uhr 20 Termine	Kinder 384 € 6 Raten je 64 € Erwachsene 414 € 6 Raten je 69 €	Sigrun Thiel
03-220	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 13.01., 13-19 Uhr 21 Termine	Kinder 402 € 6 Raten je 67 € Erwachsene 432 € 6 Raten je 72 €	Sigrun Thiel
05-206	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 12.01., 13:15-16:30 Uhr 20 Termine	408 € 6 Raten je 68 €	Dagmar Kocurek
06-801	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Mo, 12.01., 15-15:45 Uhr 18 Termine	135 €	Margit Spang-Körbl
05-207	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 13.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	426 € 6 Raten je 71 €	Dagmar Kocurek
06-804	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Di, 13.01., 15-15:45 Uhr 18 Termine	135 €	Margit Spang-Körbl
05-202	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 14.01., 13:15-16:30 Uhr 21 Termine	426 € 6 Raten je 71 €	Dagmar Kocurek

### › Klavier und Keyboard

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

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
06-802	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Mo, 12.01., 15:45-16:15 Uhr 18 Termine	360 €	Margit Spang-Körbl
06-803	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Gemeindehaus	ab Di, 13.01., 15:45-16:15 Uhr 18 Termine	360 €	Margit Spang-Körbl

## SPRACHEN

### › Schülerkurse Deutsch



PISA und IGLU-Studien haben eindrucksvoll bestätigt, dass solide Kenntnisse der Unterrichts- und Amtssprache Deutsch eine Schlüsselrolle beim Kompetenzerwerb und Bildungserfolg von Kindern nichtdeutscher Muttersprache spielen. Der Landkreis Mainz-Bingen hat daher in großem Umfang finanzielle Mittel bereitgestellt, sodass die Kreisvolkshochschule mit ihren fachkom-

petenten Lehrkräften kreisweit Deutschkurse in Grund- und weiterführenden Schulen anbieten kann und damit allen teilnehmenden Kindern einen guten Einstieg in den regulären Schulunterricht ermöglicht.

Ihre Ansprechpartnerin ist Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-001		kvhs-Zentrale Grundschule Gensingen	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Nadine Schmidt
01-002		kvhs-Zentrale Grundschule Hahnheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Beate Hill
01-003		kvhs-Zentrale Grundschule Nieder-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
01-004		kvhs-Zentrale Gemeinsame Grundschule Undenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.
01-005		kvhs-Zentrale Grundschule Ockenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Aneta Albrecht
01-006		kvhs-Zentrale Neue Grundschule Ober-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Kathrine Horn
01-007		kvhs-Zentrale Grundschule Am Gautor Oppenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Mechtild Zink
01-008		kvhs-Zentrale Paul-Klee-Grundschule Klein-Winternheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Sabine Hochmann
01-009		kvhs-Zentrale Grundschule Stackeden-Elsheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Ursula Simaei
01-010		kvhs-Zentrale Carl-Küstner-Grundschule Guntersblum	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Debora Rizzo
01-011		kvhs-Zentrale Carl-Zuckmayer-Grundschule Nackenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Lara Armauer
01-012		kvhs-Zentrale Grundschule Zornheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Kathrine Horn
01-013		kvhs-Zentrale Grundschule Bodenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Nicola Völkers-Opp
01-014		kvhs-Zentrale Grund- und Realschule plus, Budenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Hubert Neumann
01-015		kvhs-Zentrale Christian-Erbach-Realschule plus, Gau-Algesheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
01-016		kvhs-Zentrale Realschule plus u. Fachoberschule, Nierstein	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Hannes Bleyer Sophie Selzer
01-017		kvhs-Zentrale Sebastian-Münster-Gymnasium, Ingelheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Julia Mareen Keßboom

### › Deutschkurse

für unbegleitete minderjährige Geflüchtete



Unbegleitete minderjährige Geflüchtete haben internationalen Konventionen und nationalen Regelungen zufolge Anspruch auf besonderen Schutz. Dazu gehört neben Unterkunft und Gesundheitsversorgung selbstverständlich auch Schulbildung. Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge werden nach ihrer Ankunft in Deutschland vorwiegend in Wohngruppen der Jugendhilfe untergebracht. Die ersten Wochen und Monate befinden sie sich in einer sogenannten Clearingphase, in der wichtige Informationen über die Jugendlichen in Bezug auf Herkunft, Fluchtgründe,

Gesundheitszustand oder mögliche Familienangehörige in Deutschland erfasst werden. Dies dient u.a. dazu, Perspektiven für die Zukunft der Jugendlichen zu entwickeln. Um die Zeit der Clearingphase sinnvoll zu nutzen, nehmen die minderjährigen Asylbewerber:innen bereits in dieser Zeit an einem Deutschkurs teil. So erhalten die Jugendlichen bereits Basiskenntnisse im Deutschen und lernen ihren Schulalltag in Deutschland zu strukturieren. Im Anschluss daran können dauerhafte Projekte im schulischen/sprachlichen Bereich nahtlos anknüpfen.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-018		kvhs-Zentrale Wohngruppe UMAs, Zornheim	Mo-Fr, ab 02.01. 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	C. Däunert, M. Stegmann U. Hilbich, B. Markl, H. Müller
01-019		kvhs-Zentrale Wohngruppe UMAs, Trechtingshausen	Mo-Fr, ab 02.01. 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Mehmet Cüneyt Erkan Najiba Zahory



### › English for kids

Fit für die weiterführende Schule

für Kinder der 4. Klasse

Der Übergang in die weiterführende Schule kann für Kinder eine Herausforderung sein. In diesem Kurs erhalten Schüler:innen der 4. Grundschulklasse erste Einblicke in die Weltsprache Englisch – damit der Einstieg in die neue Schulform leichter fällt. Mit Spiel und Spaß lernen die Kinder, wie man eine Fremdsprache erlernt, die Besonderheiten der englischen Sprache erkennt und

anwendet. Außerdem erfahren sie Spannendes über Landeskunde und Traditionen in Großbritannien, den USA und anderen englischsprachigen Ländern. Denn eines Tages sollen sie Englisch so selbstverständlich schreiben und sprechen wie ihre Muttersprache. Let's get started – the earlier, the better!

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-402		vhs Bodenheim	ab Di, 13.01., 16:15-17:15 Uhr	37 €	Christiane May
		Haus Friesenecker	8 Termine		
03-403		vhs Bodenheim	ab Di, 14.04., 16:15-17:15 Uhr	37 €	Christiane May
		Haus Friesenecker	8 Termine		

## ITALIENISCHE KÜCHE & SPRACHE

### › Non Solo Carbonara

Kochen, Quatschen und Genießen

Für junge Erwachsene von 18 - 25 Jahren



Ihr wollt in die italienische Küche und Kultur reinschnuppern? Ihr möchtet mehr über die mediterrane Küche erfahren? Ein italienisches 4-Gänge-Menü zusammen vorbereiten, kochen und gemeinsam essen? Dann seid ihr bei uns richtig! Ihr lernt, wie Italien seine Kultur nicht nur lebt, sondern auch kocht. Begleitend stehen nichtalkoholische Getränke und Weine bereit. Ihr lernt Oppenheims Partnerstadt Sant'Ambrogio di Valpolicella und die

Region um Verona, kennen. Habt Ihr Lust? Michael, Biggi, und Suse vom Partnerschaftsverein Oppenheim-Sant'Ambrogio freuen sich auf euch.

Die Veranstaltung findet in Kooperation zwischen Jugendhaus, Partnerschaftsverein (POSA) und Volkshochschule Oppenheim statt. Die finanzielle Förderung erfolgt durch die Stadt Oppenheim.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-428	Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim	Sa, 28.03., 15-21 Uhr	25 €	Dr. Michael Pohl
		Jugendhaus (Ev. Dekanat Ingelheim-Oppenheim)			

### › Non Solo Pizza

Italienisch kochen und sprechen

Für Kinder ab der 5. Klasse



Ihr wollt in die italienische Sprache reinschnuppern und etwas über das Essen in Italien erfahren? Gerne etwas Italienisches zusammen kochen und essen? Erste italienische Wörter und Sätze sprechen? Dann seid ihr bei uns richtig! Spielerisch lernen wir ein paar Wörter und Sätze, die man auch im Urlaub in Italien gebrauchen kann, erfahren etwas über italienisches Essen und auch über eure

Partnerstadt Sant'Ambrogio in Italien. Habt Ihr Lust? Michael, Biggi, und Suse vom Partnerschaftsverein Oppenheim-Sant'Ambrogio sowie Bianca vom Jugendhaus freuen sich auf euch.

Die Veranstaltung findet in Kooperation zwischen Jugendhaus, Partnerschaftsverein (POSA) und Volkshochschule Oppenheim statt. Die finanzielle Förderung erfolgt durch die Stadt Oppenheim.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-426	Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim	Di, 31.03., 10-14 Uhr	25 €	Dr. Michael Pohl
		Jugendhaus (Ev. Dekanat Ingelheim-Oppenheim)	Mi, 01.04., 10-14 Uhr		

### › IT PIX-Schulung



## IT-SCHULUNGEN

Was sind Software und Hardware? Wie ordne ich meine Dateien? Wie suche ich auf Google nach passenden Informationen? Das sind nur einige Fragen, mit denen sich die Schüler:innen in diesem Kurs beschäftigen.

Heutzutage sind Computerkenntnisse an den meisten weiterführenden Schulen nicht mehr wegzudenken. Grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem PC, Internet und den gängigen Office-Anwendungen werden oft vorausgesetzt. Je früher

Kinder den sicheren Umgang mit dem Computer lernen und sich so erste EDV-Schlüsselfertigkeiten wie Word, PowerPoint, Bildbearbeitung, Internetrecherche, aber auch Wissen über die Gefahren im Internet aneignen, desto intuitiver wird die Anwendung dieser Programme für sie.

Der Kurs wird vom Förderverein der Grundschule Ober-Olm finanziert. Die Anmeldungen erfolgen über die Schule.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-541	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 1	vhs Ober-Olm	ab Fr, 02.01., 10-12:30 Uhr	gebührenfrei	Vincent Eberle
		Alte Schule (1. Stock)	5 Termine		
16-542	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 2	vhs Ober-Olm	ab Fr, 02.01., 14-16:30 Uhr	gebührenfrei	N.N.
		Alte Schule (1. Stock)	5 Termine		
16-543	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 3	vhs Ober-Olm	ab Mo, 16.02., 10-12:30 Uhr	gebührenfrei	N.N.
		Alte Schule (1. Stock)	5 Termine		
16-544	Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm PIX 4	vhs Ober-Olm	Mo - Fr ab 30.03., 10-12:30 Uhr	gebührenfrei	N.N.
		Alte Schule (1. Stock)	5 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.

## GRUNDBILDUNG

### › 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 Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-610		kvhs-Zentrale	auf Anfrage	gebührenfrei	N.N.

### › Lernangebote im Rahmen des Startchancenprogramms



Ab dem Schuljahr 2024/25 werden die Additiven Lernangebote nur noch an ausgewählten Schulen und im Rahmen des Startchancen-Programms angeboten. Im Landkreis Mainz-Bingen ist der Standort die Grund- und Realschule plus Budenheim

Mit den Lernangeboten, insbesondere in den Fächern Deutsch und Mathematik, unterstützt die Kreisvolkshochschule die Schüler:innen mit Förderbedarfen. Auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte können gesetzt werden. Die Schule wählt die für die Teilnahme vorgesehenen

Schüler:innen aus und holt die Zustimmung der Eltern ein. Die Kursleitungen der Kreisvolkshochschule und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schüler:innen stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

Das Lernangebot wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

Ihre Ansprechpartnerin ist Natia Laperadze, Tel. 06132 787-7106

KURS-NR.	KURsstUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-020		kvhs-Zentrale	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.
		Grund- und Realschule plus, Budenheim			



# 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 politischen Diskussionsrunden und Bewegungskursen bis hin zu Sprachangeboten oder beruflichen Qualifizierungsmaßnahmen.

#### Online ist nicht gleich online – was sind die Unterschiede?

##### Online-Kurs

Wenn Sie in einen Online-Kurs in der Kreisvolkshochschule besuchen, können Sie von zu Hause aus lernen. Denn Online-Kurse finden ausschließlich im Internet statt. Dazu gehören Kurse mit festen Terminen, die in Videokonferenzen stattfinden, sowie solche, bei denen man die interaktiv gestalteten Kursinhalte komplett zeit- und ortsunabhängig bearbeiten kann. Bei allen Kursen gewährleisten wir jedoch eine Betreuung durch eine Kursleitung sowohl bei fachlichen Fragen und Problemen als auch bei technischen Schwierigkeiten.

##### Blended-Learning-Kurse

Sie bestehen aus Präsenz-Terminen und Online-Phasen. Zwischen den Präsenz-Terminen erhalten Sie über die vhs.cloud beispielsweise Mitteilungen, Videos, Materialien und Übungen. Wann und in welchem Lerntempo Sie sich in der

Selbstlernphase mit den Themen beschäftigen, liegt ganz bei Ihnen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, sich online mit den anderen Kursteilnehmenden auszutauschen und Fragen an die Kursleitung zu richten.

##### Webinar

Ein Webinar ist ein virtuelles Seminar, das live und oft mit vielen Teilnehmenden stattfindet. Trotz einer theoretisch unbegrenzten Teilnehmerzahl ermöglichen Webinare auch die Kommunikation mit der Kursleitung mittels Chat oder anderen Funktionen.

##### vhs.cloud

Viele unserer Kurse finden in der vhs.cloud statt, der Lernplattform der Volkshochschulen. Diese entspricht der DSGVO sowie sicherheitstechnischen Anforderungen und wird oft kursbegleitend eingesetzt, beispielsweise als Austauschplattform oder um Materialien zu hinterlegen. Online-An-

gebote, die mittels einer anderen Software durchgeführt werden, sind entsprechend ausgeschrieben.

##### Hybrid-Kurs

Bei einem Hybrid-Kurs können Sie selbst entscheiden, ob Sie in Präsenz in den Räumen der kvhs teilnehmen oder sich online zuschalten möchten. Die Kursleitung befindet sich vor Ort und sorgt mithilfe spezieller Technik dafür, dass auch die online zugeschalteten Teilnehmenden gleichermaßen in das Kursgeschehen integriert werden. In Einzelfällen, vorrangig bei Vorträgen, wird auch die Kursleitung zugeschaltet – in diesen Fällen ist jedoch stets eine weitere Kursleitung oder eine kvhs-Mitarbeiterin vor Ort.



## Europäischer Referenzrahmen für digitale Kompetenzen

Der Referenzrahmen für digitale Kompetenzen wurde 2013 entwickelt, um Lernziele und Fertigkeiten im digitalen Bereich messen und länderübergreifend vergleichen sowie fördern zu können. Die vom österreichischen Bundesministerium für Digitalisierung übersetzte und erweiterte Fassung „DigComp 2.2 AT“ definiert sechs Kompetenzbereiche mit jeweils acht Kompetenzstufen – von Basiswissen bis zur kreativen Lösung komplexer Probleme und Entwicklung neuer Ideen.

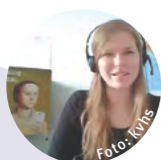
Die sechs Kompetenzbereiche sind folgende:

1. Grundlagen und Zugang
2. Umgang mit Informationen und Daten
3. Kommunikation und Zusammenarbeit
4. Erstellung von digitalen Inhalten
5. Sicherheit
6. Problemlösung und Weiterlernen

Wir orientieren uns mit unseren Kursen an dem Digitalen Kompetenzmodell und bieten zahlreiche Präsenz- und Online-

kurse zu allen Kompetenzbereichen an. Zur Einschätzung Ihrer eigenen digitalen (Alltags-)Kompetenzen können Sie online diverse Tests und Einstufungen vornehmen – wir empfehlen [www.digitalcheck.nrw](http://www.digitalcheck.nrw) und [www.fit4internet.at](http://www.fit4internet.at). Für die Einstufung Ihrer Kompetenzen im beruflichen Kontext empfehlen wir [www.ihk-digitalkompetenz.de/](http://www.ihk-digitalkompetenz.de/)

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



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

Wenn Sie sich über die Möglichkeiten des Online-Lernens informieren möchten, Fragen zur Technik oder zu Aufgaben und Inhalten bestimmter Projekte haben, wenden Sie sich an Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111 oder [dietrich.rebekka@mainz-bingen.de](mailto:dietrich.rebekka@mainz-bingen.de)

Nutzen Sie auch unsere kostenlosen Angebote, bei denen Sie z. B. einen Techniktest machen und prüfen können, ob eine Online-Veranstaltung das passende Format für Sie ist.

### Technische Ausstattung

Neben einem Computer/ Laptop oder Tablet mit gutem Internetzugang benötigen Sie für die meisten Online-Veranstaltungen ein Mikrofon (Head-Set) und eine WebCam. Auf Ihrem Gerät sollte das aktuellste Betriebssystem (z.B. Windows 10 oder 11) installiert sein. Grundkenntnisse im Umgang reichen aus und schon kann es losgehen.



Wir sind ständig dabei, unser Online-Programm an Kursen, Webinaren und Live-Streams weiter auszubauen. Alle aktuellen Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage unter „Online-Lernen“: [www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen](http://www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen) oder scannen Sie den QR-Code

## > Online-Angebote

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	KURSLEITUNG	GEBÜHR
<b>SCHULABSCHLÜSSE</b>					
01-602	Realschulabschluss (Sekundarabschluss 1) / Blended-Learning	57	Sept. 2026 - Juli 2027	Dozent:innenteam	1.000,00 €
<b>BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG / IT / DIGITALE MEDIEN</b>					
01-500	Einstieg in die Kita – Basisqualifizierung für Fachkräfte / Blended Learning-Kurs	43	April bis September 2026	Dozentinnen-Team	1.750,00 €
01-510	Mit Kindern im Gespräch / Qualifizierung zur/zum Sprachbeauftragten / Blended Learning-Kurs	46	Januar bis November 2026	Schmied Ewa	685,00 €
16-515	Leiten ist (k)ein Kinderspiel / von der Fachkraft zur Kita-Leitung / Blended Learning-Kurs	49	Februar bis September 2026	Claudia Christ	2.160,00 €
01-558	Kita als Ausbildungsstätte-Ausbildung zur Praxisanleitung / Blended Learning-Kurs	47	Januar bis Mai 2026	Silke Lemann	580,00 €
01-570	Barrierefreiheit verstehen: Grundlagen / Digitale Barrierefreiheit f. d.Redaktion / Online-Kurs	38	24. Februar 2026	Christiane Hackl	gebührenfrei
01-571	Barrierefreie redaktionelle Inhalte und Dokumente / Digitale Barrierefreiheit / Online-Kurs	39	3. März 2026	Christiane Hackl	gebührenfrei
01-572	Barrierefreies Design / Digitale Barrierefreiheit für die Redaktion / Online-Kurs	39	10. März 2026	Christiane Hackl	gebührenfrei

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	KURSLEITUNG	GEBÜHR
<b>SPRACHEN</b>					
03-410	Englisch 60plus / Stufe B1 / Online-Kurs	70	ab 22.01.26, 8 Termine	Monika Deschler	77,00 €
03-414	Englisch 60plus / Stufe B1 / Online-Kurs	71	ab 16.04.26, 10 Termine	Monika Deschler	95,00 €
14-400	Spanisch 60plus / Stufe A2/ Online-Kurs	80	ab 20.01.26, 10 Termine	Cosima Heise	52,50 €
15-410	Italienisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	75	ab 12.01.26, 10 Termine	Susanna Perugini-Stöckle	52,50 €
15-411	Italienisch, Kurse der Stufe A1, für Anf. mit ger. Vork. / Online-Kurs	75	ab 13.04.26, 10 Termine	Susanna Perugini-Stöckle	52,50 €
15-420	Curso de conversación, Stufe B2 / Online Kurs	79	ab 19.01.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	77,50 €
15-421	Curso de conversación, Stufe B1 / Online Kurs	79	ab 19.01.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	52,50 €
15-407	Spanisch, Kurse der Stufe B1 / Online Kurs	79	ab 20.01.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	77,50 €
15-438	Spanisch, Kurse der Stufe A2 mit Vorkenntnissen / Online Kurs	78	ab 20.01.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	77,50 €
15-439	Spanisch, Kurse der Stufe A2 für Anfänger / Online Kurs	78	ab 21.01.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	77,50 €
15-459	Spanisch, Kurse der Stufe A1, Neustart / Online-Kurs	78	ab 05.03.26, 10 Termine	Patricia Schwarzer	77,50 €
15-422	Curso de conversación, Stufe B1 / Online Kurs	79	ab 20.04.26, 7 Termine	Patricia Schwarzer	37,50 €
15-900	Conversación y Música, Stufe B2 / Online Kurs	80	ab 20.04.26, 7 Termine	Patricia Schwarzer	55,00 €
15-408	Spanisch, Kurse der Stufe B1 / Online Kurs	79	ab 21.04.26, 7 Termine	Patricia Schwarzer	55,00 €
15-440	Spanisch, Kurse der Stufe A2 mit Vorkenntnissen / Online Kurs	78	ab 21.04.26, 7 Termine	Patricia Schwarzer	55,00 €
15-441	Spanisch, Kurse der Stufe A2 mit Vorkenntnissen / Online Kurs	78	ab 22.04.26, 7 Termine	Patricia Schwarzer	55,00 €
<b>POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT</b>					
01-100	Investieren in Aktien - Kompaktkurs / Webinar	86	07.03.2026	Hartmut Nehme	29,00 €
01-101	NFTs & Metaverse / Webinar	87	23.03.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-102	Kryptowährungen / Bitcoins und deren Alternativen / Webinar	86	23.02.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-103	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Webinar	89	18.05.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-104	Neue Trends in der Geldanlage / Webinar	88	20.04.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-105	Investieren in Kryptowährungen / Webinar	89	04.05.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-107	Vermögensaufbaus: Grundlagen / Webinar	87	20.03.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-106	Künstliche Intelligenz/ Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz / Webinar	32	10.02.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-108	Prompting – Effektive Kommunikation mit der KI / Webinar	34	08.06.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-113	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen / Webinar	33	11.05.2026	Hartmut Nehme	19,00 €
01-900	Klima und Konsum / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	27.01.2026	Marret Bähr	gebührenfrei
01-901	Klima und Eigenanbau / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	24.02.2026	René Franz	gebührenfrei
01-902	Klima und Kultur / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	18.03.2026	Franziska Mohaupt	gebührenfrei
01-903	Klima und Beteiligung / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	22.04.2026	Jonathan Seim	gebührenfrei
01-904	Klima und Psychologie / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	07.05.2026	Anna-Sophie von Agris	gebührenfrei
01-905	Klima und Finanzen / Online-Impulsvortrag mit Diskussion	145	03.06.2026	Michael Herte	gebührenfrei
01-909	“Die vielen Gesichter der Einsamkeit” - Online-Vortrag	145	25.06.2026	Marie-Kristin Döbler	gebührenfrei
01-910	Welche Heizung passt zu mir? / Online-Reihe	145	18.02.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-911	Heizen mit Wärmepumpe, passt das zu meinem Haus? / Online-Reihe	145	25.02.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-912	Schritt für Schritt zur energetischen Gebäudesanierung / Online-Reihe	145	04.03.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-913	Fenster energetisch sanieren und Energie sparen / Online-Reihe	145	11.03.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	KURSLEITUNG	GEBÜHR
01-914	Mein Weg zur eigenen PV-Anlage / Online-Reihe	145	18.03.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-915	Der Weg zum eigenen Balkonkraftwerk / Online-Reihe	145	25.03.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-916	Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage/ Online-Reihe	145	15.04.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-918	Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher & E-Monilität / Online-Reihe	145	29.04.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-919	Solares Heizen / Online-Reihe	145	06.05.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-920	PV & Gewerbe / Online-Reihe	145	13.05.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-921	Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau / Online-Reihe	145	20.05.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei
01-922	Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern / Online-Reihe	145	27.05.2026	Dozent:innenteam	gebührenfrei

**KULTUR / GESTALTEN**

01-200	Innenarchitektur als Kunstform	94	ab 08.01.26, 4 Termine	Franziska Schlecht	55,00 €
--------	--------------------------------	----	------------------------	--------------------	---------

**VORTRÄGE**

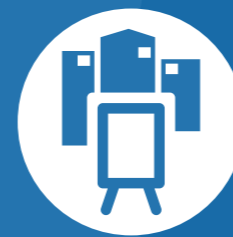
01-130	Freie KI (Künstliche Intelligenz) / Online-Vortrag mit Diskussion	143	05.03.2026	Stefan Mey	gebührenfrei
01-131	Wissensmaschine Wikipedia / Online-Vortrag mit Diskussion	143	21.05.2026	Stefan Mey	gebührenfrei
01-132	Smartphone - Geliebte Plaudertasche / Online-Vortrag	144	22.10.2026	Stefan Mey	gebührenfrei
01-133	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt / Online-Vortrag	144	19.11.2026	Stefan Mey	gebührenfrei



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

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

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



# VORTRÄGE



## Ostfriesische Teezeremonie

➤ **01-950 KVHS-ZENTRALE**  
 Der Tee gehört zu Ostfriesland wie die Schafe und der Deich. Doch Tee hat dort einen anderen Stellenwert als bei uns. Die Ostfriesen trinken den meisten Tee in Deutschland und das zu jeder Tageszeit. Tee wird dort zelebriert - mit Sahne und Kluntjes - und es gibt klare Regeln wie man ihn in die Tasse gießt, wie die Sahne in die Tasse kommt und wann Kluntjes hinzugefügt wird. Dazu lieben die Ostfriesen Krintstut - ein spezielles Rosinenbrot nach ostfriesischem Rezept. Wenn Sie all das einmal authentisch erleben wollen, dann sind Sie bei der ostfriesischen Teezeremonie genau richtig. Ein einstündiger Vortrag über die Geschichte des Tees im hohen Norden ergänzt das kulinarische Erlebnis.

Referentin: Helga Lerch  
 Termin: Fr, 20.03., 16-17:30 Uhr  
 Ort: Schulungszentrum, Oppenheim  
 Gebühr: 12 €  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## „Die vielen Gesichter der Einsamkeit“

Wer betroffen ist und was wir tun können  
 Online-Vortrag

➤ **01-909 KVHS-ZENTRALE**  
 Einsamkeit, so könnte man bei einem Blick auf Medienberichte der letzten Jahre vermuten, sei ein Thema für bestimmte Personengruppen. Verwiesen wurde insbesondere auf die Betroffenheit älterer Menschen in Alten- und Pflegeheimen und von Kindern und Jugendlichen, die zu viel soziale Medien nutzen.

Einsamkeit kann aber jede:n treffen: Junge genauso wie Alte, Arme genauso wie Reiche, Menschen mit genauso wie Menschen ohne Familie. Kurz gesagt: Einsamkeit hat viele Gesichter. In meinem Impulsvortrag soll es um diese Vielfalt gehen: Die Vielfalt der Betroffenen, die Vielfalt der Erscheinungsweisen, die Vielfalt der Lösungs- und vorbeugender Maßnahmen. Besprochen werden folgende Fragen: Was ist Einsamkeit? Was sind Ursachen und was sind Folgen von Einsamkeit? Wer ist davon wie betroffen? Was können wir gegen Einsamkeit tun? – Fragen, die wir in der anschließenden Diskussion gerne vertiefen können.

Referentin: Dr. Marie-Kristin Döbler  
 Termin: Do, 25.06., 18 Uhr  
 Ort: Online-Kurs  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Freie KI verstehen und nutzen

Chancen, Tools, Praxis  
 Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-130 KVHS-ZENTRALE**  
 Mit Künstlicher Intelligenz kann man die menschliche Schöpfung anzapfen. Auf Knopfdruck schreibt KI ein Gedicht im Stil Goethes, erklärt kompliziertes Wissen und hilft bei praktischen Fragen des Lebens.



Es wäre schade, wenn ausschließlich große Konzerne bestimmen könnten, wer sie zu welchen Bedingungen nutzen darf. Gibt es auch so etwas wie freie KI, von allen für alle? Ja, und zwar eine ganze Menge. Egal, ob leistungsstarke

Text-KI oder Bild-KI – man kann sie auch selbstbestimmt auf dem eigenen Gerät laufen lassen. Ohne sich anzumelden und einzuloggen. Umweltschonend und datensparsam. Ohne Einschränkungen und Kosten. Man braucht nur einen guten Rechner und etwas Know-how dafür. Der Vortrag zeigt verständlich auf, was freie KI ist und was sie kann, wo die Fallstricke, die Vorteile und die gesellschaftlichen Chancen liegen. Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?

Referent: Stefan Mey  
 Termin: Do, 05.03., 18-19:30 Uhr  
 Ort: Online (Zoom)  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Anmeldung: 06132 787-7102

## Wissensmaschine Wikipedia

Alles, was Sie schon immer über Wikipedia wissen wollten  
 Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-131 KVHS-ZENTRALE**  
 Wikipedia ist extrem einflussreich. Das Projekt prägt das öffentliche Bild von Unternehmen, Prominenten und politischen Ereignissen. Ein Grund, der großen Wissensmaschine auf den Zahn zu fühlen, die korrektes und unparteiisches Wissen von allen für alle bereitstellen will. Wer schreibt überhaupt die vielen Inhalte? Allein die deutschsprachige Wikipedia enthält knapp drei Millionen Artikel. Daneben gibt es mehr als 300 Sprachversionen, darunter auch Dialektausgaben. Wer hat bei Konflikten das Sagen? Wie viel Unsinn und PR steht in Wikipedia? Kann ich tatsächlich einfach so mitschreiben? Wie reagiert Wikipedia auf die Herausforderungen Künstlicher Intelligenz? Wie parteiisch ist Wikipedia und wie kann man sinnvoll mit den Inhalten umgehen? Der kritische, fundierte und manchmal über-



raschende Vortrag beantwortet zehn Fragen zu Wikipedia aus verschiedenen Bereichen. Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?

Referent: Stefan Mey  
Termin: Do, 21.05., 18-19:30 Uhr  
Ort: Online (Zoom)  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102

## Smartphone – Geliebte Plaudertasche

Online-Vortrag mit Diskussion

Smartphones sind unverzichtbare, praktische Spielzeuge – aber auch schamlose Plaudertaschen, die private Daten durchs Netz schicken: wen wir so kennen, wo wir uns wann aufhalten und wie wir privat und politisch ticken. Genau zwei Unternehmen können die Regeln auf Smartphones diktieren: Google (mit dem Betriebssystem Android) und Apple (mit iOS). Der Technologiejournalist Stefan Mey nimmt die seltsame Smartphone-Welt mit ihren Chancen und Tücken unter die Lupe. Es geht um gute und schlechte Apps, um Betriebssysteme und um simple Tricks, mit denen man die Datenflüsse des Smartphones in Schranken weisen kann. Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Handy zurück! Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?

Referent: Stefan Mey  
Termin: Do, 22.10., 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

Das Darknet ist ein Ort voller Widersprüche. Es ist ein Schutzraum für Oppositionelle und für Whistleblower, die Überwachung entfliehen und Internetsensur 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.

Referent: Stefan Mey  
Termin: Do, 19.11., 18-19:30 Uhr  
Ort: Online (Zoom)  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

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.



## Online-Seminarreihe Solar und Wärme

Erfahren Sie alles rund um das Thema Photovoltaik, Heizen und Dämmen – Klimaschutzmanager:innen, Volkshochschulen & Verbraucherzentrale der Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz laden zu 13 kostenfreien Online-Vorträgen ein, jeweils Mittwochsabends von 18 Uhr bis 19:30 Uhr vom 18. Februar bis zum 27. Mai 2026.

In den 13 kostenfreien und kompakten Online-Veranstaltungen zu Solar & Wärme informieren Expertinnen und Experten unabhängig und umfassend über das Themenfeld Sonnenenergie, Wärmeversorgung sowie Gebäudedämmung und geben Handlungsempfehlungen. Von allgemeinen Informationen zur Heizung sowie speziellen Tipps zur Wärmepumpe über Einblicke in das Themenfeld der Gebäudesanierung und Auskünften zu zum Fenstertausch, decken die ersten vier Vorträge umfassend die Themen Wärmeversorgung und Dämmung ab. Im zweiten Teil geht es um Balkonmodul, Denkmalschutz, Eigenverbrauch oder Speichermöglichkeiten. Für alle Zielgruppen ist etwas dabei, von Mietenden über Hausbesitzende bis hin zu Unternehmen.

Die praxisnahen Fachvorträge werden um Erfahrungsberichte ergänzt und bieten die Möglichkeit Fragen mit den Expert:innen direkt zu klären, damit Sie im Anschluss den Weg zum eigenen Heizungstausch, Gebäudesanierung, Balkon- oder Dach-PV-Anlage gehen können. So erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: „Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“. Abgeschlossen wird die Reihe mit Vorträgen für Gewerbetreibende, Mehrparteienhäuser und einem weiteren für Menschen, die sich ehrenamtlich für die Energiewende engagieren möchten.

Die Info-Reihe wird organisiert von den Klimaschutzmanager:innen gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in den Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz. Sie können sich zum gesamten Online-Kurs oder einzelnen Veranstaltungen anmelden. Sie erhalten vor Kursbeginn einen

Zugangslink an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse. Um teilnehmen zu können, wird ein digitales Endgerät mit Internetzugang und Lautsprecher benötigt. Die Reihe umfasst folgende Veranstaltungen:

- 18.02.2026: Welche Heizung passt zu mir (01-910)
- 25.02.2026: Heizen mit Wärmepumpe, passt das zu meinem Haus? (01-911)
- 04.03.2026: Schritt für Schritt zu energetischen Gebäudesanierung (01-912)
- 11.03.2026: Fenster energetisch sanieren und Energie sparen (01-913)
- 18.03.2026: Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage (01-914)
- 25.03.2026: Der Weg zum eigenen Balkonkraftwerk (01-915)
- 15.04.2026: Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage (01-916)
- 22.04.2026: Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz (01-917)
- 29.04.2026: Eigenstromnutzung optimieren durch Speicher & E-Mobilität (01-918)
- 06.05.2026: Solares Heizen (01-919)
- 13.05.2026: PV & Gewerbe (01-920)
- 20.05.2026: Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau (01-921)
- 27.05.2026: PV auf Mehrparteienhäusern (01-922)

Weitere Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf unserer Webseite unter der jeweiligen Kursnummer: [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de) oder unter 06132 787-7104



## Webinar-Reihe „Klima und Wir“

Klimaschutzwissen für alle! Online-Impulsvorträge mit Diskussion

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ laden wir alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

Die Livestreams bringen die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „slido“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

Die bundesweite Webinar-Reihe „Klima und Wir“ findet im Rahmen des Projekts „vhs goes green 2“ statt.

Zielgruppe: Die Vortragsreihe richtet sich an interessierte Bürger:innen. Ziel ist es, niedrigschwellig über klimarelevante Themen zu informieren und zu sensibilisieren, um zu einem klimafreundlichen Handeln anzuregen

Die Reihe umfasst folgende Veranstaltungen:

- 27.01.26: Klima und Konsum (01-900)
- 24.02.26: Klima und Eigenanbau (01-901)
- 18.03.26: Klima und Kultur (01-902)
- 22.04.26: Klima und Beteiligung (01-903)
- 07.05.26: Klima und Psychologie (01-904)
- 03.06.26: Klima und Finanzen (01-905)

Weitere Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf unserer Webseite unter der jeweiligen Kursnummer: [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de) oder unter 06132 787-7104



## Finanzielle Altersversorgung

Planung & Strategien für die Zukunft

- **VHS BUDENHEIM + VHS OBER-OLM**  
Die Zeiten, in denen man ohne zusätzliche finanzielle Altersversorgung in den Ruhestand gehen konnte, sind vorbei. Die staatliche Rentenversicherung ist zwar intakt, aber oft nicht ausreichend. Wer seinen Lebensstandard im Alter halten möchte, muss frühzeitig handeln. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man mit individuellen Anlageprodukten Rücklagen aufbaut, welche steuerlichen Vorteile genutzt werden können und ob ein vorzeitiger Renteneintritt möglich ist. Auch die Nutzung von Förderprogrammen wird thematisiert.

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Finanz- bzw. Rechtsberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann. Die Teilnehmer:innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 10 € beim Referenten erhältlich ist.

- **02-901 VHS BUDENHEIM**  
Referent: Klaus Rommel  
Termin: Di, 14.04., 15-17:15 Uhr  
Ort: Seniorenzentrum, Budenheim  
Gebühr: 12 €  
Anmeldung: 06139 9622497

- **16-905 VHS OBER-OLM**  
Anmeldung: 06139 9622497  
Referent: Klaus Rommel  
Termin: Mi, 22.04., 17-19:15 Uhr  
Ort: Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm  
Gebühr: 12 €  
Anmeldung: 0170 2127798

## Madrid – Wien – Sofia

Drei Hauptstädte der Europäischen Gemeinschaft  
Bildervortrag

- **02-950 VHS BUDENHEIM**  
Wenn wir die Landkarte Europas mit ihrer Vielfalt an Formen und Kulturen betrachten, ist es bemerkenswert, dass sich dennoch eine Mehrheit zur Europäischen Gemeinschaft zählt.

**Madrid** – gegründet von Philipp II. als Hauptstadt eines ehemals weltumspannenden Reiches auf den Resten

eines maurischen Kastells, geprägt durch römisch-katholische Tradition. Nach Jahrzehnten der Stagnation unter der Franco-Diktatur entwickelte sich Madrid zu einer modernen, weltoffenen Metropole.

**Wien** – aufgestiegen mit der Macht der Habsburger zur Hauptstadt des Heiligen Römischen Reiches im 16. Jahrhundert. Die ständige Konfrontation mit dem Osmanischen Reich auf dem Balkan sowie die Vielfalt der Volksgruppen von Transsylvanien bis Triest prägten die Donaumonarchie und ihre Hauptstadt nachhaltig.

**Sofia** – dem Ursprung nach die älteste, als Hauptstadt jedoch die jüngste der drei Städte. Zwischen dem 14. und 19. Jahrhundert unter türkischer Herrschaft, wurde Sofia nach den Befreiungskriegen 1878 zur Hauptstadt des neu gegründeten bulgarischen Nationalstaats. Die bulgarisch-orthodoxe Kirche bewahrt über Jahrzehnte Tradition, Kultur und Schrift. Seit dem EU-Beitritt bemüht sich die Stadt um Modernität und Anschluss. Ihr Stadtbild spiegelt die bewegte Geschichte und vielfältigen Einflüsse wider.

Referentin: Renate Benitz  
Termin: Do, 12.03., 18-20 Uhr  
Ort: Seniorentreff, Budenheim  
Gebühr: 3 €  
Anmeldung: 06139 9622497

## Island im Winter

Eine besondere geologische-fotografische Rundreise  
Bildervortrag

- **19-901 VHS DIENHEIM**  
Island im Winter kann eine Herausforderung an den Fotografen und seine Ausrüstung sein – je nach Wetter und Reiseroute. Während es im Süden Islands dank Golfstrom relativ mild ist, fegen im Norden und im Hochland bei eisigen Temperaturen orkanartige Schneestürme mit einer Geschwindigkeit von 160 km/h über die baumlosen Hochflächen. Busse werden von der Straße gedrückt und das Leben steht für einen Moment still. Wer auch in diesen Situationen fotografieren oder sich nachts von den tanzenden Polarlichtern verzaubern lassen möchte, muss sich entsprechend vorbereiten. Fotografieren in Islands Winter bedeutet, dass bei extremen Kontrasten von

weißen Schneeflächen und schwarzem Vulkangestein die Kameratechnik an ihre Grenzen stößt und der Fotograf auf Grund von Schnee und Eis nicht überall dorthin kommt, wo es fotografisch am interessantesten wäre. Stattdessen geht es um den Versuch, zarte Pastellfarben im Eis und grafische Muster zu entdecken, mit Langzeitbelichtung fließendes Wasser trotz Schneesturm festzuhalten und das Erlebnis einer



Foto: Dr. Ulrich Maier-Harth

Superjeetour über Geröllfelder, durch reißende Flüsse, über brüchiges Eis, unberechenbare Gletscher-Hochflächen sowie zu warmen Lavafeldern fotografisch zu dokumentieren und die unendliche Einsamkeit einzufangen. All dies in seiner gesamten Bandbreite erfahren Sie bei dem Vortrag „Island im Winter“ des Gau-Algesheimer Geologen und Fotografen Dr. Ulrich Maier-Harth.

Referent: Dr. Ulrich Maier-Harth  
Termin: Do, 22.01., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 5 €  
Anmeldung: 06133 1469



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.

## Azoren

Grüne Inseln, blaues Wasser  
Bildervortrag

- **19-902 VHS DIENHEIM**  
Auf den Azoren dominiert das Grün, oft soweit das Auge reicht oder bis es vom Blau des Meeres abgelöst wird. Und überall grasen glückliche Kühe und es wuchert subtropische Pflanzenvielfalt. Malerische Kraterlandschaften, heiße Quellen und der höchste Berg Portugals, der „Pico“, sind die Höhepunkte des Inselhoppings. Das Wetter ist wechselhaft, denn das in Mitteleuropa so beliebte „Azorenhoch“ ist meist mit Westwinden unterwegs, um das schöne Wetter nach Deutschland zu schicken. Bei den Wanderungen auf den Inseln, die mitten im Atlantik liegen, ist deshalb Regenausrüstung unerlässlich.

Referent: Thomas Horn  
Termin: Do, 05.02., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 5 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Albanien – individuell entdecken

ERFAHRUNGEN – die Reisefilm-Serie von Bernd Reeb

- **19-903 VHS DIENHEIM**  
Albanien war lange ein weißer Fleck auf der touristischen Landkarte. Das Land war kaum zugänglich, hatte sich abgeschottet und so blieben über lange Zeit die kulturellen Einflüsse von Griechen, Römern und Osmanen, und nicht zuletzt des Kommunismus erhalten. Erst ab ca. 2010 entdeckten erste Reisende die besondere Faszination des Landes mit seiner wechselhaften Geschichte, die sich in den verschiedenen Baustilen der Städte widerspiegelt. In Folge ihrer Einzigartigkeit wurden einige dieser Städte in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen. Der Referent nimmt Sie auf seiner Reise durch Albanien mit - zu einsamen Dörfern in den wilden albanischen Alpen, zur Begegnung mit der herzlichen Gastfreundschaft der Albaner:innen und zu eindrucksvollen Wanderungen durch ursprüngliche Landschaften.

- Einige der Highlights:
- die Hauptstadt Tirana, die das kommunistische Grau überwunden hat
  - die Fahrt über den Koman See, vorbei an den schroffen Felswänden
  - die endemische Ohridföhre vom ältesten See Europas
  - die „Stadt der tausend Fenster“ kennzeichnet die Häuserfront von Berat
  - die „Stadt der Steine“ verweist auf Gjirokaster's traditionelle Steinhäuser
  - die Ruinen der Griechen, Römer und Byzantiner im Nationalpark Butrint
  - die Quelle „The Blue Eye“
  - die majestätischen Klöster, wie das Kloster Sveti Naum
  - die Museen, wie das vom Nationalhelden Skanderbeg in Kruja
  - die Fahrten über abenteuerliche Passstraßen

Trotz einer Verdreifachung der Besucherzahlen in nur zehn Jahren und den damit verbundenen Herausforderungen, wie fehlenden Arbeitskräften, steigenden Preisen und oft



mäßigem Service, hat Albanien viel von seinem ursprünglichen Charme bewahrt und ist nach wie vor eine Reise wert.

Referent: Bernd Reeb  
Termin: Do, 12.03., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 5 €  
Anmeldung: 06133 1469

## Flusskreuzfahrt in Holland

Bildervortrag

- **19-904 VHS DIENHEIM**  
Begleiten Sie den Referenten auf einer eindrucksvollen Flusskreuzfahrt von Mainz bis zur Nordseeinsel Texel in Westfriesland – und zurück. Die Route führt über die Wasserstraßen Rhein (inklusive seiner Seitenarme),



Ijssel, Ketelmeer, IJsselmeer und durch die malerischen holländischen Kanäle. Aus der Perspektive vom Wasser aus entdecken Sie die faszinierenden Landschaften der Niederlande, von denen viele unter dem Meeresspiegel liegen. Bei abwechslungsreichen Landausflügen werden nicht nur die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn und bekannte Städte wie Amsterdam, Nimwegen und Enkhuizen besucht, sondern auch kleinere, charmante Fischer- und Hafenstädtchen wie Zutphen, Kampen, Lemmer, Medemblik und Zaandam. Diese Orte begeistern mit ihrer reichen Geschichte und dem typischen Flair aus engen Gassen und idyllischen Grachten.

Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in das Leben und die Atmosphäre an Bord eines modernen Flusskreuzfahrtschiffes – vom Alltag auf dem Wasser bis zu besonderen Momenten an Deck.

Referent: Reinhold Götz-Laubenstein  
Termin: Do, 26.03., 19:30-21:30 Uhr  
Ort: Evangelisches Gemeindehaus  
Eintritt: 5 €  
Anmeldung: 06133 1469



## Das neue Bestattungsgesetz Rheinland Pfalz

- **11-901 VHS GUNTERSBLUM / BERGGEMEINDEN**  
Rheinland-Pfalz hat sein Bestattungsgesetz umfassend reformiert. Der Vortrag informiert über die wichtigsten Änderungen: Welche neuen Bestattungsformen sind jetzt erlaubt – etwa Flussbestattung oder Urnenaufbewahrung zu Hause? Was muss zu Lebzeiten geregelt werden, damit diese Optionen genutzt werden können? Und welche Pflichten ergeben sich daraus für Angehörige?
- Ein kompakter Überblick über die neue Gesetzeslage und ihre praktische Bedeutung für Vorsorgende und Hinterbliebene.

Referent: Timo Haas  
Termin: Do, 05.02., 15-17 Uhr  
Ort: Ev. Gemeindehaus, Dolgesheim  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06733 4866467



## Geldanlage mit ETFs und Festgeldern in der Praxis

Informationsveranstaltung für Einsteiger und Fortgeschrittene

- **16-101 VHS OBER-OLM**  
Finanzanlagen, wie ETFs und marktgerecht verzinsten Festgeldanlagen, gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Unsere Veranstaltung zeigt Ihnen, wie Sie in diese Finanzprodukte investieren und was Sie dabei beachten müssen. Anhand eines 12-Punkte-Plans „Vermögen online selbst anlegen“ werden die Interessenten:innen praxisnah durch den Anlageprozess geführt. In dieser Veranstaltung gehen wir auf die folgenden Punkte ein:  
Anlage in Investmentfonds / ETFs  
Bank- oder Brokerwahl (Händler für Finanzprodukte)  
ETF-Auswahl

Checklisten „Vermögen online selbst anlegen“: Was ist zu beachten, Wie gehe ich vor?  
Anlage auf Tagesgeldern / Festgeldern  
Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Finanz- bzw. Rechtsberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre als Leitfaden und Arbeitshilfe, die gegen einen Materialpreis von 8 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Referent: Klaus Rommel  
Termin: Mi, 25.02., 17-19:15 Uhr  
Ort: Alte Schule (1. Stock) Ober-Olm  
Gebühr: 12 €  
Anmeldung: 0170 2127798

## Unter dem Pflaster liegt die Stadt

Oppenheims verborgene Welt

- **22-906 VHS OPPENHEIM**  
Oppenheim ist mehr als Wein und gotische Kirchen: unter ihren Straßen verbirgt sich ein faszinierendes Labyrinth aus jahrhundertealten Kellern und Gängen. Entstanden aus dem Bedarf nach Lagerraum und Schutz, gerieten sie in Vergessenheit, bis ein kurioser Zwischenfall 1986 die Unterwelt wieder ans Licht brachte. Erfahren Sie in diesem kompakten Vortrag die Geschichte der unterirdischen Stadt und ihre Entstehung. Die spektakuläre Wiederentdeckung und ihre Folgen und die Herausforderungen bei Sicherung und Sanierung der Keller und Straßen. Tauchen Sie ein in Oppenheims geheimnisvolle Tiefe, ein Ort, der Geschichte atmet und Neugier weckt. Kurz, packend und voller Überraschungen!

Referent: Dr. Michael Thomä  
Termin: Do, 23.04., 18:30-20 Uhr  
Ort: Schulungszentrum, Oppenheim  
Gebühr: 15 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)

## 77 Jahre Grundgesetz

Der lange Weg zur Demokratie

- **22-908 VHS OPPENHEIM**  
Die deutsche Verfassung, das Grundgesetz, wird 77 Jahre alt. Das ist ein Grund, zu feiern. Nicht nur, weil uns dieses juristische Meisterwerk seit Jahrzehnten ein Leben in Frieden und Freiheit garantiert, sondern auch, weil Generationen vor uns hart dafür kämpfen mussten. Von den ersten Anfängen der Mainzer Republik, über die Deutsche Revolution von 1848/1849 bis zur Weimarer Republik gab es immer wieder Versuche, eine Demokratie auf deutschem Boden zu etablieren - allzu oft sind diese Versuche allerdings fehlgeschlagen. Warum die Vorkämpfer der Freiheit trotzdem nie komplett gescheitert sind und was ihr Wirken noch heute mit uns zu tun hat, darüber spricht Mirko Drotschmann in seinem Vortrag, in dem er auch einen Blick auf den aktuellen Zustand der Demokratie in Deutschland wirft.

Mirko Drotschmann alias „MrWis-senzGo“ ist Journalist, Youtuber und Webvideo-Produzent mit Schwerpunkt Geschichte, Politik und Gesellschaftsthemen.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit dem Seniorenbeirat Oppenheim und der VG Rhein-Selz, dem Gymnasium, der IGS, der Landskronschule im Rahmen des Bündnisses „Demokratie gewinnt“ organisiert. Die finanzielle Förderung dafür kommt vom Landesverband der Volkshochschulen Rheinland-Pfalz.

Referent: Mirko Drotschmann  
Termin: Do, 21.05., 9:30-11 Uhr  
Ort: Emondshalle  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Der ärztlich assistierte Suizid

- **22-909 VHS OPPENHEIM**  
Der ärztlich assistierte Suizid findet in Deutschland in einem gesicherten Rechtsrahmen statt. In dem bahnbrechenden Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Februar 2020 ist als Voraussetzung für die Freitodbegleitung die Freiverantwortlichkeit der Sterbewilligen genannt. Das Urteil ist weltweit einzigartig, weil es nicht begründet wird mit Barmherzigkeit und Leidensminderung, sondern mit dem Recht auf Selbstbestimmung und der Würde jedes einzelnen Menschen. (Artikel 1 des GG: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“)  
Jeder darf helfen – auch Ärzt:innen und Organisationen. Leider helfen nur sehr wenige Ärzt:innen, weil sie immer noch verunsichert sind. Die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Bürger:innen über ihre Rechte am Lebensende aufzuklären und sie zu unterstützen. Seit dem Urteil im Jahr 2020 hat die DGHS mehr als 1000 Menschen an professionelle Freitodhelfer vermittelt. Jeweils eine Jurist:in und eine Ärzt:in bilden ein Team.

In dem Vortrag geht es konkret um folgende Themen:

- Die rechtliche Situation der Suizidhilfe in Deutschland
- Die Ergebnisse der Forsa-Umfrage vom Oktober 2024
- Die Herausforderungen bei der Umsetzung
- Die derzeitige Praxis der Freitodbegleitung
- Die Angehörigen und der Freitod
- Freitodbegleitung bei „lebenssatten“ Menschen und Doppelbegleitungen

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit den Seniorenbeiräten der VG Rhein-Selz, Oppenheim und der DGHS (Dt. Gesellschaft für humanes Sterben) organisiert.

Referent: Reinhard Konermann  
Termin: Mo, 11.05., 19-20:30 Uhr  
Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Oppenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Vorsorge- und Betreuungsvollmacht

Richtig Vorsorgen

- **22-910 VHS OPPENHEIM**  
Ich muss mich rechtlich vertreten lassen. Für einen solchen Fall können Vollmachten Klarheit schaffen. Doch worauf muss ich achten, wenn ich eine Vollmacht verfasse? Und worin liegt der Unterschied zwischen einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung?

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der VG Rhein-Selz und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Referent: Paul Hartmann  
Termin: Mo, 23.02., 18-19:30 Uhr  
Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Oppenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Patientenverfügung

- **22-911 VHS OPPENHEIM**  
Was passiert, wenn ich durch einen Unfall oder durch schwere Krankheit nicht mehr selbst über meine persönlichen Angelegenheiten oder über medizinische Behandlungen entscheiden kann? Wer entscheidet dann für mich? Eine Patientenverfügung kann hier Klarheit und Sicherheit schaffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der VG Rhein-Selz und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Referent: Paul Hartmann  
Termin: Mo, 13.04., 18-19:30 Uhr  
Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Oppenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Digitales Erbe

- **22-912 VHS OPPENHEIM**  
Was passiert eigentlich mit den Daten, wenn man stirbt? Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten online geführt. Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten von Verstorbenen verwalten sollen. Der Vortrag zeigt auf, welche Daten entstehen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.

Die Veranstaltung wird gemeinsam mit dem Seniorenbeirat der VG Rhein-Selz und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Referent: Paul Hartmann  
Termin: Mo, 14.09., 18-19:30 Uhr  
Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Oppenheim  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 0162 9142930 (Darmstadt), 0155 60229153 (Leber)



## Wo liegen meine Wurzeln?

Digitale Familienforschung für Einsteiger

- **17-904 VHS STADECKEN-ELSHEIM**  
Dieser Vortrag bietet eine verständliche Einführung in die Möglichkeiten der digitalen Familienforschung. Sie erfahren, wie Sie genealogische Recherchen beginnen, welche Internetquellen hilfreich sind und welche aktuellen Genealogieprogramme Sie bei der Dokumentation Ihrer Familiengeschichte unterstützen können.

Ideal für alle, die erste Schritte in der Ahnenforschung unternehmen möchten und sich für ihre familiären Wurzeln interessieren.

Referent: Reinhard Wilfert  
Termin: Mi, 18.03., 19-20:30 Uhr  
Ort: Burg Stacked  
Gebühr: 8 €  
Anmeldung: 06136 9549441

## Stadecken-Elsheimer Geschichte und Geschichten

Vom ersten Weltkrieg bis zum Ende der Weimarer Republik

- › **17-905 VHS STADECKEN-ELSHEIM**  
Die Geschichte Stadeckens und Elsheims in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts birgt noch viele Geheimnisse. Ziel der Veranstaltung ist es, auch anhand von bisher unveröffentlichten Dokumenten und Fotos aus Stadecker und Elsheimer Privatarchiven Stationen der Geschichte von 1914 bis 1933 zu betrachten.

Welche Auswirkungen hatte der Erste Weltkrieg für die Bevölkerung? Hatte die Weimarer Demokratie eine Chance? Warum wählten 94,7% in Stadecken bei der letzten freien Wahl die NSDAP? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Referent: Werner Ostendorf  
Termin: Do, 16.04., 17-18:30 Uhr  
Ort: Burg Stadeck  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06136 9549441

## Herzgesund essen und trinken

- › **17-908 VHS STADECKEN-ELSHEIM**  
Unsere Herzgesundheit wird maßgeblich durch unseren Lebensstil beeinflusst – insbesondere durch die Ernährung. Von den sieben entscheidenden Faktoren spielt sie eine zentrale Rolle.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel das Herz stärken, worauf Sie besser verzichten sollten und wie eine herzgesunde Ernährung aussieht, die langfristig zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit beiträgt.

Referentin: Jutta Spiering-Wilfert  
Termin: Mi, 27.05., 10-11:30 Uhr  
Ort: Seltalhalle  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06136 9549441

**Eröffne anderen Perspektiven.**

**HORIZONT ERWEITERER**

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

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen



# KULTURELLE VERANSTALTUNGEN



## Die Straße im Kopf

Semestereröffnung

- › **01-999 KVHS-ZENTRALE**  
Dominik Bloh landete mit 16 Jahren in Hamburg auf der Straße, als seine Mutter ihn rauswarf. Er ging weiter zur Schule, machte Abitur, niemand merkte etwas. Nach fast 11 Jahren als Straßenjunge hat er heute eine kleine Wohnung in Hamburg, ist Vater geworden. In eindringlicher, markanter Sprache erzählt Dominik Bloh, wie sich sein Leben seit seinem Bestseller „Unter Palmen aus Stahl“ verändert hat. Wie schwer es ist, nach Jahren der Obdachlosigkeit wieder im „normalen“ Leben Fuß zu fassen. Wie es sich anfühlt, in zwei Welten zu leben – der Neuen als nicht mehr Obdachloser mit Dusche und Privatsphäre und dem alten Straßenleben, das immer noch da ist, in seinem Kopf, aber auch in der harten Realität vieler tausender Menschen, die in Deutschland ohne Obdach sind. Dominik Bloh bleibt nicht bei seiner eigenen Geschichte stehen. Er öffnet die Augen für das Paralleluniversum, das genau vor unserer Nase existiert, aber meist nicht wahrgenommen wird. Und ganz ohne Klagen und Anprangern macht er klar, was passieren muss, um wirklich etwas zu verändern.

Autor: Dominik Bloh  
Termin: Mi, 04.02., 19-21 Uhr  
Ort: Bücherei im Kunstforum, Essenheim  
Eintritt: gebührenfrei  
Anmeldung: 06132 787-7102  
Moderator: Steffen Schindler

**SEMESTERERÖFFNUNG 1/2026**

**DIE STRASSE IM KOPF**

**Leben auf der Straße - Dominik Bloh liest und erzählt aus seinem Leben**  
Mi, 04.02.2026, 19:00 Uhr  
Kunstforum Rheinhessen  
Kirchstraße 2  
55270 Essenheim  
(kvhs Mainz-Bingen)

Bitte melden Sie sich an unter:  
Tel.: 06132 787-7102  
E-Mail: info@kvhs-mainz-bingen.de  
**Eintritt frei**

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Mainz-Bingen

**Weitere Termine**  
Do, 05.02.2026, 19:00 Uhr  
Weiterbildungszentrum  
Ingelheim (WBZ)  
Fr, 06.02.2026, 19:00 Uhr  
ZwoZwo - Stadtteilzentrum  
Bingerbrück



## Fußballgeschichten

Erzählungen von Jörg Heinisch  
Lesung mit Fotos und Videos

### 03-900 VHS BODENHEIM

Der im Rhein-Main-Gebiet beheimatete Buchautor Jörg Heinisch ist seit Herbst 2024 auf großer Lesereise im deutschsprachigen Raum und macht am 5. März 2026 mit seinem Programm „Ungewöhnliche Fußballspiele“ in Bodenheim Station.

Ja, es geht um Fußball – aber das sollte niemanden abschrecken. Auch für Nichtfußballfans und Büchermuffel geeignet!

Heinisch beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Fußballliteratur – von der Stimmung in südamerikanischen Stadien über Katastrophen rund um den Sport bis hin zu Groundhoppn, Vereinsgeschichten und Fanbiografien. Seine aktuelle Veröffentlichung sammelt außergewöhnliche Ereignisse aus der Fußballwelt.

Erleben Sie unglaubliche, wahre Begebenheiten:

Ein Balljunge erzielt ein Tor. Ein Reporter kommentiert weiter, obwohl das Spiel längst vorbei ist. Ein Team nimmt den stärksten Gegner schon vor dem Anpfiff aus dem Spiel. Spiele werden gefeiert, obwohl das Ergebnis ganz anders aussieht. Ein Match wird 15-mal verschoben, ein Torhüter bricht absichtlich die Latte, Spieler werden auf dem Platz verhaftet, Nordkorea präsentiert einen Drittligisten als Brasilien – und ein Klub verteidigt beide Tore zugleich.

Jörg Heinisch liest Geschichten aus Band 1 und 2 von „Das Buch der ungewöhnlichen Fußballspiele“.

Autor: Jörg Heinisch  
Termin: Do, 05.03., 19-21:30 Uhr  
Ort: Weingut Kastanienhof  
Eintritt: 8 €  
Anmeldung: 06135 703496

## Quizabend für alle

Rätseln, Knobeln, Genießen  
Wer wird Rheinhessen-Champion?

### VHS BODENHEIM + VHS UNDENHEIM

Wenn bis zu 40 Menschen in einem Weingut sitzen und sich streiten, ob nun die Selz oder doch eher der Appelbach der längste Bach in Rheinhessen ist, und ob ein Smart schwerer ist als ein Elefant, dann haben die vhs Bodenheim oder die vhs Undenheim zu ihrem Quizabend eingeladen. An diesem Abend „quält“ Quizmeister Steffen Schindler die fünf gegeneinander antretenden Gruppen wieder mit außergewöhnlichen Fragen und Aufgaben. Was ist wohl der häufigste Straßename in Deutschland? Wer kann sich die vielen Einzelheiten auf einem Wimmelbild am besten merken? Und welche Gruppe bringt durcheinander geratene Buchstaben am schnellsten wieder in die richtige Reihenfolge? Am Ende steht zwar kein Millionengewinn, aber der Spaß steht sowieso im Vordergrund beim munteren Raten. Dazu gibt es natürlich die Weine vom jeweiligen Weingut und auch für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt.

### 03-901 VHS BODENHEIM

Moderator: Steffen Schindler  
Termin: Fr, 13.03., 19-22 Uhr  
Ort: Weingut Gruber  
Eintritt: 12 €  
Anmeldung: 06135 703496

### 21-900 VHS UNDENHEIM

Moderator: Steffen Schindler  
Termin: Fr, 20.03., 19-22 Uhr  
Ort: Weingut Junghof  
Eintritt: 12 €  
Anmeldung: 06737 9244

## Theaterfahrt der vhs Dienheim

Fastnachtsposse 2026 des MCV  
„Rambazamba in der Residenz“

### 19-906 VHS DIENHEIM

Was ist denn bloß in der Mainzer Seniorenresidenz los? Da wollen die paar alten Leutchen einfach nur ihren Lebensabend bei Käsekuchen und Kaffee genießen und dann droht plötzlich ein Investor der Idylle ein Ende zu bereiten. Gut, das Gebäude ist stark renovierungsbedürftig und Geld ist natürlich auch kaum da. Aber da muss es doch eine Lösung geben. Jetzt ist die Kreativität der Bewohner:innen gefragt, denn die wollen nicht so schnell aufgeben. Kann es sein, dass am Ende ausgerechnet die Fassenacht wieder alle fröhlich sein lässt? Lassen Sie sich überraschen und feiern Sie mit uns, denn: „Sie krien uns nit, sie krien uns nit, sie krien uns nit kaputt!“ Die Anfahrt erfolgt eigenverantwortlich mit dem eigenen PKW.

Auskunft: Frieder Eisen  
Thomas Horn  
Termin: Mi, 11.02., 19:33-21:33 Uhr  
Ort: Staatstheater (Großes Haus)  
Theaterkartenpreis: auf Anfrage  
Anmeldung: 06133 1469

## Was Weinfreunde wissen sollten

Sekt- und Weinerzeugung im Weingut Rückershäuser

### 07-905 VHS GAU-ALGESHEIM

Das familiengeführte Sekt- und Weingut Rückershäuser besteht in der 3. Generation und liegt am Ortsausgang von Gau-Algesheim nach Ockenheim. Dem Kellermeister Peter Rückershäuser (Studium in Geisenheim in den Fachrichtungen Weinbau und Oenologie) stehen seine Eltern Hildegard und Franz-Josef hilfreich zur Seite. Schon früh wurden eigene Weine zu Sekten produziert. Im Rahmen einer Sekt- und Weinprobe mit Imbiss erfahren die Teilnehmenden unter anderem auch den Weg vom Wein zum Sekt und lernen das Weingut näher kennen.

Winzer: Peter Rückershäuser  
Termin: Fr, 17.04., 19-22 Uhr  
Ort: Wein- und Sektgut Rückershäuser  
Gebühr: 26 €  
Anmeldung: 06725 302958

## Carl Zuckmayer Themenjahr: „Alles Carl“

Carl Zuckmayer: „Meine Heimat ist Rheinhessen“

### 11-900 VHS GUNTERSBLUM / BERGGEMEINDEN

Die Literatur Werkstatt Rheinhessen unternimmt eine literarische Reise durch Carl Zuckmayers Heimat. Das was wir heute als „Terroir“ bezeichnen, das Zusammenspiel von Klima, Wetter, Topographie und Boden, also, die gesamte natürliche Umgebung in der ein Wein heranreift, genau das war auch für Carl Zuckmayer sein „Terroir“, seine Heimat. Hier in Rheinhessen reifte er heran, in einem Zusammenspiel vieler Komponenten wie Vertrautheit, Frieden, Geborgenheit. Heimat beinhaltet für ihn auch immer das Gefühl der Sicherheit und des Verstandenwerdens. 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. An einem Strom geboren zu werden, im Bannkreis eines großen Flusses aufzuwachsen ist ein besonderes Geschenk!

Die Veranstaltung wird finanziell unterstützt von der Gemeinde Guntersblum.

Es lesen: Dr. Thomas Klippert  
Martin Baltrusch  
Rudi Lucas  
Termin: Do, 26.02., 15-17 Uhr  
Ort: Ev. Gemeindehaus, Guntersblum  
Eintritt: gebührenfrei  
Anmeldung: 06733 4866467

## Whisky & Worte

Eine hochprozentige Schottland-Lesung

### 16-911 VHS OBER-OLM

»Slàinte«, sagt man in Schottland, wenn man mit einem Whisky anstößt und sich bei einem Ceilidh, einem Treffen in gemütlicher Runde, Geschichten erzählt. Fenna Williams, Autorin und Whiskykennerin, holt diese Tradition nach Ober-Olm, indem sie aus ihren hochprozentigen (Krimi-)Geschichten liest und dazu die passenden Single Malt Whiskys nicht nur kredenzt, sondern auch

erklärt, wie man diese verkostet und auf der Geschmackslandkarte einordnet.

Lassen Sie sich von Fenna Williams in die Highlands entführen, mit dem Geschmack des flüssigen Goldes auf der Zunge und dem Lebensgefühl des Landes im Ohr. Kommen Sie mit auf eine Genuss-Reise durch Schottland.

Gebühr inklusive Tasting mit drei Whisky-Sorten. Zum Whisky wird Weißbrot und stilles Wasser gereicht.

Referentin: Fenna Williams  
(Auerbach & Auerbach)  
Termin: Fr, 06.02., 18-21 Uhr  
Ort: Alte Schule, Ober-Olm  
Gebühr: 38 €  
Anmeldung: 0170 2127798

## Konzert der Mainzer Virtuosi

### 08-904 VHS OCKENHEIM

Aufgrund der begeisterten Aufnahme der Mainzer Virtuosi in den letzten Jahren können wir auch 2026 das junge Streichorchester unter Leitung von Prof. Anne Shih in Ockenheim begrüßen. Das 2007 in Rheinland-Pfalz gegründete Orchester setzt sich aus Studierenden der Hochschule für Musik Mainz sowie anderen jungen Musiker:innen aus ganz Europa zusammen. Einige von ihnen sind Preisträger:innen nationaler und internationaler Wettbewerbe. Ihr Repertoire reicht von Bach, Haydn, Mozart und Mendelssohn bis hin zu zeitgenössischen Komponisten. Auch wenn das Programm erst später bekannt gegeben werden kann, dürfen wir Ihnen versichern, dass Sie ein großartiges Konzert in der barocken Ockenheimer Pfarrkirche erwartet, deren Atmosphäre die Mainzer Virtuosi besonders schätzen. Nähere Informationen zu den Mainzer Virtuosi e.V. erhalten Sie hier: [www.mainzervirtuosi.com](http://www.mainzervirtuosi.com).



mainzervirtuosi.com.  
Kartenreservierungen ausschließlich unter [vhs.ockenheim@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:vhs.ockenheim@kvhs-mainz-bingen.de). Es sind keine Reservierung über die Website der Kreisvolkshochschule

Mainz-Bingen möglich.  
Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Ockenheim und der Gemeinde Ockenheim, unterstützt durch die Stiftung „Kultur im Landkreis“ Mainz-Bingen und dem „Landesmusikrat Rheinland-Pfalz“.

Künstler: Mainzer Virtuosi e. V.  
Termin: So, 14.06., 17-19 Uhr  
Ort: Kath. Kirche  
Eintritt: 24 € / Schüler und Studierende 20 €  
Anmeldung: 06725 5878



## Die Reise nach Venedig

Ein Foto. Ein Geheimnis. Eine Frau auf der Suche nach Wahrheit – und sich selbst.

Lesung

### 22-903 VHS OPPENHEIM

Was, wenn das Leben, das du geführt hast, auf einer Illusion beruht? Ein rätselhaftes Foto wirft Ruths Welt aus der Bahn. In Venedig, der Stadt der Masken und Spiegelungen, beginnt sie eine Reise voller Entdeckungen. Wer war der Mann, mit dem sie über drei Jahrzehnte gelebt hat, wirklich? Diese Lesung entführt Sie in eine Geschichte voller Spannung, Selbstfindung und überraschender Wendungen. Ruths Suche wird zur Befreiung und zur Einladung, das eigene Leben neu zu betrachten. Ein Abend, der bewegt. Ein Buch, das bleibt. Seien Sie dabei!

Autorin: Brigitta Dewald-Koch  
Termin: Fr, 20.03., 19-20:30 Uhr  
Ort: Stadtbibliothek  
Eintritt: 7 €  
Anmeldung: 0162 9142930 (Darmstadt), 0155 60229153 (Leber)



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

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



# EXKURSIONEN



## Europa gemeinsam gestalten

Demokratie in Aktion erleben  
Exkursion nach Straßburg

### 01-923 KVHS-ZENTRALE

Das Europäische Parlament ist die einzige direkt gewählte transnationale Versammlung der Welt. Mehr als 700 Abgeordneten vertreten die Interessen der EU-Bürger:innen auf europäischer Ebene.

Erleben Sie europäische Demokratie in Aktion, verfolgen Sie die Plenardebatte auf der Besuchertribüne im Plenarsaal des Europäischen Parlaments, dem weltgrößten transnationalen Parlament und des einzigen direkt gewählten Organs der EU. Besichtigen Sie das Parlamentarium.

Wir erfahren hier, wie das Europäische Parlament arbeitet und wie sich die Entscheidungen der Parlamentarier in unserem Alltagsleben auswirken. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Die Anreise nach Straßburg erfolgt mit dem Bus.

Der genaue Termin, die Uhrzeit und der Reisepreis werden noch festgelegt und sind dann über die Website abrufbar. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Büro für kommunale und internationale Zusammenarbeit / Europabüro der Kreisverwaltung Mainz-Bingen durchgeführt. Weitere Infos erhalten Sie beim Partnerschaftsbüro, Ricarda Kerl, Tel. 06132 787-5190 oder bei der Kreisvolkshochschule, Isabella Feller, Tel. 06132 787-7104.

Reisebegl.: Ricarda Kerl  
Termin: siehe Website  
Reisepreis: siehe Website  
Anmeldung: 06132 787-7102



## Geysir-Expedition und Klosterzauber

vhs unterwegs: Museumstour

### VHS BODENHEIM + VHS OPPENHEIM

Unsere Reise beginnt in Bodenheim bzw. in Oppenheim und führt uns nach Andernach, wo Sie mit einem Filmbeitrag über den Geysir informiert werden. Anschließend bringt Sie das Geysir-Schiff MS Namedy entspannt über den Rhein zum Namedyer Werth – Heimat des höchsten Kaltwassergeysirs der Welt. Halten Sie den Atem an, wenn die 60 Meter hohe Wasserfontäne kraftvoll in den Himmel schießt, ein Naturschauspiel, das Sie so schnell nicht vergessen werden.

Wieder in Andernach angekommen, können Sie im Museum Teil eines Forscherteams werden und sich auf eine spannende Reise ins „Erdinnere“ zu den Ursprüngen des Geysir Andernach begeben. Sie betreten fremde Welten aus realistischen Kulissen und interaktiven Lern-Stationen. Die multimediale Ausstellung vermittelt Ihnen auf faszinierende Weise, was Sie über Geysire und Vulkanismus wissen müssen. Schauen Sie sich in Ruhe um und probieren Sie alles aus. Ihren Besuch im Geysir Museum Andernach werden Sie so schnell nicht vergessen. oder einen kleinen Bummel durch die Andernacher Gassen genießen.

Zum krönenden Abschluss fahren wir nach Maria Laach und genießen die besondere Atmosphäre des der Benediktinerabtei Maria Laach, ein Ort voller Geschichte und Ruhe. Ein Tag voller Staunen, Naturwunder und Kultur erwartet Sie!

Die Schifffahrt und der Besuch des Geysir-Geländes sind barrierefrei möglich.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Bodenheim und vhs Oppenheim und wird gefördert der Stiftung Kultur im Landkreis.

Die Kosten beinhalten die Busfahrt, die Schifffahrt zum Geysir, Führung und den Eintritt ins Museum. Die Abfahrt ist für 8:15 Uhr in Oppenheim, Am Hafen und

für 8:45 in Bodenheim am Parkplatz Sport- und Festhalle „Am Guckenberg“ geplant. Die Rückfahrt ist für ca. 17:00 Uhr vorgesehen, so dass Sie um ca. 18:00 Uhr in Bodenheim, bzw. um ca. 18:30 Uhr in Oppenheim ankommen werden.

### 03-913 VHS BODENHEIM

Koordinatorin: Damaris Ziegler-Krethe  
Termin: Fr, 29.05., 8:45-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Sport- und Festhalle am Guckenberg  
Gebühr: 35 €  
Anmeldung: 06135 703496

### 22-914 VHS OPPENHEIM

Termin: Fr, 29.05., 08:15-18:30 Uhr  
Treffpunkt: Fährstraße Oppenheim  
Gebühr: 35 €  
Anmeldung: 0155 60229153 (Anja Leber)



## Vom Goethestein zum Grauen Stein

Wanderung im Rheingau  
Kirschblüten und Quarzit  
rund um Frauenstein

### 10-905 VHS JUGENHEIM

Wir starten unsere Tour am Parkplatz „Monstranzenbaum“ in Wiesbaden-Frauenstein. Der Wanderweg führt uns zunächst hinab zum Lindenschloß und Anschluss über die Ruine Frauenstein über den Rheingauer Rieslingpfad zum Goethestein. Vom nahegelegenen Aussichtsturm haben wir einen weiten Blick zum großen Feldberg und den Rheingau. Über die Kirschblütenstraße geht es weiter zum „Grauen Stein“ und auf einem Abschnitt des Rheinsteihs zurück zum Parkplatz, dem Ausgangspunkt der Wanderung.

Es gibt im Verlauf der Wanderung einige Einkehrmöglichkeiten. Trotzdem empfehlen wir wie immer, die Mitnahme

von etwas Proviant. Wanderstöcke sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Die Wanderung hat eine Länge von knapp 14 km und eine reine Laufzeit von etwa vier Stunden. Wie üblich bilden wir ab Jugenheim Fahrgemeinschaften. Selbstfahrer werden vorab über den Startpunkt der Wanderung informiert.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler  
Termin: So, 19.04., 10-18 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06130 945967

## Wald, Wein und Horizonte

Wanderung im Naheland  
Überraschend vielfältige  
Landschaft rund um Guldental

### 10-906 VHS JUGENHEIM

Wir starten unsere Tour beim Parkplatz am Friedhof von Guldental unterhalb der Weinlagen der Verbandsgemeinde Langenlonsheim. Der Wanderweg führt uns durch Weinberge und Wiesenabschnitte hinauf zum Rand des Langenlonsheimer Waldes. Wir passieren bei der Marienhütte die Hügelgräber der Dürrfelder Heide. Am nördlichen Waldrand haben wir anschließend freien Blick zum Rhein und zum Rochusberg aus ungewöhnlicher Perspektive. Nach einem weiteren Abschnitt im Wald machen wir Rast bei der Petry-Eiche. Der Rückweg führt uns wieder durch das abwechslungsreiche Gelände oberhalb von Guldental. Nach einigem Auf und Ab erreichen wir wieder den Ausgangspunkt der Wanderung. Die Tour hat eine Länge von ca. 14 km und erfordert etwa vier Stunden reine Laufzeit. Es gibt im Verlauf der Wanderung keine Einkehrmöglichkeiten, daher empfehlen wir, wie immer, die Mitnahme von etwas Proviant. Wanderstöcke sind nicht erforderlich, aber hilfreich.

Wie üblich bilden wir ab Jugenheim Fahrgemeinschaften. Selbstfahrer werden vorab über den Startpunkt der Wanderung informiert.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler  
Termin: So, 05.07., 10-17:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle  
Gebühr: gebührenfrei  
Anmeldung: 06130 945967



## Geologisch-landeskundliche Tageswanderung

Geologie & Geschichte  
rund um das Binger Loch

### 10-908 VHS JUGENHEIM

Der aussichtsreiche Historienweg führt von Rüdesheim auf halber Höhe durch die Weinberge, vorbei an der Burgruine Ehrenfels nach Assmannshausen, weiter mit der Seilbahn zum Jagdschloss Niederwald (Einkehrmöglichkeit). Von dort geht es durch den Landschaftspark Niederwald zur Zaubertal und zum Rittersaal, entlang der Hangkante über Rossel und Naheblick zum Niederwalddenkmal. Rückweg auf dem historischen Zahnradbahnweg oder per Seilbahn nach Rüdesheim. Neben den großartigen Ausblicken auf Bingen, das Binger Loch, das Mittelrheintal, Rheinhessen und den Rheingau bietet der Weg faszinierende Einblicke in Geologie und Geschichte. Rund 410 Millionen Jahre Erdgeschichte sind hier sichtbar, einschließlich der Entwicklung vom Ur-Rhein bis zum canyonartigen Mittelrheintal mit seinen Flussterrassen und Steilhängen. Auch die strategische Bedeutung des Rheins hat deutliche Spuren hinterlassen: Bingen, gegründet als römisches Kastell, zahlreiche Burgen, die Gleisanlagen in Bingerbrück und die ehemalige Hindenburgbrücke. Im 19. Jahrhundert machte die Romantisierung des Mittelrheintals – etwa durch William Turner – die Region weltweit bekannt. Heute prägen Schifffahrt, Verkehr und Tourismus dieses geschichtsträchtige Stück Rhein. Die Wanderung hat eine Länge von ca. 11 km, die reine Wanderzeit beträgt etwa 3 – 4 Stunden. Verschiedene Einkehrmöglichkeiten sind auf dem Weg vorhanden. Es fallen Zusatzkosten durch Fähre (ca. 7 €) und Seilbahn (ca. 24 €) an.

Wir treffen uns an der Anlegestelle der Autofähre in Bingen. Gerne können Sie Fahrgemeinschaften bilden.

Wanderführer: Dr. Ulrich Maier-Harth  
Termin: So, 14.06., 10-18 Uhr  
Treffpunkt: Anlegestelle Autofähre, Bingen  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06130 945967



## Märchenwanderung für Erwachsene

Rund um Jugenheim

### 10-909 VHS JUGENHEIM

Unterwegs in Jugenheim/Rheinhessen mit der Märchenerzählerin Brigitte Köppen. Wandern Sie mit und genießen Sie die schöne Landschaft mit wunderbarem Panoramablick ins Seltal. An dafür ausgesuchten Plätzen hören Sie Märchen und Geschichten aus aller Welt. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die kleine Auszeit am Abend. Die mittelschwere Wanderung auf gut begehbaren Wegen ist ca. 5 Kilometer lang und dauert ca. 90 Minuten. Gutes Schuhwerk ist erforderlich.

Es liest: Brigitte Köppen  
Termin: Do, 16.07., 17:30-19 Uhr  
Treffpunkt: Jugenheim, Marktplatz (Kirchgasse)  
Gebühr: 5 €  
Anmeldung: 06130 945967

## Führung durch die Mainzer Altstadt

### › 15-901 VHS NIEDER-OLM

Über 2000 Jahre bewegte Geschichte mit römischen, französischen und schwedischen Besatzern und deren strategisch-militärischen Hintergedanken prägen das weltoffene Mainz bis heute. Johannes Gutenberg ist der berühmteste Sohn unserer Stadt. Zu Recht sind wir stolz, dass er 1999 zum „Mann des Jahrtausends“ gewählt wurde. Das Kurfürstentum Mainz war im Mittelalter das „Rom am Rhein“ und darf auch noch heute als einzige Stadt neben dem Vatikan die Auszeichnung „Heiliger Stuhl“ führen. Mainz war im Mittelalter eine bedeutende, wirtschaftliche Handelsstadt und ist auch heute wieder weltweit durch die Firma Biontech bekannt.

Am besten lernt man Mainz in einer der uralten Kneipen der Altstadt kennen. Dort bleibt niemand allein am Tisch. Und auch als ursprünglich „Messfremder“ schließt man Mainz ganz schnell ins Herz. Kommen Sie mit auf eine Reise: ausgehend vom Kästrich, dort wo alles begann, über das einst barocke Mainz, bis in die Altstadt, in der wir viele kleine Gassen erkunden.

Genießen Sie einen Rundgang mit viel Geschichte, aber auch vielen charmannten Geschichtchen.

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: Sa, 17.01., 14-17 Uhr  
Ort: Plateau v. d. Novotel / Kupferbergterrasse, Mainz  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06132 787-7122



## Führung durch die Mainzer Neustadt

### › 15-902 VHS NIEDER-OLM

Die Mainzer Neustadt ist 150 Jahre alt und immer noch im Wandel. Die „neue Stadt“ wurde auf dem ehemaligen freien Schussfeld (Gacis) der Festung Mainz gebaut. Es ist der einwohnerstärkste Stadtteil mit den größten Gegensätzen: hippos kreatives Szeneviertel hier, nicht aufzuhaltende Gentrifizierung mit Neubauten und High-End-Mieten dort. Aber es gibt auch Spielplätze, die bei gutem Wetter als Wohnzimmer und Generationen-Treffpunkt dienen, einen Künstler, der verhindert, dass Wände beschmiert werden, Hauseingänge, die durch den Keller führen und eine Synagoge, die 70 Jahre nach ihrer Zerstörung in modernem Architekturstil wieder erbaut wurde.

Unsere Stadtführerin bringt Ihnen bei dieser zweistündigen Führung die Vielfalt dieses besonderen Stadtteils

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: So, 22.03., 14-16:30 Uhr  
Treffpunkt: Kunsthalle 7 Grad, Mainz  
Gebühr: 13 €  
Anmeldung: 06132 787-7122



## Führung am Mainzer Rheinufer

(Her)RHEINspaziert

### › 15-903 VHS NIEDER-OLM

Mainz, einst Mogontiacum genannt, ist strategisch gut gelegen. Die Römer, unsere Stadtgründer, nutzten den Rhein als nasse Grenze und gleichzeitig als Autobahn der Antike. So ist es nicht verwunderlich, dass der Rhein immer wieder, bis heute, viel mit der Geschichte und dem Schicksal der Mainzer zu tun hat. Auf unserem Rhein-Spaziergang werden wir einige Geschichten von



Mainz dazu erfahren, von der Stadt, die Carl Zuckmayer einst die „Völkermühle am Rhein“ nannte. 16 km des insgesamt 1230 km langen Rheins gehören zum Mainzer Stadtgebiet. Wir werden ca. 1,5 km davon am Rhein erlaufen, bevor wir an Rheinkilometer 498,5 in das Regierungs- und Schlossviertel abbiegen. Zum Abschluss tauchen wir noch ein bisschen in den Bezirk ein, an dem der „kleine Johannes“ geboren und getauft wurde. Heute sind wir stolz auf Johannes Gutenberg, den berühmtesten Sohn unserer Stadt und als Mann des Jahrtausends auch weltweit bekannt. An einem Hof vorbei, vermutlich die letzte Adresse von Johannes Gutenberg, kommen wir noch einmal an die Anfänge unserer Stadt und der Fundstelle der 1981/82 gefundenen Römerschiffe.

Stadtführerin: Tamara Diehl  
Termin: Fr, 17.04., 15-18 Uhr  
Treffpunkt: Am Zollhafen (Pferde-Skulptur), Mainz  
Gebühr: 16 €  
Anmeldung: 06132 787-7122

## KURSLEITUNGEN

NACHNAME	VORNAME	
Albrecht	Aneta	Sprachlehrerin
Bähr	Marret	Klimaschutz-Expertin
Baltrusch	Martin	Rezitator
Baumfalk	Udo	EDV-Trainer
Beeck	Volker	Wirtschaftswissenschaftler
Beißer	Christina	Schneiderin
Benitz	Renate	Reiseleiterin
Berkler-Bockius	Doris	Dozentin für Pilates, Osteoporoseprävention u.a.
Bleyer	Hannes	DaZ-Lehrer
Bloh	Dominik	Autor
Böthin-Geis	Birgit	Vorsitzende POSA, Städtepartnerschaft Oppenheim- St. Ambrogio
Boutaleb	Maryama	Sprachlehrerin
Buhl	Petra	Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Bürger	Carola	Physiotherapeutin
Bürger	Maria	Sprachlehrerin
Chauvin-Brandscheid	Colette	Französisch-Dozentin
Christ	Claudia	Dipl. Psychologin, systemische Organisations- und Teamentwicklerin, Supervisorin und Coach
Christ-Küchenmeister	Judith	Kreativ-Coach
Cronen-Belzer	Pamela	Kursleiterin für Textiles Gestalten
Daichendt	Kristin	Schauwerbegestalterin, Kursleiterin Nähen
Damrau	Lucas	Maschinenbauingenieur (B.Sc.)
Däunert	Carmen	DaF-Lehrerin
Deschler	Monika	Sprachlehrerin
Dewald-Koch	Brigitta	Dipl. Pädagogin, Autorin
Dick	Julia	Familienberaterin
Diehl	Tamara	Stadtführerin
Döbler	Marie-Kristin	Soziologin
Drotschmann	Mirko	Journalist, Autor
Ebenig	Renate	Lehrerin
Edel	Sabine	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Ehlke	Thomas	Journalist, Redakteur, Gästeführer
Eimmermann	Beate	Yogalehrerin
Eisen	Frieder	Reisebegleiter
Ekinci-Zahmoul	Aynur	Yogalehrerin
Elsner	Tobias	Gitarrenlehrer
Erkan	Mehmet Cüneyt	Grundschullehrer

NACHNAME	VORNAME	
Esparza de Püschel	Maria	Sprachlehrerin
Evraeva	Karina	Sprachlehrerin
Fahr	Kerstin	Familienberaterin
Flegar	Anton	IT-Trainer
Folz-Göbel	Magdalena	Yogalehrerin (DYL)
Franz	René	Klimaschutz-Experte
Freytag	Marion	Gymnasiallehrerin
Fritsch	Vera	Kursleiterin für Kreativkurse
Gamble	Alexander	Erzieher
Glasner	Petra	Yogalehrerin
Götz-Laubenstein	Reinhold	Lehrer i.R.
Grabert-Walter	Sigrid	Sprachlehrerin
Gutberlett	Nikola	Logopädin, Psychomotorikerin
Haas	Timo	Trauerredner, Heilpraktiker für Psychotherapie
Hach	Christine	Bildhauerin und Zeichnerin
Hackl	Christiane	Expertin für digitale Barrierefreiheit, Kommunikationsdesignerin
Hadding	Katharina	Kunsthistorikerin
Haese	Matthias	Dipl.Volkswirt, Individualpsychologischer Berater
Hahn	Liesel	Yogalehrerin
Hahn	Mina	Qi-Gong-Lehrerin
Harth	René	Moderator für Weinsensorik, Referent für Kochkurse
Hartmann	Paul	Leiter der Verbraucherzentrale in Mainz
Hartmann	Thomas	Studienrat für Germanistik
Haub	Regina	Übungsleiterin DRKS, Faszientrainerin, Beckenbodengymnastik
Heeren	Michaela	Sozialpädagogin
Heinisch	Jörg	Autor
Heise	Cosima	Sprachlehrerin
Heitmeyer	Christiane	Diplom-Volkswirtin, Yogalehrerin
Herte	Michael	Klimaschutz-Experte
Hilbich	Ulrike	Kursleiterin Musik, Kunst und Englisch
Hill	Beate	Dipl.-Agraringenieurin
Hill	Tanja	Kursleiterin Häkeln
Hilsendegen	Peter	Dipl. Ing. Gartenbau
Horn	Kathrine	Bankkauffrau
Horn	Thomas	Dozent für Reisevorträge
Kerl	Ricarda	Partnerschaftsbeauftragte im Landkreis Mainz-Bingen

NACHNAME	VORNAME	
Kerl	Ricarda	Partnerschaftsbeauftragte im Landkreis Mainz-Bingen
Keßeboom	Julia Mareen	DaF-Lehrerin
Kiefer	Michael	Dozent FH Südwestfalen: Life Science Engineering
Kirschner	Elke	Sprachlehrerin
Kirschner	Jutta	Zertifizierte Kräuterpädagogin BNE
Kitzinger	Ulrike	DTB-Trainerin Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitationssport
Klein	Karl Heinz	DaF-Lehrer
Klippert	Thomas	Literaturwerkstatt Rheinhessen
Klisch	Michael	Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer
Knußmann	Karl-Alois	Dipl. Ing. für Lebensmitteltechnologie
Kocurek	Dagmar	Musiklehrerin
Koitka	Christiane	Yogalehrerin
Konermann	Reinhard	DGHS-Kontaktstellenleiter
Köppen	Brigitte	Märchenerzählerin
Korn-Rieth	Silvia	Heilpraktikerin, Übungsleiterin Yoga
Kramer	Ursula	Zumba® Instructor
Langer	Sandra	Dipl.-Dolmetscherin
Lauterbach	Ottmar	Lehrer für Englisch, Biologie, Sozi & Geschichte
Lemann	Silke	Diplom-Pädagogin
Lenz	Birgit	Übungsleiterin C-Lizenz Breitensport, Tanz-Kursleiterin Seniorentanz
Leone	Bianca	Sozialpädagogin
Lerch	Helga	Schulleiterin a.D.
Lichtenthäler	Jochen	Wanderführer, Chemiker
Lieser	Dimana	DOSB-Trainerin, Betreuungsassistentin
Lucas	Rudi	Autor
Luft	Elisabeth	Schneiderin
Maas	Anna-Maria	Pilates-Trainerin
Maier-Harth	Ulrich	Geologe
Mainzer Virtuosi e.V.		Orchester
Markl	Barbara	DTB Übungsleiterin, Dipl. Biologin
Markowski	Bettina	Staatl. anerk. Krankengymnastin
Mathäs-Seeger	Anita	Seniorenbeirätin Oppenheim
Matthey	Rowena	Lizenzierte Trainerin DOSB, C-Breitensport
Maurer	Karin	Yogalehrerin
May	Christiane	Englischlehrerin – Lehramt
Mey	Stefan	IT-Journalist



NACHNAME	VORNAME	
Michailow	Swetlana	Erzieherin, Praxisanleiterin
Modica Amore	Susanne	Erzieherin, Kita-Leiterin
Mohaupt	Franziska	Klimaschutz-Expertin
Mohn	Andrea	Referentin für Gesundheitskurse
Müller	Bianca	Dipl.-Sozialpädagogin
Müller	Heidi	Lehrerin - Förderschule
Musseleck	Sabine	Juristin
Naass	Simone	Zweirad Mechanikerin
Nagel	Isabelle	Sprachlehrerin
Nehme	Hartmut	Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Neri	Rosa	Sprachlehrerin
Neumann	Hubert	Historiker, Sprachlehrer
Nischwitz	Ursula	Yoga-Lehrerin
Ostendorf	Werner	Gymnasiallehrer Geschichte
Pender-Bingenheimer	Annette	Sprachlehrerin
Perugini-Stöckle	Susanna	Sprachlehrerin
Peters	Marion	Lehrerin (Realschule)
Petri	Sabine	Sprachlehrerin
Petrilli	Giuseppina	Sprachwissenschaftlerin, Sprachlehrerin
Pfarr	Susann	Dozentin Tagespflege
Pick	Petra	Qi Gong, Tai Chi Lehrerin
Pipper	Jutta	Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin Psychotherapie
Pitzer	Hans-Jürgen	Lehrer
Poch	Bettina	Dipl.-Pädagogin, systemische Beraterin
Pohl	Michael	Vorsitzender POSA, Städtepartnerschaft Oppenheim- St. Ambrogio
Pohl	Susanne	Kunsthistorikerin M.A.
Quednau	Usch	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Reeb	Bernd	Ingenieur
Renner-Nies	Edith	Sportlehrerin
Rentsch	Heike	Sprachlehrerin
Rizzo	Debora	DaF-Lehrerin
Rommel	Klaus	Dipl. Bankbetriebswirt, Finanzmanager
Roppelt	Tobias	Experte für digitale Barrierefreiheit, UI- und UX-Designer
Roth	Dagmar	B.A. Bildungs- und Sozialmanagement, Kitaleiterin, Fachkraft für Reggiopädagogik
Rückershäuser	Peter	Winzer

NACHNAME	VORNAME	
Schäfer	Bernhard	Mitarbeiter
Schindler	Steffen	Marketing Direktor Deutsches Weininstitut
Schlecht	Franziska	Innenarchitektin
Schmidt	Amelie	Spanischlehrerin
Schmidt	Jens	EDV-Trainer
Schmidt	Nadine	MFA Kinderheilkunde
Schmied	Ewa	Dipl. Pädagogin, Sprachheilpädagogin
Schoeßler	Kathrin	Trainerin für Stressmanagement
Schröder	Werner	Dipl. Sportlehrer
Schuler	Georg	DaF-Lehrer
Schwarz	Angela	Sprachlehrerin
Schwarz	Ulrike	Lehrerin (Gymnasium)
Schwarzer	Patricia	Sprachlehrerin
Seibert	Anne Kathrin	Dipl.-Mode-Designerin, Maßschneiderin
Seim	Jonathan	Klimaschutz-Experte
Sell	Ingrid	Yogalehrerin BYV
Selzer	Sophie	DaZ-Lehrerin
Sigmund	Sabine	Sozialpädagogin
Simaei	Ursula	Sprachlehrerin
Simon	Tabea	zertifizierte Hoopdance-Trainerin
Siroy-Wirth	Murielle	Sprachlehrerin
Smollich	Marianne	Sprachlehrerin
Spang-Körbl	Margit	Kinderpflegerin
Spegt	Ilse	DTB-Kursleiterin Pilates / Entspannung
Spiering-Wilfert	Jutta	Dipl. Oecotrophologin
Spindler	Erika	Damenschneidermeisterin
Spindler	Heike	DTB-Kursleiterin Pilates
Stahl	Sigrid	Übungsleiterin mit Lizenz für Gymnastik und Aerobic
Stegmann	Miroslava	Sprachlehrerin
Stehle	Klaus	Lehrer
Steinmetz	Jérôme	Jurist, Sprachlehrer
Steuerwald	Sissi	Germanistin, Buchwissenschaft und Kunstgeschichte, M.A.
Stoye	Bettina	Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
Stoye	Gabriele	Fitnesstrainerin, B-Lizenz
Straus	Theresa	Sozialpädagogin B.A., Heilpraktikerin f. Psychotherapie
Stumm	Bernd	Lehrer

NACHNAME	VORNAME	
Thiel	Sigrun	Musiklehrerin
Thomä	Michael	Dipl.Geologe
Töws	Anja	Oecotrophologin
Veit	Sabine	Integrative Lerntherapeutin
Vogel	Susanne	Kita Coaching, Referentin frühkindliche Pädagogik, fachpsychologische Beraterin
Völkers-Opp	Nicola	Dipl.-Pädagogin
von Agris	Anna-Sophie	Klimaschutz-Expertin
Walter	Susanne	Yogalehrerin
Weber	Christian	Dipl.-Designer
Weber	Heike	Sozialpädagogin
Weimert	Christian	Lehramt Grund- und Hauptschule, staatl. anerk. Erzieher, Waldorfpädagogik
Weinheimer	Sabine	Trainerin Fitness und Gesundheit C-Lizenz
Wiedmaier	Bhavani Birgit	Dipl.-Musikpädagogin, Yogalehrerin, Musikerin
Wilfert	Reinhard	EDV-Trainer
Williams (Auerbach & Auerbach)	Fenna	Autorin
Wohlfahrt	Christian	Musiklehrer
Woll	Anne-Kathrin	Yogalehrerin, Kursleiterin Stressbewältigung
Zahory	Najiba	Übersetzerin
Ziegler-Krethe	Damaris	Kultur-Koordinatorin
Zink	Mechtild	Lehrerin
Zöller	Christiane	Lehrerin Qi Gong

# VERANSTALTUNGSORTE

## ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

-  Behindertenparkplätze vorhanden
-  Toilette barrierefrei
-  Für Rollstuhlfahrer geeignet
-  Toilette eingeschränkt barrierefrei

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
APPENHEIM	Gemeindehaus	Hauptstr. 39	55437 Appenheim
BINGEN	vhs Bingen	Gaustraße 20	55411 Bingen
	Autofähre Bingen-Rüdesheim	Hafenstraße	55411 Bingen
BODENHEIM	Grundschule	Kirchbergstr. 12	55294 Bodenheim
	Guckenberghalle	Laubenheimer Straße	55294 Bodenheim
	Haus Friesenecker   	Rathausstr. 3	55294 Bodenheim
	Sport- und Kulturzentrum Bürgel	Uwe-Zeidler-Ring	55294 Bodenheim
	Weingut Kastanienhof	Schreiberweg 8	55294 Bodenheim
BUDENHEIM	Grund- und Realschule plus Budenheim/Mainz-Mombach	Mühlstr. 28 (Eingang Parkplatz Gonsenheimer Str.)	55257 Budenheim
	Grund- und Realschule plus im Mühlrad	Mühlstr. 28, Zugang über Wiesenstr.	55257 Budenheim
	Seniorentreff   	Erwin-Renth-Str. 15	55257 Budenheim
DIENHEIM	Evangelisches Gemeindehaus	Tulpenstr. 19	55276 Dienheim
	Falkenberg Grundschule	Siliusstraße 4	55276 Dienheim
	Sport- und Festhalle Siliusstein	Saarstr. 37	55276 Dienheim
DOLGESHEIM	Ev. Gemeindehaus	Gaustr. 12	55278 Dolgesheim
	Grundschule   	Gartenfeldstr. 17	55278 Dolgesheim
ESSENHEIM	Kunstforum	Kirchstr. 2	55270 Essenheim
GAU-ALGESHEIM	Christian-Erbach-Realschule plus	Schulstr., Eingang Kirchstr.	55435 Gau-Algesheim
	Haus St. Michael	Schlossgasse 2	55435 Gau-Algesheim
	Schloss Ardeck   	Schlossgasse 12	55435 Gau-Algesheim
	Wein- und Sektgut Peter Rückers-häuser	Ockenheimer Str. 12	55435 Gau-Algesheim
	Weingut Walter Bernd	Appenheimer Str. 66	55435 Gau-Algesheim
GAU-BISCHOFSCHEIM	Bürgerhaus	Unterhofstr. 10	55296 Gau-Bischofsheim
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	Außerhalb 117	55218 Ingelheim
	Jobcenter	Konrad-Adenauer-Str. 34	55218 Ingelheim
	Kreisverwaltung Mz-Bingen (DG I)	Georg-Rückert-Str. 11	55218 Ingelheim
	  		

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
INGELHEIM	Ingelheim, Schulungsräume Konrad-Adenauer-Straße	Konrad-Adenauer-Str. 4	55218 Ingelheim
	Schulungszentrum am Gymnasium   	Stresemannstr. / Friedrich-Ebert-Str. 17	55218 Ingelheim
JUGENHEIM	Ev. Gemeindezentrum	Hintergasse 19	55270 Jugenheim
	Rathaus   	Schulstr. 3	55270 Jugenheim
KLEIN-WINTERNHEIM	Rathaus	Hauptstr. 5	55270 Klein-Winternheim
LÖRZWEILER	Kath. Gemeindehaus	Rheinstr. 4	55296 Lörzweiler
MAINZ	Am Zollhafen, Pferde-Skulptur	Haus Rheinkai 500/ Taunusstr. 56	55120 Mainz
	Kunsthalle 7 Grad	Am Zollhafen 3 - 5	55118 Mainz
	Plateau v. d. Novotel / Kupferbergterrasse	Augustusstr. 6	55131 Mainz
MOMMENHEIM	Grundschule	Schulstr. 16	55278 Mommenheim
	Neues Rathaus   	An der Weidenbrücke 1	55278 Mommenheim
	Seniorenresidenz   	Am Kirchfalter 3, Haus B	55278 Mommenheim
NACKENHEIM	Carl-Zuckmayer-Grundschule	Pommardstr. 15	55299 Nackenheim
	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
	IGS	Karl-Sieben-Straße	55268 Nieder-Olm
	Juhubu-Haus	Pfarrgasse 5	55268 Nieder-Olm
	Kreuzhof   	Kreuzhof 1	55268 Nieder-Olm
NIERSTEIN	Bürgerhaus Schwabsburg	Laidlebstr. 20	55283 Nierstein-Schwabsburg
	Haus der Gemeinde   	Gutenbergstr. 11	55283 Nierstein
	Johannes-Busch-Haus	Mühlgasse 28	55283 Nierstein
	Realschule plus u. Fachoberschule	Bildstockstr. 19	55283 Nierstein
OBER-OLM	Alte Schule	Schulstr. 2 / Martinsplatz	55270 Ober-Olm
	Neue Grundschule	Schulstr. 4	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle 	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle Parkplatz	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
OCKENHEIM	Gemeindehaus	Bahnhofstr. 12	55437 Ockenheim
	Grundschule	Mainzer Str. 67	55437 Ockenheim
OPPENHEIM	Altenzentrum der Stiftung Zivilhospital   	Jakob-Steffan-Platz 1	55276 Oppenheim
	Burg Landskron	Dalbergerstraße 49	55276 Oppenheim
	Emondshalle   	Emondsstraße 7	55276 Oppenheim
	Grundschule Am Gautor	Krämerstr. 38	55276 Oppenheim
	Fährstraße Oppenheim	Fährstraße	55276 Oppenheim
	IGS Oppenheim	Am Stadtbad 20	55276 Oppenheim

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
OPPENHEIM	Literatur- und Kulturlounge	Mainzer Str. 6	55276 Oppenheim
	Schulungszentrum   	Wormser Str. 4-6	55276 Oppenheim
	Staatliche Weinbaudomäne	Wormser Str. 162	55276 Oppenheim
	Stadtbibliothek	An der Festwiese	55276 Oppenheim
	Verbandsgemeinde Rhein-Selz	Sant'-Ambrogio-Ring 33	55276 Oppenheim
SELZEN	Sitzungssaal	Kaiserstr. 17	55278 Selzen
SPRENDLINGEN	Schulungszentrum   	Kreuznacher Str. 20	55576 Sprendlingen
	Wißberghalle   	Stettiner Str. 1	55576 Sprendlingen
STADECKEN-ELSHEIM	Burg Stacked	Burggrabenstr. 9	55271 Stackeden-Elsheim
	Haus des Kindes	Rupt-sur-Moselle-Str. 3a	55271 Stackeden-Elsheim
	Selztalhalle   	Auf der Langweid 10	55271 Stackeden-Elsheim
TRECHTINGSHAUSEN	Rhein-Burgen-Halle	Rheinblick 15	55413 Trechtingshausen
UNDENHEIM	Gemeinsame Grundschule	Staatsrat-Schwamb-Str. 107	55278 Undenheim
	Goldbach-Halle	Alzeyer Str. 33	55278 Undenheim
	Weingut Junghof	Staatsrat-Schwamb-Str. 38	55278 Undenheim
WALDALGESHEIM	Grundschule	Schulstr. 12	55425 Waldalgesheim
	Kath. Pfarrheim	Genheimer Str. 8E	55425 Waldalgesheim
ZORNHEIM	Lindenplatzhalle	Obere Pfortenstr. 4	55270 Zornheim

## AGB / BENUTZERHINWEISE

### ANMELDUNG

Für alle Kurs- und Veranstaltungsarten ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich telefonisch, per Fax, per E-Mail, persönlich oder schriftlich bei der veranstaltenden Volkshochschule oder der Zentrale in Ingelheim anmelden, falls Sie den örtlichen Ansprechpartner nicht erreichen. Außerdem kann die Anmeldung auch per Internet über die Homepage der Kreisvolkshochschule unter [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de) erfolgen. Jede Art der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

### ANMELDEBESTÄTIGUNG UND DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNGEN.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail erteilt. Eine Benachrichtigung erfolgt außerdem, wenn sich Änderungen ergeben oder die Veranstaltung ausfällt. In letzterem Fall werden im Voraus geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die KVHS Mainz-Bingen sind ausgeschlossen.

### RÜCKTRITT

Abmeldungen sind grundsätzlich nur bis zu sieben Tage vor Kursbeginn möglich. In begründeten Ausnahmefällen können Teilnehmer:innen nach der ersten Unterrichtsstunde eines Kurses ihren Rücktritt mitteilen. Ausgenommen davon sind alle Veranstaltungen mit maximal vier Kursterminen, Tages- und Wochenendkurse sowie Einzelveranstaltungen. In diesen Fällen muss die Abmeldung eine Woche vor Beginn erklärt werden. Bildungsfreistellungsmaßnahmen können drei Wochen vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Für Studienreisen und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Die Abmeldung muss den zuständigen örtlichen Leitungen/Anmeldestellen mitgeteilt werden. Kursleitungen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Erfolgt keine form- und fristgerechte Abmeldung, so müssen bei Fernbleiben/Abbruch des Kurses die gesamten Kursgebühren gezahlt werden; es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass. Bei begründeten Abmeldungen nach Kursbeginn ist eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtsstunden sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5 Euro zu zahlen.

### GEBÜHREN

Die Gebühr wird bei vorliegendem SEPA-Lastschriftmandat nach Kursbeginn durch Lastschrift eingezogen (Teilnehmer:in erhält ein ausgefülltes Formular zu Kursbeginn). Dies wird dem Kunden spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstermin per E-Mail mitgeteilt (Vorabinformation/ Pre-Notification). Ansonsten ist die Gebühr bis spätestens 14 Tage nach Kursbeginn zu entrichten.

Für Vorträge wird die Gebühr vor Ort bar erhoben.

In der Regel werden Kursveranstaltungen nur dann durchgeführt, wenn mindestens acht Teilnehmer:innen daran teilnehmen. Kurse mit weniger als acht Teilnehmer:innen können durchgeführt werden bei entsprechender Gebührenerhöhung bzw. Verkürzung der Kursdauer. Nachlässe auf Kursgebühren, beispielsweise für Sozialhilfeempfänger, Schüler und Studenten sind individuell mit der Leitung der jeweiligen Außenstelle vor Kursbeginn abzusprechen. Aufgrund des engen Finanzrahmens können wir bei EDV-Kursen leider keine ermäßigten Kursgebühren anbieten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

### STUDIENFAHRTEN/STUDIENREISEN/ EXKURSIONEN

Hier gelten besondere Bedingungen. Diese sind bei der Zentrale und den örtlichen Einrichtungen einsehbar bzw. erhältlich.

### HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer:innen bindend. In öffentlichen Gebäuden besteht generelles Rauchverbot.

### HAFTUNG

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen übernimmt gegenüber den Teilnehmer:innen keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle jeder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

### TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Teilnahmebestätigungen werden für abschlussbezogene Projekte und Kurse, die von den Krankenkassen gefördert werden, einmalig kostenlos ausgestellt. Für jede weitere Bescheinigung werden 10 Euro fällig.

### DATENSCHUTZ

Hier finden Sie unsere ausführliche [Datenschutzerklärung](https://www.kvhs-mainz-bingen.de/datenschutzerklaerung). (<https://www.kvhs-mainz-bingen.de/datenschutzerklaerung?Contrast=728>)

### SONSTIGES

Für Druckfehler im Programmheft oder in anderen Veröffentlichungen sowie für Änderungen am Programm wird keine Haftung übernommen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen der KVHS Mainz-Bingen an.

### WIDERRUFSBELEHRUNG

Teilnehmende, die Kurse der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen per Brief, Fax, E-Mail, Telefon oder online gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach dem Tag der Anmeldung, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen  
Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim  
Telefax: 06132 787-7199  
E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Weiterhin gelten die Kündigungsfristen unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

# DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

## 1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V., Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim (nachfolgend „kvhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. KURSANMELDUNG

Die bei der Kursanmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse bei Online-Anmeldung, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Babykurse) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilli-

gen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

## 4. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüsse, Einbürgerungstest, Test „Leben in Deutschland“) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Geburtsdatum, Geschlecht, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache) an die Prüfungsinstitute bzw. das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrations- und DeuFöV-Kursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent:in oder Kursteilnehmende zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

**Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:**  
datenschutz@kvhs-mainz-bingen.de  
kvhs Mainz-Bingen e.V.  
Georg-Rückert-Straße 11  
55218 Ingelheim



# Weil Kultur uns alle inspiriert.

**Kultur fördern lässt Menschen daran teilhaben.**

Diesem gesellschaftlichen Engagement fühlt sich die Sparkasse Rhein-Nahe seit jeher verpflichtet.

Kulturelle Teilhabe stärkt jeden Einzelnen – regional und bürgernah und die Volkshochschulen tragen mit dazu bei, denn sie bringen mehr Neugier in unsere Gesellschaft.

Bleibt und seid neugierig!

[www.sparkasse.net](http://www.sparkasse.net)



Sparkasse  
Rhein-Nahe

KVHS ZENTRALE  
 VHS BODENHEIM  
 VHS BUDENHEIM  
 VHS DIENHEIM  
 VHS ESSENHEIM  
 VHS GAU-ALGESHEIM /  
 APPENHEIM  
 VHS GUNTERSBLUM /  
 BERGGEMEINDEN  
 VHS HARXHEIM/  
 GAU-BISCHOFHEIM /  
 LÖRZWEILER /  
 MOMMENHEIM  
 VHS JUGENHEIM  
 VHS NACKENHEIM  
 VHS NIEDER-OLM  
 VHS NIERSTEIN  
 VHS OBER-OLM  
 VHS OCKENHEIM  
 VHS OPPENHEIM  
 VHS SPRENDLINGEN /  
 GENSINGEN  
 VHS STADECKEN-ELSHEIM  
 VHS UNDENHEIM  
 VHS WALDALGESHEIM  
 VHS ZORNHEIM

Kreisvolkshochschule  
 Mainz-Bingen e.V.  
 Georg-Rückert-Straße 11  
 55218 Ingelheim

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



Montage: Canva

