

The logo for 'vbw' is displayed in white lowercase letters on a blue rectangular background.

volkswbildungswerk bierstadt e.v.

Ihre Volkshochschule vor Ort

Programm 2023

Februar bis Juli



Information und Anmeldung

Geschäftsstelle: Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden-Bierstadt, Telefon 0611 503907

Persönliche und telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Mittwoch 16 bis 19 Uhr

(In den Schulferien bitte die eingeschränkten Öffnungszeiten beachten.)

Online: Bequem buchen rund um die Uhr: www.vbw-bierstadt.de

Schriftlich:

Schriftliche Anmeldungen bitte unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefonnummer, Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bitte beachten: Wenn Sie eine E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular angeben, nutzen wir diese zu Kommunikationszwecken (Anmeldebestätigung, Informationen zu den von Ihnen gebuchten Kursen).

Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung vor Kursbeginn vor.

per E-Mail: info@vbw-bierstadt.de

per Post: vbw Bierstadt e.V., Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden-Bierstadt

per Fax: 0611 1899043

Geschäftsstelle:

Geschäftsführung:

Yvonne Krause ykrause@vbw-bierstadt.de

Fachbereichsleitung:

Carola Petrasch cpetrasch@vbw-bierstadt.de

Sachbearbeitung/Service:

Gaby Stryk gstryk@vbw-bierstadt.de

Vorstand:

Vorsitzender Wolfgang Wilbert vorsitzender@vbw-bierstadt.de

Stellvertretender Vorsitzender: Lothar Brüne

Weitere Vorstandsmitglieder: Vera Anna, Annette Burkhardt, Jutta Hünemöhr,

Regina Titzrath-Mahler, Josef Plöbl

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank

IBAN DE 04 5109 0000 0004 6152 04

BIC WIBADE5WXXX

Bitte beachten Sie unsere AGBs auf der Homepage

www.vbw-bierstadt.de/kontakt/agn

ESWE 
Versorgung

 **Sieglinde Westphal**
Zahnärztin

Architektur. SCHÖN

Diplom-Ingenieur
Freier Architekt AKH


WIESBADEN


Kulturamt

Das Veranstaltungsprogramm des vbw Bierstadt e.V. wird gefördert
durch das Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden.

Liebe Leser*innen,

Kunst, Körpererfahrungen, Bewegung, Vorträge, Lernen und ins Gespräch kommen, auch digital, lassen unser Leben in diesem Frühjahr/Sommer vielfältiger, farbenfroher und lustiger werden. Wir starten mit „einer guten Dosis Humor“ (Zitat: Vorwärts 1932) und zeigen den Film „Der blonde Traum“ zusammen mit der Murnau-Stiftung.

Wir gehen in die Stadt und werden Wiesbaden von den verschiedensten Seiten beleuchten: historisch, politisch, künstlerisch, kulinarisch. Wer mag, kann auch in die Ferne schweifen und mit dem vbw nach Montenegro reisen. Die Studienreise bietet interessante Einblicke in die wilde Schönheit des Landes.

Im Programmbereich Kultur und Gesellschaft warten zahlreiche Angebote mit Informationen zu sensiblen, aber wichtigen Themen zum Teilnehmen und Austauschen von wertvollen Tipps. Themen in unserem Programm sind auch Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein. Wie sparen wir Energie und nutzen vorhandene Ressourcen nachhaltiger?

Eine große Zahl von gesundheitsfördernden Kursen sind ebenfalls wieder im Programm und wollen fit und aktiv halten. Wer lieber von zu Hause Fitness betreibt, kann auch an den Online-Angeboten teilnehmen. Oder lassen Sie sich beim Zubereiten von kulinarischen Köstlichkeiten anleiten und die Seele baumeln in unseren Achtsamkeitskursen.

Der Bereich Sprachen mit seinem differenzierten, feinen Programm lädt zum Lernen für Beruf, Urlaub und Dialog ein. Lernen regt zum Denken an – das beste Training, um geistig fit zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Programm für das erste Halbjahr 2023 und laden Sie herzlich zur Teilnahme an unseren vielfältigen Kulturangeboten vor Ort ein.

Herzliche Grüße

Wolfgang Wilbert
Vorsitzender

Yvonne Krause
Geschäftsführerin

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt ist das
Volksbildungswerk Bierstadt e.V., Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden

Redaktion: Carola Petrasch, Yvonne Krause

Gestaltung: GS Grafik & Satz GbR, www.grafiksatz.de

Titelfoto: vbw Bierstadt e.V.

U4: ©Hessisches Landesamt für Bodenmanagement

Druck: Wetterauer Druckerei, Friedberg

Auflage: 8.500

A	
Anmeldung	26, 27
Aqua-Fitness	31
Aquarell	16
Arabisch	37
Asiatische Küche	34
B	
Backen	36
Beratung	26
Biebricher Schloss	7
Bodywork	29
Buchbinden	17
Burgunder	32
C	
Currys	35
D	
Damen-Gymnastik	28
E	
EDV	47
Englisch	38, 39, 40
Entspannungsübungen	20
Essen to go	34
Excel	48
F	
Fabel von Ameise und Grille	14
Familien	49
Film- und Medienstadt	10
Filmvorführung	6
Filzkurs	17
Finanzwissen	12
Fit für den Job	19
Fitte Pause	30
Französisch	40, 41, 42
G	
Geschäftsstelle	51
Geselliges Tanzen	30
Gesichtscollagen für Kinder	50
Gesundheit	19
Gitarrenunterricht	15
Gleichgewichtstraining	25
Glutenfrei Backen	36
H	
Harry-Potter-Spezial	50
Hessischer Landtag	11
Hessische Staatskanzlei	11
Hülsenfrüchte	33
I	
Idstein	8
Indische Küche	35
Inhaltsverzeichnis	5
Italienisch	42, 44
J	
Japanisch	37, 38
K	
Kaffeerösterei Hepa	9
Kinder	49
Klangmeditation	20
Kochen im Homeoffice	33
Kochkurse	32
Kräuterwanderung	11
Kreativkurse für Kinder	49
Küche des Orients	35
Küche International	34
Kulturveranstaltungen – Spezial	6
L	
Line Dancing	31
Literaturkreis: Kolonialismus	13
Literaturkreis: Thomas Mann	13
M	
Manga-Zeichnen für Kinder	50
Meal Prep	33
Mediterrane Küche	34
Mitglied werden	26
Montenegro	7
Mundharmonika	16
Murnaustiftung	6
Muskulentspannung	20
Muttertag	50
N	
Nachhaltigkeit	6
Nähkurs	18
Nassauische Schweiz	8
Nordic-Walking	31
O	
Online-Unterricht	29
Outdoor-Kurse	31
P	
Pappmaché	50
Philosophie	14, 15
Pilates	28
Pop-Art-Kunst	49
Q	
Qigong	23, 24
Qigong im Sitzen	24
R	
Reisen und Exkursionen	7
Resteküche	34
Roséweine	32
Russisch	38
S	
Saisonale Rezepte	36
Schreibwerkzeugkasten	13
Schutz vor Betrügern	12
Sektellerei Henkell	9
Silberbachtal	8
Skigymnastik	24, 29
Smartphone	47
Smartphone für Senioren	48
Spanisch	44, 45, 46
Spinnkurs	17
Stadtmuseum Wiesbaden	12
Stadtteilerkundung	10
Stricken	18
Sturzprävention	25
T	
Tabata	30
Tablet	47
Taiji	23
Tanzen	30
Tanzen für Paare	30
Tapas	33
U	
Übersichtskarte	51
Ukulele	15
V	
Veranstaltungsfreie Zeiten	26
Veranstaltungsorte	51
Via Mattiacorum	9
Vietnamesische Küche	35
Vollwertküche	33
W	
Waldbaden	11
Wanderung	8
Weinproben	32
Wiesbadens Stadtgeschichte	10
Wirbelsäulengymnastik	25
Y	
Yoga	20, 21, 22
Yoga für Männer	22
Z	
Zeichenkurs	16
Zukunft	6

Kulturveranstaltungen – Spezial **6**

Semestereöffnung 6
Vortrag 6

Reisen und Exkursionen **7**

Exkursionen, Besichtigungen und Wanderungen 8

Kultur und Gesellschaft **12**

Coaching und Lebensthemen 12
Literatur 13
Philosophie 14

Kreativität **15**

Musizieren 15
Zeichnen und Malen 16
Kreative Techniken 17
Kreativ mit Nadel und Faden 17

Gesundheit und Ernährung **19**

Gesundheit Spezial: Workshops 19
Entspannung und Massage 20
Yoga 20
Qigong, Taiji Chuan 23
Speziell für Senioren 24
Fitness und Gymnastik 24
Speziell für Senior*innen 25
Pilates 28
Online-Unterricht 29
Tanzen 30
Aqua-Fitness 31
Outdoor-Kurse 31

Kochkurse und Weinproben **32**

Weinproben 32
Kochkurse 32
Küche spezial 33
Küche International 34
Küche regional und saisonal 36
Backen 36

Sprachen **37**

Arabisch 37
Japanisch 37
Russisch 38
Englisch 38
Französisch 40
Italienisch 42
Spanisch 44

EDV und Smartphone **47**

Smartphone und Tablet 47
EDV-Kurse 48
Excel 48

Kinder und Familien **49**

Kreativkurse für Kinder und Jugendliche 49

Ihre Volkshochschulen vor Ort **25**

Anmeldung und Beratung **26/27**

Veranstaltungsfreie Zeiten **26**

Mitgliedschaft **26**

Veranstaltungsorte und Geschäftsstelle des vbw Bierstadt **51**

Kulturveranstaltungen – Spezial



Ein blonder Traum – Filmvorführung in der Murnau-Stiftung

In Kooperation mit der Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung und dem DAV Wiesbaden laden wir Sie zu einem besonderen Film-Erlebnis ein. EIN BLONDER TRAUM, Regie: Paul Martin, DE 1932, 95 min, DCP, FSK: ab 6, mit Lilian Harvey, Willy Fritsch, Willi Forst. Einführungsvortrag: Filmwissenschaftlerin Miranda Reason, Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung.

Die zwei befreundeten Fensterputzer Willy und Willy, die in ausrangierten Eisenbahnwaggons vor den Toren Berlins kampieren, werben um die noch ärmere Artistin Jou-Jou, die nur einen großen Traum hat – Hollywood! Die Auswirkungen einer desaströsen wirtschaftlichen Situation mit sechs Millionen Arbeitslosen zum Ende der Weimarer Republik brachten sogenannte Depressions-Musicals hervor. Die Drehbuchautoren Walter Reisch und Billy Wilder suchten in dieser mitreißenden Romanze das Glück nicht in Reichtum, sondern im bescheidenen bürgerlichen Heim. Allein die Kombination des Kinotraumpaars Harvey/Fritsch mit Publikumsliebbling Willi Forst machte diese pfiffige Komödie, in der Komponist Werner R. Heymann mit Liedern wie „Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück“, „Einmal schafft es jeder“ oder „Wir zahlen keine Miete mehr“ für musikalisches Zeitkolorit sorgte, zu einem Publikumserfolg.

Wir zeigen zum ersten Mal die frisch digital restaurierte Fassung im Murnau-Filmtheater!

Anmeldung bis 1.2.2023 beim vbw, über die Murnau-Stiftung bis zum 15.2.2023 unter www.murnau-stiftung.de oder Tickets an der Abendkasse.

231-10001 Referentin Miranda Reason 11 €; ermäßigt 10 €
Mi, 15.2.23, 19–21 Uhr

Wiesbaden Murnau-Filmtheater, Murnaustraße 6

Vortrag: „Auf dem Weg in eine bessere Zukunft!“

Warum es sich lohnt, im Alltag mehr Nachhaltigkeit zu leben.

Hitzesommer und Überschwemmungen machen die Folgen des Klimawandels für uns alle spürbar. Wer sich fragt, was er/sie selbst tagtäglich dazu beitragen kann, um eine lebenswerte Umwelt für die nächsten Generationen zu erhalten, ist in diesem 90-minütigen Vortrag richtig. Umweltberaterin Hella Frey gibt Tipps zum Nachhaltigen Leben, die sich mit wenig Aufwand und ohne Verzicht auf Freude und Genuss in den Alltag einbauen lassen. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend, der viele Einblicke in ein weites Handlungsfeld gibt und konkret zeigt, wie und wo jeder problemlos aktiv werden kann. Die Referentin

ist Ingenieurin für Umweltschutz (FH) und arbeitet seit fast 15 Jahren im Umweltamt Wiesbaden. Neben ihrer Arbeit als Umweltberaterin im Umweltladen organisiert sie Veranstaltungen und Ausstellungen zu aktuellen Umweltthemen.

231-10002 Hella Frey 10 €
Mo, 6.3.23, 19 – 20.30 Uhr
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Reisen und Exkursionen



Reisen

Infoabend: Montenegro – klein und beeindruckend vielseitig

Montenegro begeistert nicht nur durch eine wunderschöne Adriaküste, sondern auch durch zauberhafte alte Städtchen und ein landschaftlich reizvolles Hinterland. Bei der für Frühjahr 2023 geplanten Reise haben Sie Gelegenheit, durch Ausflüge von einem Standorthotel an der Küste aus, dieses Kleinod näher kennen zu lernen.

Einzelheiten über diese entspannte und doch abwechslungsreiche Reise finden Sie auf unserer Homepage und senden wir Ihnen auch gerne zu. Reisebegleitung: Iris Fuhr-Schmitt

231-20001 Iris Fuhr-Schmitt Eintritt frei
Fr, 10.2.23, 19.30 – 21.30 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Besichtigung Biebricher Schloss

Das direkt am Rheinufer errichtete Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war Residenz der Herzöge von Nassau. Die Rotunde und die Galerien dienen heute als Repräsentationsräume für den hessischen Ministerpräsidenten. Wir führen Sie durch diese edlen Hallen und verraten Ihnen dabei Interessantes über Baugeschichte, Stilkunde, zu der Geschichte der Fürsten und Herzöge und auch kleinere Anekdoten.

231-21009 Manfred Stern 8 €
Sa, 29.4.23, 16 – 17.15 Uhr
Biebrich Treff: Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140

Exkursionen, Besichtigungen und Wanderungen

Wanderung ins Silberbachtal und auf dem Oberjosbacher Höhenweg (19 km)

Eine wunderschöne Wanderung wartet auf uns. Wir starten am Bahnhof in Niedernhausen und wandern zur Oberjosbacher Waldhütte, wo wir ca. gegen 13 Uhr rasten werden (Brotzeit). Frisch gestärkt geht es weiter über den Panoramaweg nach Ehlhalten, das Silberbachtal, Eppenhain bis nach Vockenhausen (Kaffee zum Selbstkostenpreis im Café Del Corso um 15.30 Uhr). Danach geht es weiter nach Niederjosbach, den Höhenweg nach Oberjosbach zum Schäfersberg in Niedernhausen (wenn gewünscht: Schlusseinkehr im Restaurant Cittadella um 18 Uhr).

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk

231-21010 Gernod Dudda 15 €
Sa, 25.2.23, 12–18 Uhr
Niedernhausen Treff: Bahnhof

Wanderung durch die Wildnis hinter Idstein (16 km)

Unsere 16 km lange Wanderstrecke führt uns vom Bahnhof in Idstein zum Sonnenkippel (Hausberg der Hexenturmstadt), zum Aussichtsplatz Philippsruh (Brotzeit um 13 Uhr), nach Görsroth, Kesselbach (Kaffee zum Selbstkostenpreis im Café Schäfer um 15 Uhr), weiter nach Ehrenbach, Oberauroff und wieder zurück nach Idstein (wenn gewünscht: Schlusseinkehr im Restaurant Croatia um 18 Uhr). **Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk

231-21011 Gernod Dudda 15 €
Sa, 25.3.23, 12.30–18 Uhr
Idstein Treff: Bahnhof

Wanderung durch die Nassauische Schweiz (18 km)

Ausgehend vom Bahnhof Eppstein wandern wir nach Kaltenborn-Hütte (Brotzeit um 13 Uhr), weiter über Lorsbach, Sonnenhang zum Gimbacher Hof (Kaffee zum Selbstkostenpreis um 15.30 Uhr), Fischbach, Großer Mannstein, Kaisertempel, Eppstein (wenn gewünscht: Schlusseinkehr im Erlebnisrestaurant Wunderbar Weite Welt um 18 Uhr).

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk

231-21012 Gernod Dudda 15 €
Sa, 22.4.23, 12–18 Uhr
Eppstein Treff: Bahnhof

Weitwanderweg Via Mattiacorum (28 km)

Auf den Spuren der Römer: Der als Qualitätsweg ausgezeichnete Weitwanderweg führt von Idstein teilweise auf dem Limesweg über das Römerkastell Zugmantel, die Aarquelle und Taunusstein hoch zur Siedlung Platte (Jagdschloss). Von dort über die Wiesen des Rabengrundes und der Leichtweishöhle ins Wiesbadener Nerotal. Brotzeit oberhalb der Aarquelle, eventuell Nachmittagseinkehr (Selbstkosten) im Gasthaus auf der Platte. Rückfahrt mit dem Linienbus ab dem Nerotal.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, kleine Verpflegung für die Brotzeit und ein Getränk

- 231-21013 Gernod Dudda 15 €
Sa, 11.3.23, 9.30–18 Uhr
Idstein Treff: Bahnhof

Besichtigung der Kaffeerösterei Hepa

Seit über 50 Jahren bietet die Kaffeerösterei Hepa Qualitätskaffeeprodukte in Wiesbaden an. Sie entfernt nach einem patentierten Verfahren das Samenhäutchen von der Kaffeebohne, wodurch der Kaffee bekömmlicher wird. Wie das vonstattengeht, was eine arotherme Röstanlage ist und worauf man sonst noch bei der Herstellung eines guten Kaffees achten muss, erfahren Sie bei einer interessanten Führung durch die Rösterei. Zum Abschluss gibt es eine Kaffeeverkostung mit Gebäck. Veranstaltungsende ca. 16.30 Uhr.

- Wiesbaden Hepa, Kleine Schwalbacher Straße 14
- 231-21014 N.N. 16 € (inkl. Kaffeeproben und Gebäck)
Fr, 17.3.23, 15–16.30 Uhr
- 231-21015 N.N. 16 € (inkl. Kaffeeproben und Gebäck)
Fr, 28.4.23, 15–16.30 Uhr

Museum Wiesbaden – die Jugendstil-Sammlung Neess

Die Sammlung von W.F. Neess ist eine der bedeutendsten privaten Sammlungen des Jugendstils. Wir lassen uns durch diese außergewöhnliche Sammlung von über 500 Objekten führen, die repräsentativ für den Zeitgeist stehen.

- 231-21018 Fabienne Müller 11 €
Sa., 18.03.2023 11 bis ca. 12 Uhr Treff: 10.50 Uhr, am Eingang
Wiesbaden Treff: Museum, Friedrich-Ebert-Alle 2

Führung Sektkellerei Henkell: Experience Tour mit Sektverkostung

Bei dieser Tour lernen die interessierten Besucher das globale Unternehmen Henkell Freixenet mit seiner faszinierenden Produktvielfalt und Internationalität kennen. Die „Experience-Tour“ beginnt im denkmalgeschützten Marmorsaal mit einem Begrüßungssekt und der kurzweiligen Betrachtung zu Historie und Gegenwart des Hauses. Anschließend erhalten die Gäste einen Überblick über wesentliche Produktionsschritte von der Abfüllung bis zum Versand in das Zentrallager. Zurück im Marmorsaal führt der Rundgang hinab in den 7 Stockwerke tief gelegenen Stillweinkeller, auch ADAM-Keller genannt. Bei einem zweiten Glas Sekt werden die Besucher über die verschiedenen Herstellungsverfahren von Schaumwein informiert und erfahren Wissenswertes zum Unternehmen. Anschließend führen wenige Treppen wieder hinaus aus dem Keller, hin zur modernen Sektmanufaktur Menger-Krug, wo das Handwerk der traditionellen Flaschengärung erklärt wird. Die Tour endet am Henkell Freixenet Flagship-Store und der Möglichkeit zum individuellen Einkauf.

- 231-21035 Henkell Freixenet 23 € (inkl. 2 Gläser Sekt)
Fr, 10.3.23, 14–ca. 15.30 Uhr
Biebrich Treff: 13.45 Uhr, Henkell & Co. Sektkellerei, Biebricher Allee 142, Empfang an der Pforte

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

Lassen Sie sich mit verschiedenen Kostproben im Rahmen einer unterhaltsamen Stadtführung durch Wiesbaden führen und überraschen. Häppchenweise servieren wir Ihnen Kulinarisches sowie Stadtgeschichte hautnah.

Anmeldeschluss: 13.06.2023

- 231-21039 Michaela Hoffmann 38 € (inkl. geführter Stadtrundgang mit 4 bis 5 Kostproben unterwegs und 0,1l Sekt bzw. Prosecco)
Di, 20.06.23, 15 – 18 Uhr
Wiesbaden Treff: 15 Uhr, Touristinformation am Marktplatz

Stadtrundgang Wiesbaden mit Wiener Kaffeehausflair

Kommen Sie mit auf einen unterhaltsamen Stadtrundgang durch unsere interessante Landeshauptstadt Wiesbaden. Erfahren Sie, was es mit der mondänen Weltkurstadt des 19. und anfänglichen 20. Jahrhunderts, dem Herzogtum zu Nassau und dem Historismus auf sich hat. Sie werden überrascht sein, wie viel Unbekanntes es noch zu entdecken gibt. Bei Kaffee und Kuchen im Cafe Maldaner können wir im Anschluss unsere Eindrücke austauschen.

Anmeldeschluss: 11.5.2023

- 231-21040 Michaela Hoffmann 17 € (inkl. geführter Stadtrundgang, exkl. Kosten für den Cafebesuch)
Di, 16.5.23, 14.30 – 17.30 Uhr
Wiesbaden Treff: 14.30 Uhr, vor dem Schillerdenkmal am Hessischen Staatstheater, Warmer Damm

Stadtteilerkundung: Vom Rheingauviertel zum oberen Westend

Bei einer ca. dreistündigen Entdeckungstour zu Fuß lassen wir uns von den sehr gut erhaltenen und wunderschönen historischen Gebäudefassaden bezaubern, erfahren viel Interessantes über Ihre Entstehung und Entwicklung bis heute, treffen auf typische Geschäfte, Ateliers und Cafés und erhalten so einen lebendigen und kulturell vielfältigen Eindruck von diesem Stadtteil.

- 231-21043 Michelle Cayet 23 €
Fr, 5.05.2023, 14 – 17 Uhr
Wiesbaden Treff: 14 Uhr Ringkirche, Eingang Marcobrunnerstraße.

Wiesbaden – Hollywood Hessens – Spaziergang durch die Filmgeschichte

Heinz Rühmann, ZDF und „der Staatsanwalt“ – Wiesbaden ist nicht nur Kur-, sondern auch Film- und Medienstadt. Bei einer Entdeckungstour zu Fuß von der Innenstadt zum Bergkirchenviertel erfahren wir viel Interessantes über die Wiesbadener Film- und Mediengeschichte, ihre Entstehung und Entwicklung bis heute. Treffpunkt ist das Kino Caligari, ein „Juwel“, wie Volker Schlöndorff es bezeichnet.

- 231-21044 Karin Hubert 9 €
Fr, 17.03.23, 16 – 17.30 Uhr
Wiesbaden Treff: 16 Uhr, Caligari Kino, Marktplatz 9

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Kräuterwanderung rund um Auringen

An einigen Kräutern läuft man am Wegesrand vorbei, ohne sie zu beachten, andere verbannt man als Unkraut aus dem Garten. Dieser Spaziergang bietet die Gelegenheit, Wildkräuter bzw. Unkräuter genauer kennenzulernen. Welche Heilkräfte stecken in ihnen? Welche Geschichten werden über sie erzählt? Welche sind essbar? Woran erkennt man sie und wie kann man sie zubereiten? Am Ende der Wanderung werden Sie eine kleine kulinarische Kostprobe genießen.

231-22017 Margot Roth 20 € (zzgl. 2 € für Material, vor Ort bar zahlen)
 Sa, 25.3.23, 15.15 – 17.15 Uhr
 Auringen Treff: Bushaltestelle Am Weinberg, Linie 21 Richtung Medenbach

Waldbaden im Winter

Auf den ersten Blick wirkt ein Winterwald sehr kahl. Dies ändert sich jedoch, sobald mystische Nebelschwaden aufziehen, sich auf den Zweigen Eiskristalle bilden, eine feine Schneedecke den Boden bedeckt und eine entspannte Stille über allem liegt. Man sagt, dass der Wald in dieser ruhigen Zeit träumt – von dem was kommt. An diesem Nachmittag möchte ich Sie dazu einladen, ein wenig mit zu träumen und in Achtsamkeit ein Waldbad zu genießen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dicke jahresgemäße Kleidung, ein heißes Getränk und ggf. einen kleinen Snack. Anreise mit dem ÖPNV: Buslinie 804, Haltestelle Bahnhof in Kelkheim Hornau.

231-22019 Andreas Roth 21 €
 Sa, 25.2.23, 14 – ca. 16.30 Uhr
 Kelkheim-Hornau Sportanlage am Reis, Parkplatz vor Haupteingang Tennisclub

Blick hinter die Kulissen – Besuch der Hessischen Staatskanzlei

Mit dem Einzug in das ehemalige Hotel „Rose“ führte die Hessische Staatskanzlei 2004 ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum ersten Mal in der Geschichte des Landes an einem Ort zusammen, die „Rose“ wurde Sitz der Regierungszentrale des Landes Hessen und Amtssitz des hessischen Ministerpräsidenten. Nach einer interessanten Einführung in die aktuellen Arbeiten in der Staatskanzlei erfahren Sie viel über das historische Gebäude „Grandhotel Rose“ und wie sich beides zur Hessischen Staatskanzlei zusammenfügte.

Bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen! Es dürfen keine großen Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. Anmeldeschluss: 12.4.2023

231-23113 Julian Esslen 5 €
 Fr. 28.4.23, 15.50 – 17.15 Uhr
 Wiesbaden Treff: vor der Staatskanzlei, Georg-August-Zinn-Straße 1

Hessischer Landtag – Besichtigung Stadtschloss und Landtag

Wir besuchen den Hessischen Landtag. Nach einer interessanten Einführung in die umfangreichen Arbeiten des Landtags werden wir das Landtagsgebäude mit Plenarsaal und Teile des Historischen Stadtschlusses besichtigen. Der Besuch findet an einem Tag ohne Plenum statt.

Bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen! Keine großen Taschen oder Rucksäcke mitführen. Wir bitten Sie, sich wegen Sicherheitskontrollen um 15.50 Uhr am Treffpunkt einzufinden. Anmeldeschluss: 8.3.23.

231-23116 N.N. 3 €
 Do, 23.3.23, Beginn 16 Uhr
 Wiesbaden Treff: 15.50 Uhr, Besuchereingang Grabenstraße

Wiesbaden von der Steinzeit bis zur Cola-Flasche – SAM Stadtmuseum Wiesbaden

Gab es schon Wiesbadener in der Steinzeit? Was hat ein römischer Grabstein mit Hollywood zu tun und warum steht im Museum eine Cola-Flasche? Wer mehr über die Wiesbadener Stadtgeschichte erfahren möchte, ist im SAM Stadtmuseum Wiesbaden genau richtig. Während der einstündigen Führung wird uns anhand von originalen Fundstücken von der Steinzeit bis heute das städtische Leben der Wiesbadener gezeigt.

Anmeldeschluss: 20.03.2023

231-23117 Nicole Weidel 8 €
Do, 27.4.23, Beginn 17 Uhr

Wiesbaden Treffpunkt: SAM Stadtmuseum Wiesbaden am Markt

Kultur und Gesellschaft



Coaching und Lebensthemen

Speziell für Senioren*innen: Wie schütze ich mich vor Betrug?

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen. An der Haustür, am Telefon, unterwegs oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks (Schockanrufe, falsche Polizeibeamten, Einzeltricks und mehr) einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Der polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren, Lothar Brüne, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.

Das Angebot ist kostenfrei. Um eine Spende für das vbw wird gebeten.

231-31023 Lothar Brüne Eintritt frei
Di, 14.3.23, 17 – 18 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Finanzwissen für Interessierte jeden Alters

Wenn Sie sich in Fragen der Geldanlage gut beraten fühlen, sind Sie dann auch objektiv gut beraten? Zeit für einen Perspektivwechsel? Finanzwissen schützt! In diesem Vortrag erhalten Sie neutrale und wertvolle Informationen für die eigenverantwortliche Vermögensverwaltung. Sie lernen unpassende und dubiose Angebote von seriösen Produkten zu unterscheiden und wie Sie Ihre Geldanlage zielgerichtet strukturieren können. Hinweis: Keine individuelle Beratung!

In der Kursgebühr ist eine nützliche Erinnerungshilfe (9 Blätter) enthalten.

- 231-31024 Lothar Brüne 12 €
 Di, 14.3.23, 18.30–20 Uhr
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Literatur

Literaturkreis: Kolonialismus

Wir treffen uns vier Mal in zwangloser Runde und diskutieren über literarische Werke. Zu Hause lesen wir vorab für die kommenden Termine diese Bücher: 28.2. Doris Lessing, Afrikanische Tragödie; 25.04. Leila Slimani, Das Land der Anderen; 06.06. Abdulrazak Gurnah, Das verlorene Paradies; 18.07. Karin Döbler, Dein ist das Reich. Näheres zum Programm kann unter 0611 503907 oder info@vbw-bierstadt.de erfragt werden.

- 231-33001 Rainer Huthmann 41 €
 Di, ab 28.2.23, 19–20.30 Uhr, 4 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Literaturkreis – Thomas Mann: Der Zauberberg

Wir treffen uns drei Mal in zwangloser Runde und diskutieren über Thomas Mann: Der Zauberberg an folgenden Terminen: Mi, 15.03.; Mi, 26.4.; Mi, 7.6. jeweils um 19 bis 20.30 Uhr. Näheres zum Programm kann unter 0611 503907 oder info@vbw-bierstadt.de erfragt werden.

- 231-33002 Rainer Huthmann 33 €
 Mi, ab 15.3.23, 19–20.30 Uhr, 3 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Der Schreibwerkzeugkasten

Kann man kreative Texte so „herstellen“, wie man ein Automobil zusammenschraubt? Ausdrücke wie „Romanfabrik“ suggerieren das. In diesem Schreibwerkzeugkasten sind alle Utensilien und Bauteile, die man für die Erstellung einer Narration benötigt, enthalten. Dazu gibt es eine Gebrauchsanleitung, wie die einzelnen Elemente in welcher Abfolge bearbeitet und zusammengestellt werden. Wir werden das spannende Experiment durchführen, diesen Schreibwerkzeugkasten zum Einsatz zu bringen.

Bitte Papier und Stifte mitbringen (Overall nicht notwendig).

- 231-30210 Dr. Holger Wilmesmeier 87 €
 So, ab 26.2.23, 15–18 Uhr, 4 Treffen
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Wir suchen Sie!

Teilen Sie Ihre Wissensschätze!

Werden Sie **Dozent*in** am vbw Bierstadt auf Honorarbasis.
 Wie das geht, erklären wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch.
 Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Die Grille auf der Anklagebank

Die Fabel von der Ameise und der Grille und ihre Spuren in der Kulturgeschichte. Ein jeder hat wohl schon einmal von der Fabel von der Ameise und der Grille gehört. Die Fabel ist wahrscheinlich schon so alt wie die Menschheit. Einer der ersten, der sie aufgezeichnet hat, war der antike Autor Äsop. Die kurze Fabel ist schnell nacherzählt: Sommer: Die Ameise schafft fleißig Vorräte in ihren Bau. Derweil musiziert die Grille und frönt dem Müßiggang. Winter: Die Ameise frisst von ihren Vorräten und sitzt im Warmen. Die Grille hungert und friert. Sie klopft an die Tür der Ameise: „Liebe Ameise, kannst du mir etwas zu essen geben?“ Die Ameise fragt: „Was hast du denn den ganzen Sommer über gemacht?“ „Ich habe gesungen.“ „Na, wenn du im Sommer gesungen hast, dann kannst du ja jetzt im Winter tanzen.“ Und schlägt ihr die Tür vor der Nase zu.

Wir wollen den illustren Wandlungen dieser Fabel in Wort und Bild durch die Jahrhunderte nachspüren. Dabei werden wir feststellen, dass die kleine Fabel es in sich hat: Man kann an ihr fundamentale moralische und ethische Fragen diskutieren. Darüber hinaus geht es um nichts Geringeres als den Stellenwert der Kultur in unserer Gesellschaft. Ist die Grille systemrelevant? Am Ende soll eine improvisierte Verhandlung stehen, in der über die der aggressiven Bettelei und des volksschädlichen Müßiggangs angeklagte Grille zu Gericht gesessen wird. Ich bin gespannt auf das Urteil. **Bitte Papier und Stifte mitbringen.**

231-30211 Dr. Holger Wilmesmeier 87 €
So, ab 30.4.23, 15 – 18 Uhr, 4 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Philosophie

Türöffner Philosophie

Für alle, die sich behutsam der Philosophie nähern möchten, bietet dieser Abend einen Ein- und Überblick über die Philosophie und das Programm der derzeitigen fünf Einführungskurse, beschreibt Wege zur Philosophie und gibt Raum und Zeit für Fragen, Antwort und ein ausgiebiges Gespräch.

231-35006 Rainer Huthmann 11 €
Mo, 6.2.23, 19 – 20.30 Uhr
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Einführung in die Philosophie 1: Von der Mythologie zur Philosophie

In Denkweise und Gegenstand steht die Philosophie zwischen Religion und Wissenschaft, sich mit beiden überschneidend. Entstehungsgeschichtlich grenzt sie sich von der Mythologie ab und übernimmt gleichwohl einige ihrer Erklärungsversuche und Motive. Vom ersten Philosophen Thales über Parmenides, die Pythagoreer, Atomisten, Sophisten und die drei großen Athener: Sokrates, Platon, Aristoteles entfalten sich Thematik und Fragestellung der Philosophie, die in ihrer ersten Herausbildung noch frei von späteren Verästelungen ist. So bietet sich die Beschäftigung mit diesen antiken griechischen Denkern gleichsam als Einführung in die Philosophie überhaupt an.

231-35007 Rainer Huthmann 60 €
Mo, ab 13.2.23, 19 – 20.30 Uhr, 6 Treffen
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Einführung in die Philosophie 3: Sokrates, Platon und die Sophisten

Sokrates zeigt Haltung, Platon entflieht in seinen adligen geistigen Elfenbeinturm und die Sophisten kämpfen um den Realitätsbezug der Philosophie.

231-35008 Rainer Huthmann 41 €

Mo, ab 19.6.23, 19–20.30 Uhr, 4 Treffen

Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Kreativität



Musizieren

Gitarrenunterricht

Die Gitarre ist ein vielseitiges Instrument. Viele bekannte Lieder oder erfolgreiche Welthits sind mit wenigen Griffen spielbar und ermöglichen damit schnell ein kleines Repertoire für die unterschiedlichsten Stimmungen und Anlässe.

Witiko Heuser 120 €

Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

231-41003 Di, ab 14.3.23, 17.45–18.30 Uhr, 15 Treffen

231-41004 Di, ab 14.3.23, 18.30–19.15 Uhr, 15 Treffen

231-41006 Mi, ab 15.3.23, 18.15–19 Uhr, 15 Treffen

231-41007 Mi, ab 15.3.23, 19–19.45 Uhr, 15 Treffen

Ukulele spielen leicht gemacht (Aufbaukurs I)

Sie lernen weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen. Es werden interessante und anspruchsvollere Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet, sodass die SpielerInnen die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden können und in der Lage sind, Volkslieder, Rock- und Pop-songs in gehobener Art und Weise zu begleiten. Außerdem lernen die Teilnehmenden kleine Arrangements von Musikstücken zu erstellen. Alle, ob jung oder alt, die bereits entsprechende Vorkenntnisse besitzen, sind herzlich willkommen!
Vorkenntnisse: die wichtigsten Akkorde, Barré-Akkorde, Rhythmuskenntnisse, Schlag- und Zupftechniken.

231-41013 Emanuel Leyer 66 €

Mi, ab 31.5.23, 19–20 Uhr, 8 Treffen

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Mundharmonika – Folk- und Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger*innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an absolute Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Diese kann im Kurs ab 34 € erworben werden (keine Leihinstrumente). Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen.

231-41015 Didi Neumann 57 €

Sa, 6.5.23, 11 – 18 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Zeichnen und Malen

Farbzauber: Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell – ermöglicht von zart fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen, von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuellen Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein, mit den thematischen Schwerpunkten Stillleben, Landschaft, etc. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren. Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl. Ing. Architektur und im Vorstand des BBK Wiesbaden. **Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen. Eine Materialliste für diesen Kurs finden Sie im Download.**

231-42016 Christine Kaiser 201 €

Fr, ab 3.2.23, 9.30 – 12.30 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Farbzauber: Aquarell am Wochenende

Beschreibung des Kurses siehe oben.

231-42017 Christine Kaiser 67 €

Sa/So, 24./25.6.23, 10 – 16 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Zeichenkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Zeichnen ist keine angeborene Begabung, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Etwas richtig zu sehen und zeichnerisch festzuhalten, lässt sich durch gezielte Anleitung und Übung erlernen. In diesem Zeichenkurs können Sie das grundlegende Handwerkszeug erwerben, damit Ihnen Skizzen und Zeichnungen gelingen. Geübte Zeichner können ihre Fähigkeiten vertiefen und Impulse erhalten, um den eigenen Stil weiter zu entwickeln – ganz gleich, ob Sie ein Portrait oder Stillleben zeichnen, ein Gebäude skizzieren oder eine Urlaubslandschaft festhalten möchten. Wir behandeln Grundthemen, wie Formen erkennen, Proportionen, Perspektive, „Sehen lernen“, Licht und Schatten, Schraffur und Konstruieren – ebenso auch Weiterführendes wie moderne Zeichenstile, Wahrnehmungsübungen und kunstgeschichtliche Themen wie Epochen und Künstler.

Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit, draußen zu zeichnen. Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt – es muss also nichts mitgebracht werden!

- 231-42024 Christiane Mader 138 € (zzgl. 16 € für Material – im Kurs zahlen)
Di, ab 25.4.23, 18.30 – 21 Uhr, 8 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Kreative Techniken

Buchbinden für Anfänger

An diesem Wochenende werden wir Ihnen zuerst einen kurzen Einblick in die Materialkunde des Buchbindens geben und uns im Anschluss der Herstellung von zwei Notizbüchern in DIN-A5-Größe, einmal mit Klebebindung und einmal mit Fadenheftung, widmen. Beide Notizhefte bekommen eine feste Einbandgestaltung (Hardcover) mit unterschiedlichen Bezugs- und Materialtechniken. Der Kursleiter ist Buchbindermeister mit eigenem Gewerbebetrieb in Mainz-Drais.

Bitte mitbringen: eine Haushaltsschere, Cutter, ein größeres Küchenmesser mit glatter Klinge, eine Schürze oder alten Kittel.

- 231-44106 Erwin Hassdenteufel 71 € (zzgl. ca. 20 € für Materialkosten,
die direkt an den Kursleiter bar zu zahlen sind)
Sa/So, 11./12.2.23, jeweils 10 – 14 Uhr, 2 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Kreativ mit Nadel und Faden

Filzkurs Blütenzauber

Mitten im Frühling zaubern wir mit Wolle, Wasser und Seife farbenprächtige, einzigartige Blüten nach dem Vorbild der Natur. Je nach Kenntnisstand entstehen ganz einfache Blütenformen bis hin zu vielblättrigen Rosen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kursleiterin stellt Wolle und Arbeitsmaterialien zur Verfügung.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher

- 231-44107 Margot Roth 25 € (zzgl. Kosten für Wolle und Materialien
je nach Verbrauch 7 bis 10 €; diese direkt im Kurs zahlen)
Fr, 17.3.23, 18 – 21 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Spinnkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir verfeinern unsere erworbenen Techniken und üben diese. Bei geselligem Beisammensein und fröhlicher Geschäftigkeit inspirieren wir uns gegenseitig für unsere Projekte und tauschen Anekdoten rund ums Spinnen aus. Nach anfänglichem Kampf mit Material und Technik werden Sie staunen, wie entspannend spinnen sein kann! Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Die Kursleiterin ist Mitglied in der Handspinn Gilde e.V.

Bitte mitbringen: Eigenes Spinnrad oder Handspindel und Spinnfasern.

- Claudia Bär 127 €
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15
231-44122 Mi, ab 1.3.23, 16.30 – 18.30 Uhr, 10 Treffen
231-44123 Mi, ab 1.3.23, 19 – 21 Uhr, 10 Treffen

Stricken für Interessierte und Begeisterte

Lust auf Stricken! Sie wollten schon immer mal stricken lernen, Stricktechniken erweitern, Unterstützung bei einem Projekt bekommen oder neue Muster lernen? Unter fachkundiger Anleitung haben Sie Gelegenheit dazu. Dabei können Sie auch lernen ein Modell auf Ihre Größe zu berechnen oder Strickschriften und -anleitungen zu verstehen und umzusetzen. Der Kurs findet vierzehntägig an vier Abenden statt. Wolle und Stricknadeln für Ihr Projekt bitte mitbringen. **Empfehlung für EinsteigerInnen: bei der Auswahl von Wolle und Nadeln nicht mit zu dünnen Nadeln starten und möglichst ein einfaches Projekt wie z.B. Schal, Tuch oder Handyhülle auswählen.**

Eine vorherige Beratung ist auf Wunsch möglich.

231-45001 Ingeborg Spreuer 70 €
Do, 16.2., 2.3., 18.3., 30.3., 18–20 Uhr
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Nähkurs für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider*innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung, ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte – Maßen, Zuschneiden, Anprobieren, Nähen – werden erklärt, aktive Hilfestellung wird gegeben. Bitte alles mitbringen, was Sie für ein Stück Ihrer Wahl benötigen. **Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.**

231-45007 N.N. 108 €
Mo, ab 6.2.23, 18–20.30 Uhr, 6 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Nähkurs für Einsteiger (Kleingruppe)

Sie lernen den Umgang mit Nähmaschine, Schnittmustern und Stoffen und nähen einfache, schöne Dinge wie Taschen oder Mäppchen mit Reißverschluss oder erste einfache Kleidungsstücke. Der Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen (nach dem Kurs Anfänger I) und Wiedereinsteiger geeignet. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

231-45009 N.N. 108 €
Mo, ab 27.3.23, 18–20.30 Uhr, 6 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Ehrenamtliche gesucht

Wir werden getragen vom Engagement unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und möchten neue dazugewinnen und für unsere Ideen begeistern! Wenn Sie sich in unserem Verein engagieren möchten und Lust und Zeit haben, interessante Aufgaben zu übernehmen, dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter info@vbw-bierstadt.de.

Gesundheit und Ernährung



Gesundheit Spezial: Workshops

Gesund führen – sich selbst und andere

Wie steht es um die Gesundheit in Ihrem Unternehmen oder an Ihrem Arbeitsplatz und was hat das mit Ihrem Führungsstil zu tun? Eine Führungskraft, die auf sich selbst achtet, ist in der Lage, auch die Gesundheit der Mitarbeiter positiv zu beeinflussen. Der Workshop richtet sich an Führungskräfte, die ihre Rolle und die Erwartungen, die an sie gestellt werden, reflektieren wollen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre persönliche gesunde Führungsstrategie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial, Farbstifte

231-50003 Sandra Agel 55 €
Sa, ab 17.6.23, 10–14 Uhr, 2 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Fit für den Job – Bewegungs- und Entspannungsstrategien für Vielsitzer

Stress im Büro ... der Rücken schmerzt, die Schultern sind schon wieder zu den Ohren gerutscht, die Augen brennen. Es ist kein Sauerstoff mehr in der Luft und getrunken wird in der Pause ... falls es eine Pause gibt.

Kennen Sie das auch? Dieser Workshop ist für alle, die viel vor dem PC sitzen, die Entspannung in ihr Leben integrieren möchten und einfache Bewegungsübungen suchen, um den (Büro-)Alltag besser bewältigen zu können. Sie lernen, wie Sie Ihr Bewegungs- und Entspannungsbewusstsein fördern, Ihre Glaubenssätze zum Thema Leistung überdenken, Ihren Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen. Auch der Austausch untereinander kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial, Farbstifte

231-50004 Sandra Agel 34 €
Sa, 8.7.23, 10–14 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Die Kursgebühr reduziert sich ...

... mit der Familienkarte der Stadt Wiesbaden um 50 Prozent. Berechtigungsnachweis bitte vor Kursbeginn vorlegen.

Entspannung und Massage

Klangmeditation

In allen Kulturkreisen der Welt spielt der Klang eine zentrale Rolle, denn Klänge beeinflussen den Menschen auf einzigartige Weise. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung, sowie allgemeines Wohlbefinden. Aber auch tiefere Trance-Zustände können erreicht werden. Unterschiedliche Klangmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung werden den Teilnehmern vorgestellt. Im Vordergrund stehen das Genießen und die Freude daran, sich selbst zu spüren. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial, Farbstifte**

- 231-50001 Emanuel Leyer 48 €
So, 7.5.23, 10–16 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Massage und Entspannung zu zweit

Entspannungsübungen und Massage wirken ausgleichend und beruhigend, stärken die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihre*n Partner*in mit einer Massage an Rücken, Schultern, Nacken und Kopf zu verwöhnen. Gezielte Entspannungsübungen runden den Workshop ab. **Anmeldung nur zu zweit! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen; evtl. Verpflegung für die Pause.**

- 231-50030 Karin Held 27 € pro Person
So, 12.3.23, 14–18.30 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Methode zur Förderung des Körperbewusstseins. Durch Anspannung und Loslassen einzelner Muskeln kann die Entspannung des gesamten Körpers und Nervensystems erreicht werden. Es werden Elemente der Achtsamkeit und Phantasie in den Kurs einfließen. Der Kurs zielt auf eine Hilfe zur Selbsthilfe, um mit Unruhe und Belastungssituationen besser fertig zu werden und somit die Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten und zu stärken. **Bitte mitbringen: Decke, eigene Yogamatte und warme Socken.**

- 231-51035 Cornelia Bütow 54 €
Fr, ab 3.2.23, 10.30–12 Uhr, 6 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Yoga

Zu den Yogakursen bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken, ggf. eine Decke und bei Bedarf Meditationskissen.

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körperübungen werden mit Atemübungen kombiniert. Die Bewegungsabfolgen können auch von Ungeübten leicht nachvollzogen werden. Teilnehmende mit Beeinträchtigungen (z. B. an Hüfte oder Knie) haben die Möglichkeit alternative Übungen auszuführen. Die Yogapraxis hat das Ziel, Ver-

spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stärken, Schmerzen zu lindern und sich zu entspannen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Haltung und Beweglichkeit verbessert und allgemeines Wohlbefinden gefördert.

- 231-50103 Gabriele Schulte 77 €**
 Di, ab 14.2.23, 11 – 12.15 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Hatha Yoga

Hatha-Yoga – das alte indische Übungssystem – ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg und steht für Einheit und Harmonie. Durch das Zusammenspiel von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen stellt sich ein neues Körperbewusstsein ein; das gesamte Knochensystem, die Wirbelsäule, die Muskulatur sowie das Nervensystem werden gestärkt. Durch Anspannung und Entspannung kann das regelmäßige Üben von Hatha-Yoga bereits nach kurzer Zeit zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen. Die innere Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung werden gestärkt.

- Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**
 N. N. 74 €
- 231-50107 Di, ab 7.2.23, 17.45 – 19.15 Uhr, 10 Treffen**
231-50108 Di, ab 7.2.23, 19.30 – 21 Uhr, 10 Treffen

Yoga für den Rücken

Mit gezielten Yogaübungen wird der Rücken gestärkt, Verspannungen gelöst und die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Der Kurs ist für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Der Atem leitet uns dabei durch die fließenden Bewegungen. Die Stunde endet mit einer längeren Entspannungsphase, in der Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen.

- 231-50110 Anke Müller-Pühl 89 €**
 Di, ab 7.2.23, 19.30 – 21 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Hatha Yoga

Hatha-Yoga – das alte indische Übungssystem – ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg und steht für Einheit und Harmonie. Durch das Zusammenspiel von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen stellt sich ein neues Körperbewusstsein ein; das gesamte Knochensystem, die Wirbelsäule, die Muskulatur sowie das Nervensystem werden gestärkt. Durch Anspannung und Entspannung kann das regelmäßige Üben von Hatha-Yoga bereits nach kurzer Zeit zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen. Die innere Ausgeglichenheit und Körperwahrnehmung werden gestärkt.

- Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**
 N. N. 51 €
- 231-50112 Di, ab 30.5.23, 17.45 – 19.15 Uhr, 7 Treffen**
231-50113 Di, ab 30.5.23, 19.30 – 21 Uhr, 7 Treffen

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Yoga für Anfänger

Yoga, über 2000 Jahre alt, sorgt für Ausgeglichenheit und löst Verspannungen und Blockaden. In diesem Kurs erlernen und praktizieren Sie klassische Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditation. Dabei legen wir großen Wert auf Achtsamkeit und die Geisteshaltung während der Übungen. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen gelangen Sie zu mehr Gelassenheit und schöpfen neue Kraft.

231-50114 Martha Guadalupe Adame Sutter 99 €

Mi, ab 1.2.23, 16–17.30 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow ist ein Yogastil, bei dem die Yogaübungen dynamisch miteinander kombiniert werden. Der Atem leitet uns durch fließende Bewegungen. Schritt für Schritt erlernen wir gemeinsam den Sonnengruß, die Atemtechniken und verschiedene Übungen. Der harmonische Fluss von Bewegungsabläufen wird mit einer Entspannungsphase zum Auftanken am Ende der Stunde abgerundet.

231-50115 Martha Guadalupe Adame Sutter 99 €

Mi, ab 1.2.23, 17.30–18.30 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Yoga – die positive Kraft

Yoga wirkt positiv auf Körper und Geist, führt zu mehr Beweglichkeit, löst Verspannungen und Blockaden und hilft ein gesundes Lebensgefühl zu entwickeln. Die Verbindung von Körper- und Atemübungen, den sogenannten Asanas, und Meditation führt zur inneren Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. Die Konzentrationsfähigkeit und Immunabwehr wird gesteigert, Entspannung und Schlafqualität verbessert und gefördert.

231-50116 Elke Kahlmann 111 €

Mi, ab 22.2.23, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Yoga für Frühaufsteher

Der Morgen ist die beste Zeit, um Yoga zu praktizieren! Mit Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung starten Sie entspannt, konzentriert und voller Energie in den Tag. Der Kurs richtet sich an alle, die abends schlecht den Absprung von der Arbeit schaffen, aber natürlich auch an echte Frühaufsteher. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

231-50126 N.N. 84 €

Fr, ab 3.2.23, 8.30–9.30 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Yoga für Männer

Yoga und männliche Energie passen seit Jahrtausenden hervorragend zusammen. In seinem Ursprungsland Indien wird Yoga noch heute vorwiegend von Männern praktiziert. Jede Unterrichtseinheit besteht aus den Elementen Entspannung, Atemübungen und Asanas (Yogastellungen). Yoga für Männer stärkt den gesamten Körper. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden flexibler. Weitere wichtige Instrumente sind das bewusste, tiefe Atmen während der Asanas so-

wie gezielte Atemübungen. Yoga für Männer hilft dabei, die männliche Energie in Harmonie von Körper und Geist zu verwandeln.

Der Kurs ist als Einstieg ins Yoga geeignet, aber auch für Teilnehmer, die bereits Yogakenntnisse haben und Entspannungstechniken erlernen möchten.

- 231-50128 Yorck Sachs 119 €
Fr, ab 3.2.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
Wiesbaden Gansbergerschule, Turnhalle, Moltkering 15 A

Qigong, Taiji Chuan

25-teilige Taiji-Übung zur Lebenspflege von Dr. Li für Einsteiger und Fortgeschrittene

Taiji ist eine meditative Bewegungsform. Es verbessert Atmung, Körperhaltung und Koordination, stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration. Taiji hat positive Effekte bei Schlafstörungen, lindert Kopfschmerzen und Verspannungen, hilft bei Nervosität, Verdauungsstörungen sowie Blutdruckproblemen und vermindert Stress.

- 231-50215 Christa Pfau, Europäische TaijiDao Gesellschaft (ETG) 109 €
Do, ab 23.2.23, 18 – 19.15 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

TaijiDao 13er-Form für Fortgeschrittene und Einsteiger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Die praktische Philosophie der Wandlung von Yin und Yang:

Diese kurze, sehr schöne, anspruchsvolle und tiefe Bewegungsform ist eine Perle des Taijiquan und verbindet auf einmalige Art und Weise Körpertraining und Kampfkunst als Yang Aspekt mit dem Yin Aspekt der daoistischen Meditation und des Qi Gong. Sie verfügt, wie alle Formen der Tradition, über ein ausgeklügeltes Konzept, das dem Übenden hilft sich systematisch vom Erlernen bis hin zur Meisterschaft zu entwickeln.

- 231-50216 Christa Pfau, Europäische TaijiDao Gesellschaft (ETG) 109 €
Do, ab 23.2.23, 19.15 – 20.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Shaolin-Qigong: Die 18 Lohan-Hände zum Kennenlernen

Diese wunderbare Sammlung der 18 Lohan Hands (Qigong) ist dem ehrenwerten Bodhidharma zu verdanken und bietet eine große Auswahl an Übungen zur Förderung von Gesundheit auf allen Ebenen (physisch, emotional, mental, spirituell). Vitalität, Lebensfreude und Langlebigkeit durch innere Kraft und einen klaren und offenen Geist. Jede Übung hat Wirkung auf die einzelnen Organe. Während der Phase der spontanen Bewegungen fließt die Energie dorthin wo sie am meisten benötigt wird. Die ersten acht Techniken sind auch als acht Brokate (Ba Duan Jin) bekannt. Der Schlüssel zum Erfolg ist immer das Anregen des Energieflusses, der Chi Flow (Das Leben ist ein bedeutungsvoller Fluss von Energie) nach dem Großmeister Wong Kiew Kit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

- 231-50217 Christa Pfau, Europäische TaijiDao Gesellschaft (ETG) 27 €
Sa, 25.3.23, 14 – 19 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Speziell für Senioren

Qigong im Sitzen – für Einsteiger

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit schult. In diesem Kurs werden die Übungen im Sitzen ausgeführt, daher eignet er sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und für Teilnehmer*innen, die nicht gerne Übungen auf dem Boden ausführen.

Der Kurs ist für Einsteiger. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

231-50208 Gudrun Ornth-Sümenicht 64 €

Mi, ab 8.2.23, 10 – 11 Uhr, 10 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Qigong im Sitzen

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit schult. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind für Menschen jeden Alters leicht erlernbar. Verspannungen werden gelöst, die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt und die Gelenke durch kleine Bewegungen mobilisiert. In diesem Kurs werden die Übungen im Sitzen ausgeführt, daher eignet er sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit etwas Erfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

231-50207 Gudrun Ornth-Sümenicht 94 €

Mi, ab 8.2.23, 11 – 12 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Qigong im Sitzen – für Einsteiger

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, die Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit schult. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind für Menschen jeden Alters geeignet und leicht erlernbar. Verspannungen werden gelöst, die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt und die Gelenke durch kleine Bewegungen mobilisiert. Sie tragen zu Ausgeglichenheit und Entspannung bei. In diesem Kurs werden die Übungen im Sitzen ausgeführt, daher eignet er sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und für Teilnehmer*innen, die nicht gerne Übungen auf dem Boden ausführen. Im Frühjahr werden wir besonders Übungen ausführen, die der Leber gut tun aus dem Daoyin Yangsheng nach Prof. Guangde Zhang.

Der Kurs ist für Einsteiger. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

231-50208 Gudrun Ornth-Sümenicht 64 €

Mi, ab 8.2.23, 10 – 11 Uhr, 10 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Fitness und Gymnastik

Skigymnastik – Fit auf die Piste

Der Spaß beim Skifahren hängt von Ihrer körperlichen Fitness ab. In diesem Kurs trainieren wir besonders die beim Skifahren beanspruchten Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination. Durch gezieltes

und abwechslungsreiches Training steigern Sie Ihre allgemeine Fitness und verringern das Verletzungsrisiko auf der Piste deutlich.

Der Kurs findet via zoom im Online-Format statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme: Desktoprechner oder Notebook mit Betriebssystem Windows 10 oder macOS 10.12 (Sierra). Wir empfehlen eine drahtgebundene Internetverbindung. Einwahllink und genaue Infos erfolgen bei Ihrer Anmeldung.

Online-Unterricht

Wolfgang Wilbert 60 €

231-51027 Do, ab 12.1.23, 19–20 Uhr, 10 Treffen 60 €

231-51028 Do, ab 30.3.23, 19–20 Uhr, 5 Treffen 30 €

Tabata

Tabata ist ein Hochintervalltraining, das den ganzen Körper kräftigt und trainiert. Jedes Intervall besteht aus 20 Sekunden Training mit hoher Intensität und einer halb so langen Pause. Die Übungen werden 12 bis 15 Mal wiederholt. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

231-51111 Kalliopi Junginger 75 €

Do, ab 2.2.23, 17–17.45 Uhr, 15 Treffen

Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Speziell für Senior*innen

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention für Senioren

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Wenn Sie vielleicht schon ein wenig unsicher oder wackelig sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, denn die Übungen sind einfach, machen Spaß und können problemlos in den Tagesablauf integriert werden. Das Gleichgewicht kann lebenslang trainiert und verbessert werden.

231-50402 Katrin Scheder 73 €

Mo, ab 6.2.23, 11–12 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Ihre Volkshochschulen vor Ort:

vbw Bierstadt

Telefon (0611) 503907; www.vbw-bierstadt.de

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Telefon (06122) 12918; www.vbw-ned.de

VBW Klarenthal

Telefon (0611) 72437920; www.klarenthal.org

vhs Schierstein

Telefon (0611) 29711; www.vhs-schierstein.de

VHS AKK

Telefon (06134) 729300; www.vhs-akk.de

vhs Wiesbaden

Telefon (0611) 98890; www.vhs-wiesbaden.de

Anmeldung und Beratung

Sie können sich für alle Kurse aus diesem Heft beim Volksbildungswerk Bierstadt anmelden.

Schriftliche Anmeldung:

Bitte senden oder faxen Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt an das Volksbildungswerk Bierstadt. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.** Falls Ihr Kurs ausfallen sollte, werden wir Sie benachrichtigen. Falls Sie eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung wünschen, fügen Sie bitte einen frankierten Rückumschlag bei.

Anmeldung im Internet:

Buchen Sie Ihren gewünschten Kurs unter www.vbw-bierstadt.de. Wir bestätigen Ihre Anmeldung per E-Mail. Falls Ihr Kurs ausfallen sollte, werden wir Sie ebenfalls per E-Mail benachrichtigen.

vbw Bierstadt

Hofstraße 2, Bierstadt, Telefon 0611 503907

Öffnungs- und Telefonsprechzeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Mittwoch außerdem 16 bis 19 Uhr

Datenschutz

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Sollten Sie drei Jahre keine Kurse beim vbw Bierstadt belegt haben, werden Ihre Daten wieder gelöscht.

Veranstaltungsfreie Zeiten

Soweit nicht anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet während der hessischen Schulferienzeiten kein Unterricht statt.

Weihnachtsferien: 22. Dezember 2022 bis bis 8. Januar 2023

Osterferien: 1. bis 22. April 2023

Sommerferien: 22. Juli bis 2. September 2023

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Anmeldung

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon (priv.)

Telefon (berufl.)

Fax (priv.)

Fax (berufl.)

E-Mail

Geburtsjahr

Kurs-Nr.	Titel/Thema	Gebühr

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummern des vbw Bierstadt: DE 72 ZZZO 0000 5907 61.
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

„Ich ermächtige hiermit, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Schulungseinrichtungen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Diese Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.“

Kreditinstitut (Name) (BIC):

IBAN : D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum, Ort und Unterschrift

Mit den Geschäftsbedingungen (einsehbar im Aushang unserer Geschäftsstelle und auf Anfrage, sowie auf unserer Homepage unter www.vbw-bierstdt.de) bin ich einverstanden. Mit der Anmeldung willige ich ein, dass Daten im Rahmen der Aufgabenerfüllung erhoben, verarbeitet und genutzt werden.

Wenn Sie der Anmeldung einen frankierten Rückumschlag beilegen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Daten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergeben. Auch Teilnahmebescheinigungen können nach Vereinbarung in den Geschäftsstellen abgeholt werden. Bei Zusendung eines frankierten Rückumschlages erhalten Sie sie per Post.

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt und Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich rückengerechter zu bewegen.

- 231-50502 Katrin Scheder 73 €
 Mo, ab 6.2.23, 10–11 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Wirbelsäulengymnastik

- Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
 Katrin Scheder 73 €
 231-50505 Mo, ab 6.2.23, 18.15–19.15 Uhr, 12 Treffen
 231-50506 Mo, ab 6.2.23, 19.15–20.15 Uhr, 12 Treffen

Damen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

Bewegung macht Freude und hält jung. Sanfte Gymnastik und Stretching helfen uns, elastisch und fit zu bleiben. Kleine Spiele, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern uns heraus und aktivieren unsere Lachmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Gymnastikmatte.

- 231-51022 Karin Held 75 €
 Do, ab 9.2.23, 16.30–17.30 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Städtische Turnhalle „Bären“, Langfeldstraße

Pilates

Pilates intensiv

Mit einem Warm-Up aus Cardioelementen oder gezielten Übungen, die Herz- und Kreislauf in Schwung bringen, starten wir in das Pilatestraining am Morgen. Alle Muskelpartien werden trainiert, mit oder ohne Kleingeräte, im Stand und auf dem Boden. Besonders Tiefenmuskulatur, Beckenboden, Bauch und Rücken stehen im Fokus – ganz im Sinne des Schöpfers der Pilatesmethode, Joseph Pilates.

Der Kurs ist für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, warme Socken

- 231-51105 Annette Burkhardt, Anette Maiberger 91 €
 Mi, ab 1.2.23, 9–10 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Pilates intensiv – Sommerkurs

Für alle, die den Pilates-Intensivkurs auch im Sommer fortsetzen möchten. Beschreibung siehe Pilates intensiv.

Für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

- 231-51106 Annette Burkhardt, Anette Maiberger 43 €
 Mi, ab 7.6.23, 9–10 Uhr, 7 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Pilates sanft

Pilates ist ein Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates. Die Übungen werden immer im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Alle Muskeln werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Mit fließenden Bewegungsabläufen üben wir im Stehen, Sitzen, mit oder ohne Stuhl und schulen die Körperwahrnehmung. Ein ideales Körperkonzept für Einsteiger und Geübte aller Altersstufen, die durch die sanften Bewegungen gezielt ihren Körper formen und ihr Wohlbefinden verbessern wollen. **Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.**

231-51107 Annette Burkhardt, Anette Maiberger 85 €
 Mi, ab 1.2.23, 10.15 – 11.15 Uhr, 14 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Pilates mit Faszien-Training

Ein Pilates-Workout ist eine besonders sanfte Art zu trainieren, die Körper und Geist optimal fördert. Einzelne Muskelpartien werden gezielt gedehnt, gekräftigt und entspannt. Ein Allround-Training, das Ihren Körper in Form bringt! Wir kombinieren Pilates mit Faszien-Training (Faszien-Fitness und Faszienrelaxe mit Rolle), denn ein gut trainiertes Bindegewebe leistet einen großen Beitrag für einen starken und damit schmerzfreien Rücken.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

231-51110 Kalliopi Junginger 99 €
 Do, ab 2.2.23, 17.45 – 19 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Online-Unterricht

Die Kurse finden via Zoom im Online-Format statt. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme: Desktoprechner oder Notebook mit Betriebssystem Windows 10 oder macOS 10.12 (Sierra). Die Internetverbindung sollte mindestens eine Bandbreite von 6 MBit/s haben, empfohlen sind 16 MBit/s. Wir empfehlen eine drahtgebundene Internetverbindung. Einwahlink und genaue Infos erfolgen bei Ihrer Anmeldung. Bitte Gymnastikmatte bereitlegen.

Online: Skigymnastik – Fit auf die Piste

Erläuterungen zu den Kursen siehe Seite 24/25.

Wolfgang Wilbert 60 €

231-51027 Do, ab 12.1.23, 19 – 20 Uhr, 10 Treffen 60 €
 231-51028 Do, ab 30.3.23, 19 – 20 Uhr, 5 Treffen 30 €

Online-Unterricht

Online: BODYWORK meets Pilates und Faszien

Kraftvolle Ganzkörper-Übungen und fließende Elemente aus dem Pilates- und Faszien-Training werden zu einem wirkungsvollen Workout vereint. Das Training dehnt und kräftigt die Muskulatur bis in die Tiefe. Deine Haltung verbessert sich und die Konturen werden sichtbar straffer modelliert.

231-51113 Kalliopi Junginger 99 €
 Mo, ab 6.2.23, 18 – 19.15 Uhr, 15 Treffen

Online-Unterricht

Online: Fitte Pause

Fehlt Ihnen bei der Arbeit am Schreibtisch im Büro oder Home-Office manchmal die Bewegung? 15 Minuten bewegte Pause, die Sie immer in Ihren Büroalltag einbauen können. Leichte und effektive Übungen, können Sie am und um den Schreibtisch herum ausführen, auch in Kostüm oder Anzug: Sportkleidung ist nicht nötig. Wenige Minuten genügen, um die Muskeln und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Machen Sie Ihren Kopf frei und lockern Sie nicht nur den Nacken!

231-51114 Kalliopi Junginger 20 €
Mi, ab 8.2.23, 12–12.15 Uhr, 10 Treffen

Online-Unterricht

Tanzen

Bitte für alle Tanzkurse Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen

Montagstanzen für Paare

Hier tanzen Paare, die schon durch einige Kurse über tänzerische Erfahrung verfügen. Auch Wiedereinsteiger fühlen sich wohl. Es werden Figurenverbindungen vertieft und neue Figurenelemente in den Standardtänzen und den latein-amerikanischen Tänzen erlernt. Spaß und Geselligkeit kommen nicht zu kurz!

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Werner Born

231-51200 Mo, ab 6.2.23, 20.30–22 Uhr, 7 Treffen 43 €

231-51201 Mo, ab 24.4.23, 20.30–22 Uhr, 8 Treffen 49 €

Tanzen für Paare – Tanzkreis

Kursbeschreibung siehe die Kurse 231-51200 und 231-51201

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Werner Born

231-51202 Fr, ab 10.2.23, 20.30–22 Uhr, 7 Treffen 43 €

231-51203 Fr, ab 28.4.23, 20.30–22 Uhr, 8 Treffen 49 €

Sonntagstanzen für Paare

Kursbeschreibung siehe die Kurse 231-51200 und 231-51201

Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17
Werner Born

231-51204 So, ab 12.2.23, 17.30–19 Uhr, 6 Treffen 37 €

231-51205 So, ab 30.4.23, 17.30–19 Uhr, 8 Treffen 49 €

Geselliges Tanzen

Beim „Geselligen Tanzen“ steht die Freude an Tanz und Musik in fröhlicher Gemeinschaft im Vordergrund. Das Programm reicht von Line Dance, Kontrattänzen, Kreistänzen und Quadrillen über nationale und internationale Folklore sowie Western- und Latin-Dance bis hin zu ganz neuen Modetänzen. Singles oder Paare jeden Alters sind herzlich willkommen!

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10
Werner Born

231-51206 Fr, ab 10.2.23, 18.45–20.15 Uhr, 7 Treffen 43 €

231-51207 Fr, ab 28.4.23, 18.45–20.15 Uhr, 8 Treffen 49 €

Line Dancing für Einsteiger

Sie möchten gerne tanzen, haben aber keinen Partner? Dann ist Line Dancing genau das Richtige für Sie! Die Tänzer stehen in einer oder mehreren Linien nebeneinander. In der Gruppe erlernen wir zunächst einfache Schrittfolgen und Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen, u.a. zu lateinamerikanischer Musik, Disco-Musik, Musical-Melodien oder auch Country-Musik.

- 231-51208 Péter Gál 73 €
Fr, ab 10.2.23, 19–20 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Line Dancing für Fortgeschrittene

Line Dancing hält fit und fördert die Bewegungskoordination. In der Gruppe erlernen wir anspruchsvolle Schrittfolgen und Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen – lateinamerikanischer Musik, Disco-Musik, Musical-Melodien oder Country-Musik. Für Teilnehmer mit tänzerischen Vorkenntnissen.

- 231-51209 Péter Gál 72 €
Fr, ab 10.2.23, 18–19 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness für Frühaufsteher

Aqua-Fitness ist ein ganzheitlich ausgerichtetes und gesundheitsorientiertes Trainingssystem im flachen und tiefen Wasser. Durch ausgewählte Übungen werden die physikalischen Wirkungsmechanismen des Wassers zu positiven und gesundheitsorientierten Trainingseffekten. Der Kursbeleg ist die Legitimation für die ermäßigte Eintrittskarte. Bitte denken Sie an Ihren Ausweis und Ihr Impfzertifikat beim Eintritt ins Thermalbad.

- Aukamm Thermalbad, Leibnizstraße 7
231-51405 Ellen Scherer 87 € (nicht enthalten sind die ermäßigten
Eintrittskarten für das Bad von 10,40 € pro Termin)
Di, ab 25.4.23, 8.30–9.15 Uhr, 12 Treffen

Aqua-Fitness am Morgen

- Aukamm Thermalbad, Leibnizstraße 7
231-51406 Ellen Scherer 87 € (nicht enthalten sind die ermäßigten
Eintrittskarten für das Bad von 10,40 € pro Termin)
Di, ab 25.4.23, 9.30–10.15 Uhr, 12 Treffen

Outdoor-Kurse

50 plus – Walking und Nordic Walking

Nordic-Walking ist eine gelenkschonende Alternative zum Jogging. Das flotte und bewusste Gehen als Sport – ob mit Stöcken oder klassisch – hat nicht nur positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System, sondern führt zu einem besseren „Feeling“ für den gesamten Körper. Der Bewegungsapparat wird auf natürliche Art beansprucht, die Muskulatur aktiviert und gekräftigt.

- Rambach Treff: Parkplatz Waldsportpfad oberhalb Adolf-Reichwein Schule
Otto Kuchenbecker 60 €
231-51504 Mi, ab 1.2.23, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen
231-51505 Do, ab 2.2.23, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen



Kochkurse und Weinproben



Weinproben

Weinprobe „Burgunder-Wunder“

Burgunder-Wunder, so wird auch die in Deutschland wachsende Beliebtheit der hier angebauten Burgunder Rebsorten genannt. Gehören dazu nur die Rebsorten Spät-, Früh-, Grau- und Weißburgunder und was ist der Unterschied zwischen weißem Burgunder und Weißburgunder? In einer abwechslungsreichen Probe mit zehn Weinen werden diese und weitere Fragen beantwortet.

231-56205 Iris Fuhr-Schmitt 29 € (inkl. 12 € für Wein, Begrüßungssekt, Brot)
Fr, 26.5.23, 19–21.45 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Weinprobe Roséweine

Roséweine und -sekte haben in den letzten Jahren einen enormen Qualitäts- und Imageschub erfahren. Wenn im Sommer die Garten- und Grillfeste Hochsaison haben, ist die Lieblingsfarbe vieler Genießer Rosé. Denn Roséweine erfüllen die Wünsche des Gaumens in all ihren Spielarten – von Lachs bis zum gegrillten Hähnchen sind sie zu vielen leicht würzigen Speisen ein wahrer Genuss. Durch ihre Leichtigkeit und Frische sind die Rosés aber nicht nur hervorragend als Sommerweine geeignet: Sie sind zu jeder Saison die unkomplizierten Begleiter bei geselligen Anlässen. Gemeinsam verkosten wir Roséweine aus verschiedenen Ländern und in verschiedenen Stilistiken.

231-56208 Hiltrut Römer 46 € (inkl. 15 € für Wein)
Fr, 30.6.23, 18–21.30 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Kochkurse

Bitte für alle Koch- und Backkurse mitbringen:

Behälter für Reste, Geschirrtücher, scharfes Küchenmesser, ggf. Schürze, Getränk.

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Küche spezial

Hülsenfrüchte in ihrer Vielfalt

Hülsenfrüchte sind unglaublich vielseitig: als pflanzliche Eiweißquelle in Suppen, als Bratlinge auf dem Brot und in vielen weiteren Variationen. Sie liefern uns essentielle Aminosäuren (Eiweißbausteine), ohne die unser Körper erkrankt. Aufgrund ihres Eiweißgehalts sind sie eine sinnvolle Alternative zu Fleisch, das als Klimakiller oder durch Lebensmittelskandale immer mehr in Verruf gerät. Ersetzen wir es doch sinnvoll! Das „Wie“ erlernen Sie hier.

231-57002 Anja Töws 33 € (inkl. 10 € für Zutaten)
Do, 2.3.23, 18–22 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Tapas aus der Vollwertküche

An diesem Abend kochen, backen, rühren wir saisonale Tapas, die ideal zu Wein, Bier und Buffet passen oder auch die Frühstücksdosen Ihrer Lieben aufpeppen. Kleine Snacks, die auch als Zwischenmahlzeit geeignet sind, wie z.B. Knusperoliven, Knäckechips mit Dip, vegane Datteln im „Speck“-Mantel. Lassen Sie sich von der Vielfalt und vom Geschmack überzeugen.

231-57003 Anja Töws 33 € (inkl. 10 € für Zutaten)
Do, 15.6.23, 18–21.30 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Kochen im Homeoffice

Auch wer im Homeoffice arbeitet, hat mal Hunger! Und wenn man die Mittagspause schon nicht mit den Lieblingskollegen verbringen kann, will man doch wenigstens etwas Leckeres essen. In nicht mal 30 Minuten werden Salate, Suppe, Gerichte mit Fleisch, Fisch oder vegetarische Leckereien in unserem Kurs zubereitet. Da ist für jeden Geschmack das Richtige dabei und viele Gerichte lassen sich mit wenig Aufwand bereits am Vorabend vorbereiten. Raffinierte Snacks und Drinks für zwischendurch sorgen dafür, dass der Körper auch im Nachmittagstief wieder neue Energie bekommt.

231-57020 Hiltrut Römer 48 € (inkl. 13 € für Zutaten)
Sa, 25.2.23, 12–16 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Meal Prep: Vegetarisch, saisonal und super lecker!

Job, Familie und Privatleben sind so präsent, dass für gesunde Ernährung keine Zeit bleibt. Zum Glück gibt es eine simple Lösung: Meal Prep. Es steht für „Meal Preparation“, also „Essensvorbereitung“. Konkret steht dahinter das System, Gerichte für einen oder mehrere Tage vorzukochen. Der Fokus liegt auf saisonalen Zutaten, die je nach Jahreszeit regional verfügbar sind. Die vorgekochten Gerichte schmecken nach einigen Tagen im Kühlschrank meist noch besser oder lassen sich mit frischen Zutaten ergänzen. Vielfalt und Genuss kommen so nie zu kurz!

231-57021 Hiltrut Römer 48 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 1.7.23, 12–16 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Essen to go

Sie möchten nie mehr schlapp nach dem Mittagessen sein? Im Büro schnell etwas essen. Auf Food Truck oder Kantine verzichten? Da hilft nur eines: selber vorbereiten. Abwechslungsreich und gesund sind die Rezepte, die wir zubereiten. Knackig frische Salate, vegetarisch oder mit Fleisch, cremige Suppen und feine Süßspeisen – alle Mahlzeiten lassen sich perfekt zu Hause vorbereiten und gut transportieren. Appetitlich und frisch – so macht Mittagessen Spaß!

- 231-57118 Hilstrut Römer 44 € (inkl. 13 € für Zutaten)
Do, 16.2.23, 18–21.30 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Kreative Resteküche

Im Durchschnitt werden pro Jahr im privaten Haushalt rund 82 Kilogramm Essensreste pro Person weggeschmissen; über die Hälfte ist vermeidbar. Sie haben Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Gemüse vom Vortag über? Das Brot von vorgestern ist schon etwas trocken? Aus Resten lässt sich durch Zugabe weniger Extra-Zutaten schnell eine neue Mahlzeit zaubern. Das schont Umwelt und Geldbeutel.

- 231-57125 Hilstrut Römer 48 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)
Fr, 3.3.23, 18–21.30 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Küche International

Vegetarische asiatische Küche

Die asiatische Küche gilt als lecker, ausgewogen und gesund, da sie wenig Fett braucht und viele frische Zutaten verwendet werden. Besonders bekannt ist sie für ihre köstlichen vegetarischen Gerichte. Grundnahrungsmittel wie Reis und Getreide werden mit Zitronengras, frischem Koriander, Ingwer und Thai-Basilikum kombiniert und geben den Speisen einen unverwechselbaren, harmonischen Geschmack. Ergänzt werden die Gerichte durch eine große Auswahl an Gewürzen.

- 231-57114 Hilstrut Römer 48 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 17.6.23, 12–16 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Mediterrane Sommerküche

Die mediterrane Küche hat viel zu bieten mit Salaten, Nudelgerichten, leichten Fleisch- und Fischgerichten. Ganz zu schweigen vom Dessert, das I-Tüpfelchen auf dem Ganzen. So wie der Sommer schmecken soll: spritzig, würzig, leicht.

- 231-57119 Hilstrut Römer 44 € (inkl. 13 € für Zutaten)
Sa, 15.7.23, 12–16 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Indische Küche

Lassen Sie sich in die Welt der Küche des Punjab in Nordindien entführen, in der Gewürze, Farben und Düfte eine besondere Rolle spielen. Genießen Sie die herzhaften Gerichte nach traditionellen Hausrezepten – sowohl mit Fleisch als auch vegetarisch. Nebenbei erfahren Sie viel über unterschiedliche Gewürze, aber auch über die Kultur. Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer!

231-57122 Vandana Ewald 41 € (inkl. 13 € für Zutaten)

Do, 25.5.23, 18.30–21.30 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Currys aus aller Welt

Unsere raffinierten Currys sind mit ihren wohltuenden Zutaten wie Ingwer, Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, vielen frischen Kräutern, buntem Gemüse sowie Fisch oder Fleisch wahre Seelenschmeichler. Die geheimnisvollen Gewürzmischungen, die ein Curry ausmachen und in jedem Land anders sind, entführen uns in exotische Länder. Aber auch aus heimischen Zutaten lassen sich Currys zubereiten, die den exotischen Gerichten in nichts nachstehen.

231-57132 Hiltrut Römer 48 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)

Fr, 14.7.23, 18–21.30 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Vegetarisch: Rezepte aus Tausend und einer Nacht

Die Küche des Orients basiert auf üppiger Verwendung von frischem Gemüse und Obst sowie Kräutern und Gewürzen. Gleichzeitig werden mehrere kleine Speisen, Meze, serviert, die Gäste bedienen sich nach Herzenslust. Wir unternehmen eine Reise in die kulinarische Welt des Orients und bereiten herzhaft und süße Köstlichkeiten zu, darunter bekanntere Gerichte wie Hummus und Falafel, aber auch unbekanntere Leckereien, wie z.B. Muhammara, eine Crème aus gegrillter Paprika und Walnüssen, und vieles mehr. Die Dozentin ist Ernährungskoach (IHK), Kulturanthropologin und Eventmanagerin.

231-57140 Susanne Schönmeier 53 € (inkl. 18 € für Zutaten)

Sa, 4.3.23, 13.30–17.30 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Vietnamesische Küche vegetarisch – von Hanoi bis Saigon

Durch chinesische, thailändische, indische und bedingt durch die Kolonialzeit französische Einflüsse ist die vietnamesische Küche sehr vielseitig. Viele Kräuter und Gewürze machen sie zu einem geschmacksintensiven Abenteuer. Von Sommerrollen (Reispapierrollen, gefüllt mit Reisnudeln, Sprossen und Gemüse), über Bánh mì (vietnamesische Baguette) und Pho (Nudelsuppe) bis hin zu Da Chanh, der vietnamesischen Limettenlimonade, bereiten wir eine Auswahl vietnamesischer Gerichte zu – frisch, gesund und lecker!

231-57208 Susanne Schönmeier 53 € (inkl. 18 € für Zutaten)

Sa, 18.2.23, 13.30–17.30 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Küche regional und saisonal

Wir kochen regional und saisonal!

Der kulinarische Saisonkalender teilt sich in die vier Jahreszeiten – Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter – und jeweils in Obst, Gemüse, Blattgemüse und Salat. Hier den Überblick zu bewahren ist nicht immer leicht, hilft aber sehr, wenn man über das ganze Jahr saisonal, regional und frisch kochen möchte. Saisonale Rezepte im Frühling vertreiben die grauen Tage, denn mit den vielen frischen Zutaten bringen sie endlich wieder Farbe auf unseren Teller. Sobald sich der Winter mit seinen kalten Temperaturen verabschiedet hat, sprießt es überall grün aus der Erde. Das spiegelt sich auch in unseren leichteren regionalen Zutaten wider, aus denen wir leckere Gerichte zubereiten.

- 231-57126 Hilstrut Römer 44 € (inkl. 13 € für Zutaten)
 Sa, 25.3.23, 12–16 Uhr
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Backen

Glutenfrei Backen

Immer mehr Menschen leiden unter Gluten-Unverträglichkeit oder gar Zöliakie. In diesem Kurs backen wir Brot, Brötchen, Kuchen und Kekse mit glutenfreien Mehlsorten.

- 231-57407 Anja Töws 34 € (inkl. 14 € für Zutaten).
 Do, 11.5.23, 18–21.30 Uhr
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Brot und Brötchen aus naturbelassenen Zutaten

Egal ob Sauerteigbrot, Hefebrot oder hefefreie Alternativen, wir backen alle! Getreide ist eines unserer Grundnahrungsmittel, was man an der Sortenvielfalt des deutschen Brotes erkennen kann. Wir backen Brote, Brötchen, Fladen aus frisch gemahlenem Vollkornmehl, dabei verzichten wir auf Weizen. Dazu passend stellen wir vegetarische/vegane Aufstriche her und kochen evtl. noch eine Getreidesuppe. Alle Zutaten sind vollwertig. Die Rezepte sind einfach und auch im Alltag mit geringem Zeitaufwand reproduzierbar. Zusätzlich erfahren Sie einiges über Getreide, die Sortenvielfalt des Brotes, Zusatzstoffe im industriell hergestellten Brot uvm. Wussten Sie z.B., dass im Roggenbrot (fast) immer ein Teil Weizen enthalten ist?

- 231-57410 Anja Töws 51 € (inkl. 12 € für Zutaten)
 Do, 16.3.23, 17–21.30 Uhr
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Geschenkgutscheine

Es gibt immer Anlässe, ob Geburtstag, Weihnachten oder einfach nur so: Mit einem Geschenkgutschein des vbw Bierstadt bereiten Sie immer eine Freude. Der Gutschein kann über eine beliebige Summe oder auch für einen bestimmten Kurs ausgestellt werden.

Informationen und Bestellung:

Telefon 0611 503907 oder E-Mail info@vbw-bierstadt.de

Sprachen



Arabisch

Arabisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1

Sie erlernen arabische Schriftzeichen und sprachliche Grundkompetenzen, z. B. sich vorstellen, zählen, nach dem Weg fragen und sich beim Einkaufen verständigen. Informationen zur arabischen Geschichte und Lebensweise vervollständigen die Begegnung mit einem anderen Kulturkreis. **LB: Lehrbuch nach Absprache.**

231-60010 Alia Steinmann 216 €
 Mi, ab 8.2.23, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Arabisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Sie erlernen arabische Schriftzeichen und sprachliche Grundkompetenzen, z. B. sich vorstellen, zählen, nach dem Weg fragen und sich beim Einkaufen verständigen. Informationen zur arabischen Geschichte und Lebensweise vervollständigen die Begegnung mit einem anderen Kulturkreis. **LB: Lehrbuch nach Absprache.**

231-60011 Alia Steinmann 324 €
 Di, ab 7.2.23, 19.30–21 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Arabisch A2

LB: Lehrmaterialien nach Absprache

231-60014 Alia Steinmann 121 €
 Di, ab 7.2.23, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Japanisch

Japanisch für den Urlaub

Ein faszinierendes Land, in dem sich Tradition und Moderne treffen: Geisha, Sushi und Manga-Kunst, Design, Hightech und Höflichkeit. Sie lernen die einzigartige Kultur Japans und die wichtigsten sprachlichen Grundlagen des Japanischen kennen. **Unterrichtsmaterial nach Absprache.**

231-60033 Keiko Steenpaß 144 €
 Do, ab 2.2.23, 18–19.30 Uhr, 8 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Japanisch B1

„Konnichi wa, watashi wa Nihongo wo tanoshinde benkyou shiteimasu.“

LB: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert) ab Lektion 21

- 231-60034 Keiko Steenpaß 112 €
 Mi, ab 1.2.23, 14.30 – 16 Uhr, 8 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2
- 231-60035 Fortsetzungskurs zu 231-60034 Keiko Steenpaß 112 €
 Mi, ab 10.5.23, 14.30 – 16 Uhr, 8 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Russisch

Russisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1

Sie erlernen die kyrillische Schrift und grundlegende Sprachstrukturen, die es Ihnen ermöglichen, sich in häufig vorkommenden Alltagssituationen zu verständigen, einfache Lesetexte zu verstehen und kurze Mitteilungen zu schreiben.

LB: Jasno! Neue Wege in die russische Sprache A1-A2 (Klett) ab Lektion 1

- 231-60061 Astrid Lauter 168 €
 Mi, ab 8.2.23, 19 – 20.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Russisch A1.3

Russisch gilt als schwierige Sprache. Dennoch hält uns das nicht davon ab, Russisch zu lernen. Die Schrift zu erlernen ist gar kein Problem. Sehr schnell lesen wir verschiedenste Texte und Dialoge, lernen in einfachen Alltagssituationen zurechtzukommen, jemanden auf Russisch anzusprechen und auch die Antwort zu verstehen. **LB: Jasno! Neue Wege in die russische Sprache A1-A2 (Klett) und Unterrichtsmaterial nach Absprache.**

- 231-60062 Astrid Lauter 168 €
 Di, ab 7.2.23, 20 – 21.30 Uhr, 12 Treffen
 Online-Unterricht

Russisch A2

Das Erlernen der Schrift ist längst gemeistert, wer hätte gedacht, dass man so schnell russische Texte lesen und – zumindest teilweise – auch verstehen kann. Aber immer noch gibt es viele Geheimnisse in der russischen Sprache, in die es gilt einzudringen.

LB: Jasno! B1 (Klett) und weiteres Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 231-60063 Astrid Lauter 216 €
 Di, ab 7.2.23, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
 Online-Unterricht

Englisch

Early Birds on Wednesday – B1.1

In einer humorvollen Gruppe unterschiedlichen Alters erarbeiten wir uns den Lehrstoff des Lehrbuchs, klären Fragen zur Grammatik und erweitern unseren Wortschatz. Jede Frage darf gestellt werden und wir haben Spaß daran, sie auf

Englisch zu beantworten. Sobald sich die Möglichkeit ergibt, bringen wir auch eigene Erfahrungen und Ideen in den Unterricht mit ein.

LB: Great B1 ab Unit 1; ISBN 978-3-12-501484-8

- 231-61105 Christiane Buchwaldt 151 €
Mi, ab 8.2.23, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Englisch Auffrischkurs am Morgen A1/A2

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen, die Sie in Ihrer Schulzeit gelernt haben? Möchten Sie sich im Urlaub auf Englisch besser verständigen können? Mit vielen kommunikativen Übungen werden wir uns der Grammatik und dem Vokabular widmen. **Unterrichtsmaterial nach Absprache.**

- 231-61108 Jennifer Koepf 97 €
Do, ab 2.2.23, 9–10.30 Uhr, 12 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Englisch A2.2

- Silvija Ribaric 121 €
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15
231-61109 Mo, ab 6.2.23, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen
LB: Next A2.2 (Hueber) ab Unit 4
231-61202 Do, ab 9.2.23, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen
LB: Next A2/2 (Hueber) ab Unit 10

Englisch B1.2

Möchten Sie sich in unserer kleinen Englischgruppe über verschiedene Themen unterhalten und dazu die Grammatik wiederholen und Ihre Englischvokabeln erweitern? Dann sind Sie herzlich willkommen.

LB: Next B1/2 (Hueber) ab Unit 4

- 231-61205 Silvija Ribaric 151 €
Mo, ab 6.2.23, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Englisch B1

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Lehrbuch Great B1. Verschiedene Meinungen regen die Diskussion an. Dabei werden auch alle Fragen oder Probleme zu Grammatik oder Wortschatz besprochen, bis jeder das Wichtigste verstanden hat. Unser Ziel ist es alle Themen durchgehend in Englisch zu besprechen. LB: Great B1 ab Unit 5; ISBN 978-3-12-501484-8

- 231-61209 Christiane Buchwaldt 151 €
Di, ab 7.2.23, 10.30–12 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Ehrenamtliche gesucht

Wir werden getragen vom Engagement unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und möchten neue dazugewinnen und für unsere Ideen begeistern!

Wenn Sie sich in unserem Verein engagieren möchten und Lust und Zeit haben, interessante Aufgaben zu übernehmen, dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter info@vbw-bierstadt.de.

Englisch am Vormittag B1.1

In einer aufgeschlossenen Gruppe lernen wir Englisch – zum reinen Vergnügen, zur besseren Verständigen beim Reisen oder einfach um uns geistig fit zu halten. Wir sprechen in lockerer Atmosphäre auf Englisch über die im Lehrbuch vorgegebenen Themen. Offene Gesprächsdiskussionen sowie das Einbringen eigener Ideen und Gedanken sind dabei willkommen. **LB: Next B1 (Hueber) ab Unit 8**

- 231-61302 Christiane Buchwaldt 121 €
 Mi, ab 8.2.23, 10.30–12 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Early Birds on Tuesday B1.1

In diesem Sprachkurs für Frühaufsteher treffen Sie auf eine homogene, sehr verständnisvolle Lerngruppe. Den Lehrstoff erarbeiten wir uns gemeinsam chronologisch mit dem Lehrbuch Next B1/1, besprechen daneben tagesaktuelle Themen und behandeln Fragen hinsichtlich Grammatik und Wortschatz – vorzugsweise auf Englisch. Das gemeinsame Gespräch regt dazu an, unseren Erfahrungsschatz und eigene Ideen einzubringen und die aktuellen Themen zu vertiefen. **LB: Next B1/ B2 (Hueber) ISBN: 978-3-19-022935-2 ab Unit 7**

- 231-61303 Christiane Buchwaldt 151 €
 Di, ab 7.2.23, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Englisch B1.2

LB: Next B1/2 (Hueber) ab Unit 10

- 231-61304 Silvija Ribaric 151 €
 Do, ab 9.2.23, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Englisch am Vormittag B1/B2 Conversation

In diesem Kurs werden Sie mit einer Muttersprachlerin Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie führen Diskussionen über aktuelle Themen, üben Small Talk und frisken Ihre Grammatikkenntnisse auf. **Lehrmaterialien werden im Kurs bereitgestellt.**

- 231-61305 Jo-Ann Meyer 97 €
 Do, ab 2.2.23, 10.40–12.10 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Französisch

Französisch am Morgen für Anfänger*innen A1.2

In entspannter Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die französische Sprache für sich entdecken und leicht und unkompliziert lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.

LB: Perspectives – Allez-y ! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6

- 231-62103 Françoise Born 97 €
 Fr, ab 3.3.23, 9.15–10.45 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Französisch A2

LB: Perspectives – Allez-y! A2 (Cornelsen) ab Unité 7

231-62105 Françoise Born 121 €
 Mi, ab 1.3.23, 17.45–19.15 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Französisch am Vormittag A2

LB: Perspectives – Allez-y! A2 (Cornelsen) 978-3-06-520184-1 ab Unité 10

231-62106 Françoise Born 89 €
 Do, ab 2.3.23, 10.45–12.15 Uhr, 11 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Französisch am Morgen A2

LB: Perspectives – Allez-y! A2 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520184-1

231-62107 Françoise Born 111 €
 Do, ab 2.3.23, 9–10.30 Uhr, 11 Treffen
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Bonjour de France! B2/ C1

Cours de conversation autour de thèmes actuels. Prenez plaisir à parler français.
 Materialien werden im Kurs bereitgestellt. Einstieg jederzeit möglich.

231-62305 Françoise Born 97 €
 Fr, ab 3.3.23, 11–12.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Französisch Sprachtraining B1/B2

Leichte Konversation – Unterrichtsmaterial nach Absprache.
 Materialien werden im Kurs bereitgestellt

231-62307 Françoise Born 89 €
 Do, ab 2.3.23, 19.30–21 Uhr, 11 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Auffrischkurs Französische Konversation B1/B2

Vous voulez rafraîchir votre français? Alors ce cours de conversation est l'occasion idéale pour pratiquer vos connaissances. Dans une ronde sympathique, nous bavardons sur l'actualité, la culture, les petites histoires de tous les jours, ... Bref, sur tout ce qui vous intéresse, tout en rafraîchissant votre vocabulaire et grammaire.

231-62311 Feryal Bisso 121 €
 Di, ab 7.2.23, 10.40–12.10 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Französisch für Anfänger A.1

In entspannter Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die französische Sprache für sich entdecken und leicht und unkompliziert lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. LB: Perspectives A1 (Cornelsen) ab Unité 1.

231-62312 Feryal Bisso 151 €
 Di, ab 7.2.23, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Parler français en s'amusant B2

Le but de ce cours c'est de vous permettre d'améliorer vos connaissances, grâce à des discussions, jeux, sketches, grammaire dans une ambiance détendue et amicale.

- 231-62313 Marie-Françoise Gerold 97 €
 Mi, ab 8.2.23, 19–20.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Italienisch

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Grammatica d'uso della lingua italiana (Klett) ISBN 978-3-12-523459-8 ab Lektion 1

- 231-63101 Maria Antonella Pappalardo 151 €
 Do, ab 2.2.23, 15.30–17 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Italienisch A2

Sie haben schon Grundkenntnisse und wollen mehr Sprachkompetenz erlangen. Oder Ihr Italienisch-Spracherlebnis liegt schon eine Zeit zurück. In lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß gehen wir gemeinsam den nächsten Schritt.

LB: Con piacere nuovo A2 (Klett) ab Lektion 1; ISBN 978-3-12-525206-6

- 231-63102 Isa von Schutterstein 121 €
 Mi, ab 1.2.23, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Italien hat schon Goethe gut gefallen – und ist noch heute eine Reise wert. Noch spannender wird das Erleben, wenn man die Sprache versteht und wenn wir im Ausland kleine Gespräche führen können. In lockerer Atmosphäre erarbeiten wir Schritt für Schritt den für Alltagssituationen benötigten Wortschatz mit der dazugehörigen Grammatik. Voraussetzung: Interesse und Freude am Lernen.

LB: Con piacere nuovo A1 (Klett) ab Lektion 1; ISBN 978-3-12-525201-1

- 231-63103 Isa von Schutterstein 168 €
 Di, ab 21.3.23, 10.30–12 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Corso di italiano avanzato di livello A2

Questo corso di italiano si rivolge ad allievi, che desiderano migliorare le loro capacità di comunicare in italiano. In maniera facile e divertente miglioreremo la conoscenza della lingua e della grammatica italiana. Insieme leggeremo e parleremo del libro scelto, discuteremo di storia, cultura, tradizioni italiane, ma anche di situazioni di vita quotidiana. Grammatica e sintassi non verranno studiate sistematicamente, ma trattate e/o approfondite in relazione ai problemi emersi durante le lezioni. LB: Grammatica d'uso della lingua italiana (Klett) ISBN 978-3-12-523459-8; Lektüre wird im Unterricht bekanntgegeben.

- 231-63109 Maria Antonella Pappalardo 121 €
 Do, ab 2.2.23, 17.30–19 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Italienisch für Anfänger A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie die Gegenwarts- und Vergangenheitsform von regelmäßigen und unregelmäßigen Verben kennen, ist dieser Kurs geeignet für Sie. Gemeinsam können wir das Gespräch üben und verbessern. **Con piacere A1 (Klett) ab Lektion 7**

231-63111 Maria Kratz-De Lucchi 168 €
 Mi, ab 1.2.23, 18.15–19.45 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Corso di italiano avanzato di livello B1

Questo corso di italiano si rivolge ad allievi di livello avanzato con buone conoscenze della lingua e della grammatica italiana, che desiderano migliorare le proprie capacità di esprimersi in italiano. In maniera facile e divertente ci avvicineremo alla cultura italiana e miglioreremo la conoscenza della lingua e della grammatica italiana. Grammatica e sintassi non verranno studiate sistematicamente, ma trattate e/o approfondite in relazione ai problemi emersi durante le lezioni.

LB: Grammatica d'uso della lingua italiana (Klett) ISBN 978-3-12-523459-8, Lektüre: Il fruttivendolo di Campo de fiori (PONS)

231-63201 Maria Antonella Pappalardo 140 €
 Mo, ab 6.2.23, 9.30–11 Uhr, 10 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Conversazione e lettura B2

Leggere e conversare, un'accoppiata vincente! In maniera facile e divertente miglioriamo la conoscenza della lingua italiana. Insieme leggiamo e parliamo del libro scelto, discutiamo di temi attuali e di situazione di vita quotidiana. Se avete voglia di accrescere il vostro vocabolario e imparare in modo giocoso nuove strutture grammaticali in un'atmosfera piacevole, questo è il corso giusto. Grammatica e sintassi non verranno studiate sistematicamente, ma trattate e/o approfondite in relazione ai problemi emersi durante le lezioni. Le conversazioni si svolgeranno esclusivamente in lingua italiana.

231-63202 Maria Antonella Pappalardo 121 €
 Mo, ab 30.1.23, 11.15–12.45 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Italienisch B2.1

LB: Dieci B2 (Hueber Verlag) ab Lektion 3

231-63204 Lidia Perla 121 €
 Mo, ab 6.2.23, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Die Kursgebühr reduziert sich ...

... mit der Familienkarte der Stadt Wiesbaden um 50 Prozent. Berechtigungsnachweis bitte vor Kursbeginn vorlegen.

Italienische Konversation B2

Questo corso si rivolge ad allievi con sicure conoscenze della lingua italiana a livello B2, che desiderano accrescere e migliorare le proprie capacità di esprimersi e comunicare in italiano. In maniera facile e divertente miglioriamo la conoscenza della lingua italiana, discutiamo di temi attuali e di situazione di vita quotidiana. Ulteriori spunti di discussione verranno offerti da temi di attualità, sia italiani che internazionali. Le conversazioni si svolgeranno esclusivamente in lingua italiana.
LB: Grammatica d'uso della lingua italiana (Klett) ISBN 978-3-12-523459-8 ab Lektion 64

231-63301 Maria Antonella Pappalardo 151 €
 Mo, ab 30.1.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Italienisch Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene B2/C1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Italienischkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz erhalten und erweitern wollen. Unsere Unterrichtsmaterialien sind Tageszeitungen, aber in erster Linie Ausgaben (ca. 2 bis 3) der Zeitschrift ADESSO/Spotlightverlag. Anhand der Texte zu aktuellen oder allgemeinen Themen wie Reiseziele, Kultur, Kunst, Gastronomie, Gesellschaft, Politik, etc. vertiefen wir den Wortschatz. Wir diskutieren, schreiben kleine Aufsätze, wiederholen die italienische Grammatik und machen dazu Übungen. Für alle die für sich sagen können: mi piace parlare italiano – evviva l'italianità! **Unterrichtsmaterial nach Absprache**

231-63304 Isa von Schutterstein 151 €
 Mi, ab 1.2.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

Italienisch für den Urlaub (Intensivkurs)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Italienischgrundkenntnissen, die ihr Sprachwissen mit einem intensiven und kompakten Training vor dem Urlaub auffrischen und erweitern wollen. In 12 mal 3 Unterrichtseinheiten steigen wir ein in fast alle Situationen, in denen wir uns in Italien wiederfinden werden. Von der Ankunft im Hotel über das Bestellen im Restaurant bis zum Arztbesuch – auch wenn Sie Letzteres hoffentlich nie brauchen werden, vorbereitet wären Sie nach Kursabschluss! Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Einführung in Land und Leute. Eventuell gibt es auch die Möglichkeit, das Erlernete umzusetzen. Genaueres besprechen wir im Unterricht. **Unterrichtsmaterial: „Viva le vacanze“ (Hueber Verlag); 1. Edition (3. Februar 2020); ISBN-103192172436; ISBN-13 978-3192172434. Sie können die Texte „online“ hören oder Sie bestellen die Audio CD mit: ISBN-13 978-3192272431**

Isa von Schutterstein 180 €
231-63305 Di, ab 21.3.23, 17.30 – 19.45 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15
231-63306 Mi, ab 22.3.23, 10 – 12.15 Uhr, 12 Treffen
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Spanisch

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage im Restaurant zu bestellen, auf dem Markt einzukaufen und eine leichte erste Unterhaltung zu führen. Sie werden

staunen, wie viel Spaß das Erlernen einer neuen Sprache macht. Hasta pronto!

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab Lektion 1

- 231-64106 Marta Orri Delicado 151 €
Fr, ab 10.2.23, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.3

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage im Restaurant zu bestellen, auf dem Markt einzukaufen und eine leichte erste Unterhaltung zu führen. Sie werden staunen, wie viel Spaß das Erlernen einer neuen Sprache macht. Hasta pronto!

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab Lektion 9

- 231-64105 Marta Orri Delicado 121 €
Do, ab 9.2.23, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Spanisch B1.2

Conversacion sobre temas cotodiamos.

LB: Con gutso nuevo B1 (Klett) ab Lektion 6 sowie Lektüre nach Absprache

- 231-64109 Marta Orri Delicado 151 €
Do, ab 9.2.23, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Spanisch am Vormittag B1.1

LB: Con gusto nuevo B1, Lektion 4 (Klett). Lektüre nach Absprache

- 231-64202 Marta Orri Delicado 260 €
Fr, ab 10.2.23, 11–12.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Spanisch am Morgen Sprachtraining B1/B2

Curso de conversación (actualidad, noticias, experiencias personales, situaciones). Lectura adicional.

- 231-64204 Marta Orri Delicado 169 €
Mi, ab 8.2.23, 9.30–11 Uhr, 12 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Spanisch am Vormittag B1/B2

Curso intermedio entre los dos niveles. Lectura adicional.

- 231-64206 Marta Orri Delicado 151 €
Mo, ab 6.2.23, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

Spanisch Aufbaukurs B1/B2

Curso intermedio entre los dos niveles. Repaso B1 e inicio del nivel B2.

Unterrichtsmaterial nach Absprache

- 231-64302 Marta Orri Delicado 97 €
Di, ab 7.2.23, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Spanisch am Vormittag – Aufbaukurs B1/B2

Curso de iniciación des nivel B2. Lectura adicional.

231-64303 Marta Orri Delicado 151 €
Mi, ab 8.2.23, 11 – 12.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Spanisch Konversationskurs B2

Curso de conversación sobre temas de actualidad y cotodoanos.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.

231-64306 Marta Orri Delicado 260 €
Mi, ab 8.2.23, 18.15 – 19.45 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Spanisch Sprachtraining B1/ B2

Lectura, comprensión de los textos, repaso gramatical, conversación.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.

231-64307 Marta Orri Delicado 121 €
Mi, ab 15.2.23, 19.45 – 21.15 Uhr, 12 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Spanisch Konversationskurs B2

Curso de conversación sobre temas de la actualidad, lectura adicional.
Unterrichtsmaterial nach Absprache.

231-64310 Marta Orri Delicado 151 €
Di, ab 7.2.23, 18 – 19.30 Uhr, 15 Treffen
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

Ihre Volkshochschulen vor Ort:

vbw Bierstadt

Telefon (0611) 503907; www.vbw-bierstadt.de

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Telefon (06122) 12918; www.vbw-ned.de

VBW Klarenthal

Telefon (0611) 72437920; www.klarenthal.org

vhs Schierstein

Telefon (0611) 29711; www.vhs-schierstein.de

VHS AKK

Telefon (06134) 729300; www.vhs-akk.de

vhs Wiesbaden

Telefon (0611) 98890; www.vhs-wiesbaden.de

EDV und Smartphone



Smartphone und Tablet

Smartphone und Tablets für Senioren

So individuell wie unsere Lebensmodelle sind die Anforderungen an ein digitales Endgerät. Aber wer blickt durch im Dschungel der Tarife und Geräte? Sie erfahren, welches Gerät für Sie richtig ist, worauf Sie beim Kauf achten müssen und welcher Tarif zu Ihnen passt. Zum Schluss der Veranstaltung bekommen Sie eine Liste mit den wichtigsten Infos für zuhause. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder Geräte!

231-70011 Guido Bethmann 17 €
Mo, 22.5.23, 14–16.15 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Smartphone und Tablet – Android für Einsteiger

Für den Einsteigerkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse, aber ein Endgerät (Smartphone/ Tablet) mit dem Betriebssystem Android (also kein iPhone, iPad). Inhalte des Kurses: 1. Tag: Bedienelemente auf dem Smartphone. Wie bediene ich die Tastatur und was kann ich damit tun? Wie richte ich mein WLAN ein? Zuhause üben wir das Gelernte und besprechen es. 2. Tag: Was ist die Cloud, was ist das Internet? 3. Tag: Google-Konto einrichten. Apps herunterladen und installieren. 4. Tag: Kontakte anlegen und telefonieren. E-Mails oder SMS schreiben. **Smartphone oder Tablet (kein I-Phone oder I-Pad) aufgeladen mitbringen.**

231-70012 Guido Bethmann 95 €
Mo, 12.6.; Di, 13.6.; Mo, 19.6.; Di, 20.6.23, jeweils 14–16.15 Uhr
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Smartphone und Tablet – Android für Anfänger (2)

Sie benötigen Kenntnisse, die im Einsteigerkurs vermittelt werden, sowie ein Endgerät (Smartphone oder Tablet) mit Betriebssystem Android (kein I-Phone oder I-Pad). Inhalte des Kurses: 1. Tag: Google: Welche kostenlosen Dienste gibt es und wie funktionieren sie? 2. Tag: WhatsApp einrichten und verwenden. Welche Funktionen gibt es? Sicherheitseinstellungen. 3. Tag: Fotografieren. Fotos speichern. Fotos versenden. 4. Tag: Navigation. Kostenlose und kostenpflichtige Apps. **Smartphone oder Tablet (kein I-Phone oder I-Pad) aufgeladen mitbringen.**

231-70013 Guido Bethmann 95 €
Mo, ab 26.6.23, 14–16.15 Uhr, 4 Treffen
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

EDV-Kurse

Excel

Excel Kompakt

Sie machen sich mit der Arbeitsoberfläche und den Grundfunktionen vertraut: Berechnungen mit Formeln und Funktionen für Alltag und Hobby, Filtern von Daten und Visualisierung der Ergebnisse mit einfachen Diagrammen. Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder es wird Ihnen ein Gerät gestellt.

231-70500 Bea Krebs 65 €
 Sa, 4.3.23, 10 – 16 Uhr
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Excel – Aufbaukurs

Sie vertiefen die Kenntnisse: Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Prozentberechnungen, einfache WENN-Funktionen und absolute Bezüge. Individuelle Wünsche werden gerne berücksichtigt. **Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse**

231-70501 Bea Krebs 65 €
 Sa, 18.3.23, 10 – 16 Uhr
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Excel - Pivot-Tabellen

Sie erlernen das Arbeiten mit Pivot-Tabellen – eine hervorragende Möglichkeit, große Tabellen zu verwalten. Sie können umfangreiche Datenmengen zu handlichen Tabellen verdichten und strukturiert auswerten. In Pivot-Tabellen sind die Ursprungsdaten so zusammengefasst, dass wesentliche Eigenschaften der Daten pointiert dargestellt werden. **Teilnahmevoraussetzung: Gute Excel-Grundkenntnisse. Laptop kann gestellt werden**

231-70504 Bea Krebs 38 €
 Fr, 24.3.23, 17 – 21 Uhr
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Kinder und Familien



Kreativkurse für Kinder und Jugendliche

Verrückte Kunst mit Fotokopien und Zufallstechniken – Entdecke den Künstler in dir!

Im Workshop können Kinder mit Fotokopien und Zufallstechniken experimentieren und damit den Künstler in sich entdecken, sei es Malen mit Acrylfarbe, Experimentieren mit Fotokopien oder aus ungewöhnlichem Material wie z.B. Wollfäden schöne Muster entstehen lassen. Malgrund: Papier, Tapete oder bunter Fotokarton. Alle Materialien, d.h. Farben, Motive, Fotokopien, Pinsel, Papiere etc. sind vorhanden. Mitzubringen ist lediglich ein altes T-Shirt/Hemd.

231-82025 Christiane Mader 19 € (zzgl. 2 € Materialkosten im Kurs zu zahlen)
Sa, 3.6.23, 15–17.30 Uhr
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Pop-Art-Kunst for Kids Teil 1: James Rizzi und Keith Haring

Ihr lernt die Pop-Art-Künstler James Rizzi und Keith Haring kennen und könnt ihre bunten, farbenreichen Stilrichtungen nachempfinden. Keith Haring ist bekannt für seine revolutionären Figuren, die aus der Grafitti-Szene inspiriert wurden, besonders in den 1980er Jahren. James Rizzis Bilder erzählen eine vielseitige Geschichte. Ihr habt die Möglichkeit, dies auf Leinwand und Malplatten mit Acrylfarbe nachzuempfinden. Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Bitte ein altes Hemd oder einen Malkittel mitbringen.

231-84026 Monika Hubl-Moussa 40 € (inkl. 10 € für Material)
Do, ab 27.4.23, 15–17 Uhr, 2 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Pop-Art-Kunst for Kids Teil 2: Roy Lichtenstein und Andy Warhol

Diesmal lernt ihr die Pop-Art-Künstler Roy Lichtenstein und Andy Warhol kennen und könnt ihre Stilrichtungen wieder nachempfinden. Beide Künstler wurden eindeutig von der Comic Szene inspiriert und stellten ihre ersten bekannten Werke in den 1960er Jahren aus. Nun könnt ihr diese Maler auf Leinwand und Malplatten mit Acrylfarbe nachempfinden. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Bitte ein altes Hemd oder einen Malkittel mitbringen.

231-84027 Monika Hubl-Moussa 40 € (inkl. 10 € für Material)
Do, ab 25.5.23, 15–17 Uhr, 2 Treffen
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Pappmaché-Workshop

Zeichnet eure Idee zuerst – dann geht es los! Kreiert mit Pappmaché die verschiedensten Figuren und setzt eure eigene Ideen um. Wenn ihr eure Figuren, Tiere oder Fantasievolleres aus Pappmaché geformt habt, könnt ihr sie mit Temperafarbe anmalen und dekorieren. **Bitte ein altes Hemd oder einen Malkittel mitbringen.**

231-84028 **Monika Hubl-Moussa** 39 € (inkl. 9 € für Material)

Do, ab 29.6.23, 15–17 Uhr, 2 Treffen

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Harry-Potter-Spezial für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Willkommen in Hogwarts! Was benötigt ein guter Zauberer? Eine Einladung nach Hogwarts, einen Zauberstab, die magische fliegende Kerze, ein Zaubertrankglas und zum guten Schluss einen Heuler, den man gebrauchen kann, um seine Meinung mitzuteilen. Also ein Zauberpaket. So habt ihr einen guten Start in eure Hogwarts-Schulsaaison! **Bitte ein altes Hemd oder einen Malkittel mitbringen.**

231-84029 **Monika Hubl-Moussa** 39 € (inkl. 9 € für Material)

Do, ab 15.6.23, 15–17 Uhr, 2 Treffen

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Manga-Zeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren)

Wer die Grundlagen des Manga-Zeichnens kennenlernen oder seine bisherigen Kenntnisse vertiefen möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit viel Motivation widmen wir uns Gesicht, Körper und Ausdruck von Manga-Figuren. **Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Buntstifte, schwarzen Fine Liner (Filzstift), DIN-A4-Papier und Verpflegung.**

231-84030 **Lena Jung** 24 €

So, 26.3.23, 15–18 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Gesichtscollagen nach Jimmy Cantrell (8 bis 12 Jahre)

Möchtet ihr gerne aus Pappe, Farbe und Wolle Gesichter herstellen, inspiriert von dem Künstler Kimmy Cantrell? Dann seid ihr hier genau richtig. Kimmy Cantrell, ein außergewöhnlicher Künstler, entwickelt gerne neue Variationen und spielt mit Form und Farben, um seine Geschichten zu erzählen. Und meint selbst: „Ich möchte die Schönheit innerhalb von Fehlern zeigen.“ Wir möchten gerne seiner Kreativität folgen und fantasievolle Gesichtscollagen gestalten. **Bitte ein altes Hemd oder einen Malkittel mitbringen.**

231-84031 **Monika Hubl-Moussa** 23 € (inkl. 8 € für Material)

Do, 11.5.23, 15–17 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

Traumhafte Geschenke zum Muttertag – für Kinder (ab 8 Jahren)

Mit T-Shirt-Garn und anderen Materialien könnt ihr heute für eure Mamas ein einzigartiges Geschenk zaubern. Mehr wollen wir noch nicht verraten, es soll ja eine Überraschung werden!

Alle Bastelmaterialien werden im Kurs gegen Gebühr bereitgestellt.

231-84038 **Margot Roth** 20 € (zzgl. 5 € für Material, im Kurs bar bezahlen)

Mo, 8.5.23, 15–17 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

VbV

volksbildungswerk bierstadt e.v.

Ihre Volkshochschule vor Ort

Wir möchten Ihnen auch mit dieser Ausgabe die postalische Zustellung unseres Programmheftes anbieten.

Wenn Sie diesen Service nutzen möchten, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.