

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
 liebe Freundinnen und Freunde des vbw Bierstadt!

Unser neues Herbstprogramm erwartet Sie!

Ein gedrucktes Programmheft wird es im Herbstsemester leider noch nicht geben. Die Unklarheiten während der noch andauernden Corona-Beschränkungen, was, wie, wo stattfinden kann, waren vor den Sommerferien noch groß, um in den Druck gehen zu können. Wir haben wieder viele Kursformate erstellt und stellen Ihnen hier nur einen kleinen Ausschnitt unseres Herbstprogramms 2021/2022 vor.

Wir informieren Sie in diesem Semester mit wechselnden Flyern über unsere neuen Angebote.

Neues in Ihrem vbw Bierstadt

Das vbw Bierstadt hat einvernehmlich die Kooperation mit dem vbw Nidda (NED) zum 1. Juli 2021 aufgelöst. Das System, die Homepage und die Programmplanung obliegen jetzt eigenständig dem jeweiligen Verein.

Wir präsentieren uns mit einer neuen Homepage und für das Frühjahrssemester 2022 erwartet Sie ein frisch gestaltetes Programmheft! Für unsere Kunden wird sich im Ablauf nichts ändern; Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort, Ihre Dozent*innen sowie alle Kursräume bleiben bestehen.

Wir freuen uns, mit Ihnen die Weiterbildungsbewährter Form erfolgreich und professionell wieder aufzunehmen und bedanken uns bei all denen, die uns in der Krisenzeit zur Seite gestanden haben.

Ihr Team des vbw Bierstadt



1/2 GG OVOHT[FJUFO .P CJT 'S o 6IS
 5FMFGPO

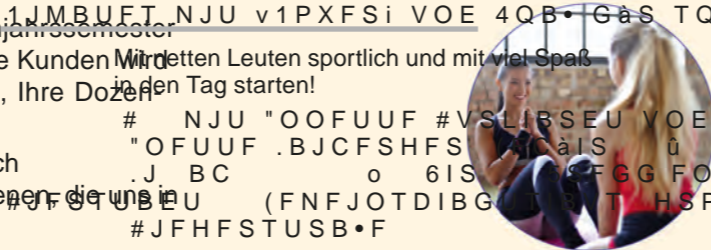
Hier finden Sie auch alle unsere Programmangebote:
www.vbw-bierstadt.de

* N Q S F T T V N
 Volksbildungswerk Bierstadt, Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden
 Gestaltung: Grafik & Satz GbR Grillhösl & Schmidt; Parkstraße 65, 65191 Wiesbaden,
www.gra-ksatz.de
 Auflage: 10.000 Exemplare

Gesundheit



Trainieren im Freien mit Spaß und Motivation! Ausdauer- und Krafttraining und Beweglichkeit. Das Immunsystem bekommt einen extra Power-Booster und Sie fühlen sich ein besseres Körpergefühl.



Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn beugt Stürzen und Verletzungen vor. Die Übungen sind einfach, machen Spaß und können problemlos in den Tagesablauf integriert werden.



NJU ,BUSJO 4DIFEFS (FCàIS ù
 .POUBHT BC o 6IS 5SFGG FO
 #JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF
 7FOBUPSTUSB•F

:PHBMBUFT o &OHMJTI :PHBDMBTT

ist ein beliebtes Fitness-Konzept und kombiniert die effektivsten Übungen des klassischen Yoga mit denen des Pilates. A conscious, concentrated and precise handling of the body is the focus in this class. The whole is combined into a flowing workout that also incorporates breathing and balance exercises. The exercises are a bit faster than in yoga, which also gets the circulation going.

NJU .BSUIB "EBNF 4VUUF (FCàIS ù
 %POOFSTUBHT BC o 6IS 5SFGG FO
 #JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF 7FOBUPSTUSB•F

.BTTBHF VOE &OUTQBOOVH [V [XFJU

Kleine Auszeit und sich gemeinsam etwas Gutes tun. Entspannungsübungen und Massage wirken ausgleichend und beruhigend, stärken die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Anmeldung nur zu zweit möglich!

NJU ,BSJO)FME (FCàIS ù QSP 1FSTPO
 4P o 6IS
 #JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF 7FOBUPSTUSB•F
 #S IBCFO [BIMSFJDIF :PHB VOE (ZNOBTUJLLVSTF 3àDLFOGJNOFTT 5BO[FO :VNCB
 #VOE /PSEJD 8BMLJOH JN 1SÈTFO[BOHFCPU [VDITFJOUHE COMIOE PSNBUF IBCFO XJS
 %JF #FXFHVOHTLVSTF GJ OEFO NJU SFEV [JFSUES 5FJMÖFN SIBIM VOE OBDI EFO BL
 # NJU .JDIBFMB 5TPMBEJ (FCàIS ù
 'SFJUBHT BC o 6IS 5SFGG FO
 5SFGG QVOLU ,OFJQQCFDLFO "VLBNN

Kinder und Familien



)BSSZ 1PUUFS 8PSLTIPQ ** Gàs ,JOEFS CJT +BISF

An alle Muggel! Nachdem wir den Einladungsbrief und einige Zaubertränke befreit haben und ihr unserer Zauberschule beigetreten seid, gehen wir nun in die zweite Runde. Wir beschäftigen uns eingehend mit Tom Riddles Tagebuch und dem Basilisken.



NJU .POJLB)VCM .PVTTB ù
 JOLM ù Gàs .BUFSJBM
 #JFSTUBEU ,SFBUIJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F
 #JFSTUBEU ,SFBUIJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F
 &T HJCU BVDI OPDI EJF 8PSLTIPQT *** VOE *7

NJU ,BUSJO 4DIFEFS (FCàIS ù
 .POUBHT BC o 6IS 5SFGG FO
 #JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF
 7FOBUPSTUSB•F

Im Comic-Workshop zeichnest du deinen eigenen Comic. Du wirst alles kennenlernen was dazu gehört: Figuren zeichnen, Geschichten ausdenken, texten und mehr.



NJU %S)PMHF (FCàIS ù
 4BNTUBH
 #JFSTUBEU ,SFBUIJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F

PROGRAMM

2/2021



Eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Programm



"MMF "OHFCPUF BVG VOTFSFS)PNFQBHF XXX WCX CJFSTUBEU EI

Kultur / Gesellschaft



v, PQQ IPDI i o EJF GSàIIFSCCTUMJDI LSJNJOFMMF ...
Wir laden Sie ein zu musikalischem Hörerlebnis mit dem beliebten Wiesbader Duo bien sûr. %JF 7FSBOTUBMUVOH JTU CFJ ...

&JOUSJUU ü 6IS
4BNTUBH o 6IS
#JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF 7F

v. ÊSDIFOIBGU TQFJTFOi o NJU EFO #SàEFSO +BDPC VOE 8JMIFMN (SJNN

Die Märchenerzählerin Brigitte Köppen wird Märchen der Brüder Grimm vortragen und die Erinnerung an die Märchensammler wach werden lassen. Heidi Diemer wird dazu märchenhafte Speisen auf den Tisch bringen und das Geheimnis der Fragen lüften.

&JOUSJUU ü JOLM 4QFJT VOE 5SBOL
'SFJUBH o 6IS
#JFSTUBEU ,SFBUJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F



Die Teilnahme an diesem Abend ist kostenfrei ...
meldung wird gebeten, nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich.
NJU 3BJOFS)VUINBOO (FCàIS ü 6IS
%POOFSTUBH o 6IS
#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF

-JUFSBUVSLSFJT o 5IPNBT .BOO +PTFG VOE

Wir treffen uns viermal Dienstags in zwangloser Runde und diskutieren:
14.9.21, Band 1; 23.11.21, Band 2; 1.2.22, Band 3; 5.4.22, Band 4; jeweils um 18.30 bis 20.00 Uhr. Näheres zum Programm kann unter 0611 503907 oder info@vbw-bierstadt.de erfragt werden. Der Kurs findet analog und online über die Plattform Zoom statt.

NJU 3BJOFS)VUINBOO (FCàIS ü 6IS
%JFOTUBH BC o 6IS

4JDIFSIFJUTCFSBUVOH Gàs ÊMUFSS .FOTDIFO

An zwei Freitagen im Oktober (8. und 29.10.2021) von 14 bis 15 Uhr bietet Ihnen der Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren, Lothar Brüne eine kostenlose Sprechstunde in der Atmosphäre werden allgemeine Verhaltensregeln zur Gefahrenabwehr, Haustürgeschäfte, über Straftaten am Telefon oder im Internet informiert. Auch individuellen Fragen rund um das Thema Sicherheit werden behandelt. Das Angebot ist kostenfrei! Voranmeldung ist erforderlich.

'SFJUBH VOE WPO CJT .SUSXPDI BC
#JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF)PDI 4DIVMF

-BDITQB[JFSHBOH

Bei diesem Spaziergang wird die leichte Bewegung mit Übungen aus dem Lach-Yoga kombiniert: einfach mal Abstand vom Alltag nehmen. Und das Allerbeste: Lachen ist im schönsten Sinne ansteckend und stärkt das Immunsystem. Wir spazieren bei jedem Wetter, bitte an wetterangepasste Kleidung denken.

NJU \$PTJNB /BQHBM (FCàIS ü "ONFMEYON NJU JSFJOP \$FS
4PQOPRH #FUUFS JN)PG6IS
5SFGG FO BN 1BSLQMBU[5SPNQFUFSTUSB•F 85SFGG FO

Kreativität



Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im kreativen Gestalten

Die Teilnehmenden lernen an acht Abenden verschiedene Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen. Es werden die wichtigsten Akkorde, Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet, so dass Sie die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden können und in der Lage sind Volkslieder, Rocksongs zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NJU &NBOVFM -FZFS (FCàIS ü
.J BC o 6IS
#JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF 7FOBUPSTUSB•F

(JUBSSF Gàs 1BSUZ VOE -BHFGGFVFS

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. Zur Liedbegleitung brauchen wir keine Noten. Es werden vier Kurse statt, immer dienstags oder mittwochs ab 14. bzw. 15.9.2021.

15 Treten, Dauer jeweils 45 Minuten; Gebühr 120 €. Vorbesprechung zur Einteilung der Gruppen am Mittwoch, 8.9.2021 um 18 Uhr, Theodor-Fliegener-Schule, Neubau, Raum 018 Musik 1. Bitte Gitarre mitbringen! Voranmeldung erforderlich.

#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF #JFHSTUSB•F

4QJOOVLVST Gàs "OGÊOHFS

Sie lernen mit einer leichten Technik Ihr eigenes Garn mit einer Handspindel zu spinnen und zu verzwirnen, lernen alles über die Möglichkeiten des Zwirnsens, Badens, Haspelns und Wickelns des Garns. Alle benötigten Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt.

NJU \$MBVEJB #ÊS (FCàIS ü [[HM ,PTUFO Gàs)BOETQJOEFMO VOE
'SCFJUTNBUFFSJB MJFO KF OBDI 7FSCSBVDI #B (FCàIS ü
5SFGG FO #JFOTUBHT BC o 6IS

/ÊILVST Gàs "OGÊOHFS JOOFO

Sie lernen den Umgang mit Nähmaschinen und Schnittmustern und Stoffen. Nähmäshinen sind von den einfachen, schönen Dingen im Leben. Sie lernen den Umgang mit Nähmaschinen und Schnittmustern und Stoffen. Nähmaschinen sind von den einfachen, schönen Dingen im Leben.



/BUVSLPTNFUJL TFMCTUHFNBDIU

Pegende und duftende Naturkosmetik ... der Schlüssel zu natürlicher Schönheit ohne Chemie! Körperlotion, Duschgel oder eine pegende Creme, Lippenpege oder ein Massageöl für den Eigenbedarf stehen auf dem Programm. Dabei verwenden wir ausschließlich natürliche Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau.

NJU 8JMNB 'BTTNBOO 4BNTUBH
'SFBUJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F

Sprachen



Sprachen verbinden, schaffen Kontakte, verändern die Perspektive!

&SMFSOFO 4JF FJOF OFVF 4QSBDF PEFS
4FQUFNCFS TUBSUFO WFSTDIJFEFOP
Gàs EJF GPMHFOEFO 4QSBDFO
SBCJTDI 3VTTJTDI +BQBOJTDI &OHMJ

*UBMJFOJTDI " Gàs "OGÊOHFS JOOFO NJU

(FCàIS ü 6IS
%POOFSTUBHT BC o 6IS
#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF

+BQBOJTDI &JOGàISVOHTLVST

(FCàIS ü 6IS
%POOFSTUBHT BC o 6IS
#JFSTUBEU FIFN 3PCFSU ,PDI 4DIVMF)PDI 4DIVMF

"SBCJTDI Gàs "OGÊOHFS JOOFO "

NJU \$MBVEJB #ÊS (FCàIS ü [[HM ,PTUFO Gàs)BOETQJOEFMO VOE
'SCFJUTNBUFFSJB MJFO KF OBDI 7FSCSBVDI #B (FCàIS ü
5SFGG FO #JFOTUBHT BC o 6IS

#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF #JFHSTUSB•F

4QBOJTDI Gàs "OGÊOHFS JOOFO PIOF 7P

(FCàIS ü 6IS
%POOFSTUBHT BC o 6IS
#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF

#VTJOFTT &OHMJTI " #

(FCàIS ü 6IS
%JFOTUBHT BC o 6IS
#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF

#JFHSTUSB•F



"OHBCFO [V EFO *OIBMUFUO GJ
VOUFS XXX WCX CJFSTUBEU EF QSPHSBN
4JF HOSOF 6JSMFGPOJTDI VOUFS

Exkursionen



1JM[FYLVSTJPO

Was Sie schon immer über Pilze wissen wollten zu sammeln wagten ..., erfahren Sie bei einer Pilzführung. Kinder in Begleitung erwünscht. Kostenlos mitgehen (Bitte bei der Anmeldung angeben).

NJU 5IPNBT -BNCF
4BNTUBH FOJTDI 4QBOJTDI
5SFGG FO 1BSLQMBU[BN 8
'SBVFOTUFJOFS 4USB•F
7PSLFOOUOJTTF

8BOEFSVOH BVG EFO 3PTTFSU VOE EVSD
#JFHSTUSB•F

Eine abwechslungsreiche 17 Kilometer lange Wanderung wartet auf Sie zunächst den Rossert, weiter nach Ruppertshain mit Panoramablick Frankfurt, weiter im Fischbachtal mit Rettershof, dem Juwel Kelheimer

NJU (FSOPE %VEEB (FCàIS ü 6IS
5SFGG FO 4BNTUBH o 6IS
'SFBUJWSBVN &SCFOIFJNFS 4USB•F #BIOIPG &QQTUFJO

#FTJDIUJHVOH EFT #JFCSJDIFS 4DIMPTT

Bei einer etwa 1-stündigen Führung durch den prachtvollen Schloss Biebich sehen Sie die Empfangsräume, Galerieräume, die Speisehäuser auf zwei Etagen und erfahren viel

#JFSTUBEU 5IFPEPS 'MJFEOFS 4DIVMF #JFHSTUSB•F