

VOLKSBILDUNGSWERK BIERSTADT



vbw
volksbildungswerk bierstadt e.v.
Ihre Volkshochschule vor Ort

BEGEGNEN – BEWEGEN – BEGEISTERN

www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Hofstraße 2
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Telefon 0611 503907
Mail info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Öffnungszeiten*

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Leitung Geschäftsstelle

Sabrina Mitternacht

smitternacht@vbw-bierstadt.de

Serviceteam

info@vbw-bierstadt.de

Nina Bruns

Maria Blumenthal

Gaby Stryk

Petra Vogl

Vorstand

Vorstandsvorsitzender

Wolfgang Wilbert

vorsitzender@vbw-bierstadt.de

Stellvertretender Vorsitzender

Lothar Brüne

Weitere Vorstandsmitglieder

Annette Burkhardt, Josef Plöbl

Bankverbindung:

Wiesbadener Volksbank

IBAN DE 04 5109 0000 0004 6152 04

BIC WIBADE5WXXX

*In den hessischen Schulferien bitte die eingeschränkten Öffnungszeiten beachten.



Unsere Unterstützer

Zahnarztpraxis Sieglinde Westphal

Architektur.SCHÖN

ESWE Versorgung



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

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Freundinnen, liebe Freunde des vbw Bierstadt,

herzlich willkommen im Frühling-/Sommersemester 2026!

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges und inspirierendes Kursangebot.

Vom bewährten Kurs „50 plus – Walking und Nordic Walking“ an der frischen Luft, über eine Vielzahl an Yoga- und Gymnastikkursen bis hin zum neuen „Einführungskurs in die japanische Kampfkunst Aikido“ bringen wir Sie auch in diesem Jahr in **Bewegung!**

Wir setzen wichtige gesellschaftliche Inhalte, wie Erste-Hilfe-Kurse, Kommunikation und Miteinander und eine Vielzahl an Sport- und Gesundheitskursen fort. Auch unser beliebter Trommelkurs wird fortgesetzt und um ein Angebot zum Thema „Trommeln verbindet“ für Eltern mit Kind erweitert.

Es erwarten Sie weitere aktuelle Themen aus dem oft so hektischen Alltag – etwa „Stress dich richtig“ oder „Kann man Glück lernen?“. Für den Austausch bieten wir mit unserem Format „Erzählcafé“ einen neuen Rahmen der **Begegnung**.

Für unsere Kids und Teens bieten wir ein vielseitiges Programm an – ob Backen, Malen, Entspannen, oder Führungen für die ganze Familie.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten unsere Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesundheit und Sport, Sprachen, Kultur und Gesellschaft, Kreativität, Ernährung und Kochen, IT und Smartphone, Besichtigungen und Rundgänge sowie Kinder und Familien.

Unser Programm wächst auch mit Ihren Ideen! Teilen Sie uns gerne Ihre Vorschläge und Anregungen mit – wir freuen uns auf Ihr Feedback.
Ein Blick auf www.vbw-bierstadt.de lohnt sich immer!

Lassen Sie uns gemeinsam voller **Begeisterung** in das neue Semester starten!

Herzlichst

Wolfgang Wilbert
Vorstandsvorsitzender

Sabrina Mitternacht
Leitung Geschäftsstelle

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt ist das

Volksbildungswerk Bierstadt e.V., Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden

Redaktion: Team der Geschäftsstelle des vbw Bierstadt

Gestaltung: Grillhösl GbR Grafik & Satz, 0172 6886754, www.grafiksatz.de

Titelfoto: ©xtrekx/123RF.com

Seite 5: ©Hessisches Landesamt für Bodenmanagement

Druck: Wetterauer Druckerei, Friedberg

Auflage: 4.000

Mitwirken – Mitgestalten – Mitverantworten

Wir suchen Sie!

Zur Verstärkung und Neubesetzung unseres Vorstands suchen wir Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Erfahrungen, die sich für die Ziele des vbw Bierstadt begeistern und bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir freuen uns auf neue Impulse!

Ehrenamtliche Vorstandsmitglieder gesucht!

Das Volksbildungswerk Bierstadt e.V. ist ein gemeinnütziger Bildungsträger – seit 1967 ein Ort für lebenslanges Lernen und vielfältige Bildungsangebote in unserer Region.

Was Sie erwartet

- Zeitaufwand etwa drei Stunden im Monat
- Sitzungen in der Regel vierteljährlich
- Zusammenarbeit mit engagierten Menschen in einem motivierenden Umfeld
- Jährliche Aufwandspauschale

Fragen? Neugierig?

Kontaktieren Sie uns ganz unverbindlich:

Geschäftsstelle des vbw Bierstadt e.V.

Hofstraße 2

65191 Wiesbaden-Bierstadt

info@vbw-bierstadt.de

0611 503907

www.vbw-bierstadt.de

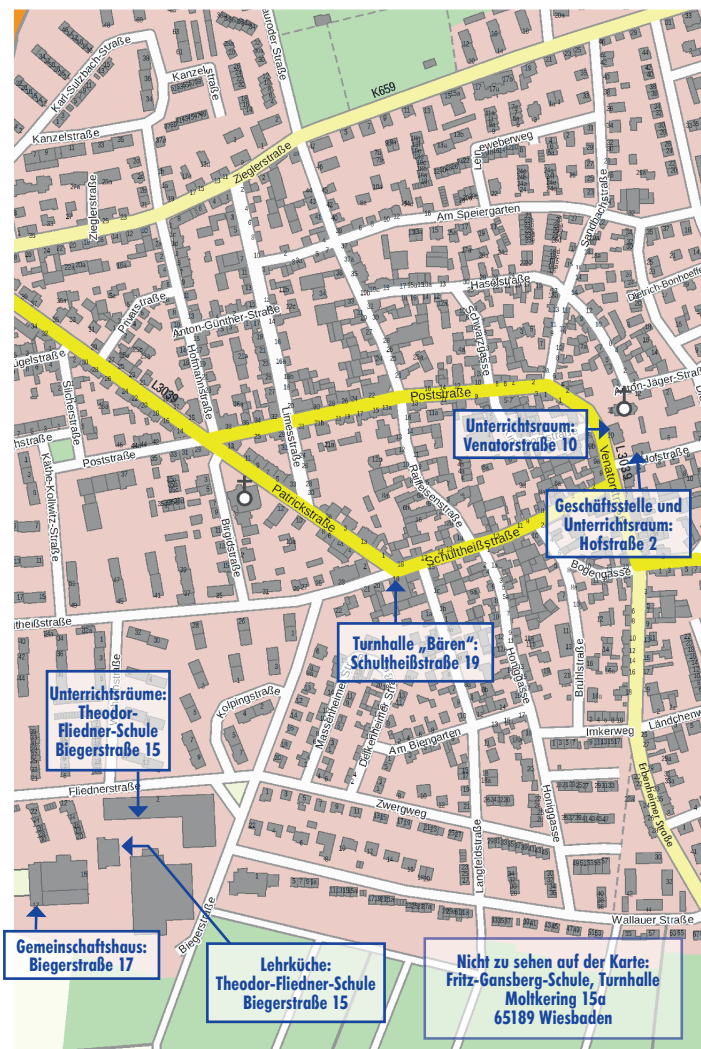


**Bildung bewegt.
Bringen Sie sich sinnvoll ein
und gestalten Sie mit!**

Gesundheit und Sport	7
Vorträge und Workshops	7
Yoga	10
Pilates	13
Fitness	14
Aqua-Fitness	15
Gymnastik und Gleichgewichtstraining	16
Gedächtnistraining	18
Tanzen	18
Qigong, TaijiDao und Aikido	20
Walking und Nordic Walking	22
Entspannung	23
Sprachen	25
Sprachen lernen – aber wie?	26
Englisch	26
Französisch	28
Italienisch	30
Spanisch	33
Japanisch	34
Russisch	35
Kultur und Gesellschaft	36
Persönlichkeitsentwicklung	36
Kommunikation und Miteinander	37
Verbraucherschutz	39
Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie	39
Kreativität	41
Musizieren	41
Zeichnen und Malen	43
Ernährung und Kochen	45
Kochkurse	45
IT und Smartphone	49
Computer und Software	49
Smartphone	50
Künstliche Intelligenz (KI)	51
Besichtigungen und Rundgänge	52
Kinder und Familien	55
Geschäftsstelle und Information	2
Mitwirken – Mitgestalten – Mitverantworten	4
Veranstaltungsorte und Geschäftsstelle des vbw Bierstadt	6
Ihre Volkshochschulen vor Ort	48
Anmeldung und Beratung	61
Mitglied werden – Bildung und Kultur in Bierstadt unterstützen!	63
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) des vbw Bierstadt e.V.	64

Übersicht:

Veranstaltungsorte und Geschäftsstelle des vbw Bierstadt



So erreichen Sie uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Geschäftsstelle, Unterrichtsraum Hofstraße und
Unterrichtsraum Venatorstraße:

→ Buslinie 23, 24 und 37

Haltestelle: Wiesbaden-Bierstadt Venatorstraße

Theodor-Fliedner-Schule und Gemeinschaftshaus

→ Buslinie 17, 23, 24 und 37

Haltestelle: Wiesbaden-Bierstadt Poststraße

Gesundheit und Sport



Vorträge und Workshops

Atem ist Leben

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist, er ist der Schlüssel zur inneren Harmonie und Balance. Atmen können wir alle – irgendwie. Doch der Atem ist ein Spiegel unseres Befindens: Atmen wir sanft, ruhig, freudvoll, oder eher flach und gehetzt? In diesem Workshop möchten wir Sie dafür begeistern zu entdecken, was unser Atem alles kann. Er vitalisiert, entspannt, wirkt ausgleichend und hilft uns dabei im Hier und Jetzt zu sein. Die zertifizierte Breathwork-Trainerin und Stress-Mentorin vermittelt einen praxisorientierten Einblick in verschiedene Atemübungen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

261-10012 Nina M. Bruns 40 €
So, 26.4.26, 10–14 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Vegan – gesund, nachhaltig, alltagstauglich?

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung – sei es aus gesundheitlichen Gründen, aus Respekt vor Tieren oder wegen der Umwelt. Doch was bedeutet es eigentlich, sich rein pflanzlich zu ernähren? Ist Veganismus automatisch gesund – oder lauern auch Risiken? Ist der Griff zu Ersatzprodukten sinnvoll? Wie gelingt es, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, und welche Rolle spielen Proteine, Eisen, Vitamin B12 oder Omega-3-Fettsäuren? In diesem interaktiven Vortrag gibt die zertifizierte Ernährungsberaterin Bettina Melahn einen sachlichen Überblick über Chancen und Herausforderungen der veganen Ernährung. Sie erfahren, wie eine vollwertige pflanzliche Kost nach aktuellem wissenschaftlichem Stand aussehen kann, auf welche sog. kritischen Nährstoffe man unbedingt achten sollte und welche praktischen Tipps den Alltag erleichtern – vom Einkauf bis zur Umsetzung auf dem Teller.

261-10019 Bettina Melahn 19 €
Do, 26.2.26, 19–21 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Darmgesundheit stärken

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ sagte schon Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875–1965). In der Tat ist der Darm ein Organ der Superlative. Er ist Schlüssel für unser Immunsystem, unsere Energie, den Hormonhaushalt. Sogar unsere mentale Gesundheit und auch unser Gewicht werden durch das sog. „zweite Gehirn“ beeinflusst. In diesem interaktiven Vortrag gibt die zertifizierte Ernährungsberaterin und Darmimmuntherapeutin Bettina Melahn einen guten Überblick darüber, warum es sich lohnt, sich mit dem Thema Mikrobiom einmal genauer auseinanderzusetzen. Mehrere Einflussfaktoren wirken auf die Darmgesundheit ein – jeden Tag aufs Neue bietet sich die Chance, den Darm zu entlasten und zu stärken. Erfahren Sie, welche lebenswichtigen Aufgaben die Darmbakterien erfüllen, lernen Sie, warum die Darmgesundheit wirklich wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden ist und wie Sie Ihre „Darmflora“ von innen pflegen können.

261-10020 Bettina Melahn 19 €
Do, 19.3.26, 19–21 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Wechseljahre: „Früher warst du viel entspannter!“

Die Wechseljahre sind eine Zeit des hormonellen Umbruchs – das spüren wir körperlich wie seelisch. Schleichend verändern wir Frauen über 40 uns: Der Körper fühlt sich anders an, die vertraute Form wandelt sich, und manches, was früher selbstverständlich war, funktioniert nicht mehr so leicht. Diese neue Lebensphase bringt Unsicherheit, manchmal auch das Gefühl, das eigene „Ich“ neu entdecken zu müssen. Und obwohl fast jede Frau diese Phase durchlebt, wird darüber selten offen gesprochen oder sogar verharmlosend abgewunken: „Das sind nur die Hormone. Das geht vorbei, da musst du durch.“ Aber: Die Wechseljahre sind kein persönliches Versagen, sondern ein natürlicher, tiefgreifender Prozess. Wer diesen Prozess versteht, kann den Veränderungen mit mehr Gelassenheit begegnen und Wege finden, die eigene Balance neu zu gestalten. In diesem interaktiven Vortrag spricht die zertifizierte Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin Bettina Melahn offen über diese Zeit des Umbruchs. Sie zeigt, wie Ernährung, ein bewusster Lebensstil und Bewegung dazu beitragen können, Beschwerden zu lindern, das Gewicht besser zu regulieren und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten praxisnahe Impulse, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – statt sich im Stillen damit abzufinden.

261-10021 Bettina Melahn 19 €
Do, 16.4.26, 19–21 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Das Immunsystem der Seele – Resilienz verstehen und stärken

Als Resilienz wird die psychische Widerstandskraft oder auch das Immunsystem der Seele bezeichnet. Eine gute Resilienz ermöglicht es uns, alltägliche Herausforderungen gelassener anzugehen, stabiler durch schwierige Zeiten zu kommen und nach Krisen neuen Lebensmut zu schöpfen. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, welche Merkmale Menschen mit innerer Stärke auszeichnen, und wie Sie selbst in jedem Alter Ihre Resilienz stärken können.

261-10032 Frauke Horcher 15 €
Do, 5.2.26, 19–20.30 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Akupressur – Selbsthilfe bei vielen Erkrankungen

Akupressur ist seit der Antike eine in China angewandte Heilkunst, bei der man bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche drückt, um die Selbstheilungskraft des Körpers anzuregen. Klinische Erfahrungen haben gezeigt, dass Akupressur bei Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Erkältung und besonders bei Verspannungen, Schlafstörungen und Stresszuständen hilfreich eingesetzt werden kann. An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten Punkte zur Behandlung der o.g. Beschwerden kennen und üben selbst die Anwendung der Akupressur.

261-10035 Dr. Manfred Schöneberger 15 €
Di, 5.5.26, 19–20.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Erste Hilfe für Senioren – sicher handeln im Notfall

Eine Notfallsituation kommt immer unerwartet und sie kann uns jederzeit treffen. Fragen wie „Wie kann ich helfen?“ oder „Woran erkenne ich einen Notfall?“ beschäftigen viele Menschen. In diesem Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf und es wird besprochen, was im Ernstfall zu tun ist.

Wie erkennen Sie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Bewusstlosigkeit?

Wen rufen Sie an, und wie leisten Sie bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes wirksame Hilfe?

Notfallsituationen wie Verbrennungen, Knochenbrüche oder verschiedene akute Situationen werden praxisnah behandelt, geübt und besprochen.

In einer gemütlichen, entspannten Atmosphäre erwerben Sie wertvolles Wissen, das Ihnen im Notfall Sicherheit gibt. Alles, was Sie tun, hilft – auch kleine Maßnahmen können Leben retten!

261-10081 Chrisula Varvara 40 €
Mo, 27.4.26, 10–13 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Erste Hilfe am Kind – für Oma und Opa

Großeltern übernehmen heute eine bedeutende Rolle in der Betreuung ihrer Enkelkinder. Um in Notfallsituationen ruhig und sicher reagieren zu können, vermittelt diese Veranstaltung wertvolles Wissen und hilfreiche praktische Hinweise.

Dabei wird besonders auf die speziellen Bedürfnisse von Kindern eingegangen, da sie sich in medizinischen Notfällen von Erwachsenen unterscheiden. Sie erfahren, wie sie in kritischen Momenten angemessen handeln und welche Anlaufstellen im Ernstfall wichtig sind. Die Veranstaltung findet in angenehmer Atmosphäre statt und bietet ausreichend Raum für persönliche Fragen und den Austausch individueller Anliegen.

261-10092 Chrisula Varvara 40 €
Mo, 4.5.26, 10–13 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Yoga

Frühlingserlachen – Mit Lachyoga fröhlich das Frühjahr begrüßen

Entdecken Sie die heilsame Kraft des Lachens in diesem interaktiven Lachyoga Workshop. Erfahren Sie die Grundlagen des Lachyogas, erleben Sie eine typische Lachyogasession und lachen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmern. Hasya (Sanskrit = Lachen) Yoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder ganz ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor noch Witze oder Comedy. Es handelt sich um eine Praxis, die Körperübungen, Atemübungen und Lachen kombiniert. Gemeinsam mit der Natur blühen wir in dieser Veranstaltung auf und begrüßen den Frühling mit saisonalen Lachyoga-Übungen. Erfahren Sie mehr über die positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Geist und freuen Sie sich auf Tipps und Tricks, wie man das Lachen im Alltag integrieren kann. Eine unterhaltsame und gesundheitsfördernde Erfahrung, die Sie nicht verpassen sollten!

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen, Yogamatten werden nicht benötigt.

261-10110 Nina M. Bruns 15 €
So, 29.3.26, 14 – 15.30 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

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 sowie 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.

Bitte Yogamatte mitbringen.

261-10120 Yorck Sachs 90 €
Fr, ab 23.1.26, 18 – 19.30 Uhr, 10 Treffen
 Fritz-Gansberg-Schule, Turnhalle, Moltkering 15a, 65189 Wiesbaden

261-10121 Yorck Sachs 81 €
Fr, ab 17.4.26, 18 – 19.30 Uhr, 9 Treffen
 Fritz-Gansberg-Schule, Turnhalle, Moltkering 15a, 65189 Wiesbaden

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.

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, der schon vor rund 2.000 Jahren entwickelt wurde. Die Körperübungen werden mit Atemübungen kombiniert und 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, Verspannungen 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.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

- 261-10130 Gabriele Schulte 94 €**
Di, ab 24.2.26, 10–11.15 Uhr, 14 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow ist ein Yogastil, bei dem die Yogaübungen dynamisch miteinander kombiniert werden. Der Atem leitet uns durch die fließenden 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.

Bitte Yogamatte, Decke und – bei Bedarf – Meditationskissen mitbringen.

- 261-10140 Maria Katharina Müller 79 €**
Mi, ab 14.1.26, 17.30–18.45 Uhr, 10 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

- 261-10141 Maria Katharina Müller 79 €**
Mi, ab 15.4.26, 17.30–18.45 Uhr, 10 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

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 führen zur inneren Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. Die Konzentrationsfähigkeit und Immunabwehr werden gesteigert, Entspannung und Schlafqualität verbessert und gefördert.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

- 261-10150 Elke Kahlmann 119 €**
Mi, ab 21.1.26, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

- 261-10151 Elke Kahlmann 39 €**
Mi, ab 24.6.26, 19–20.30 Uhr, 5 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Hatha Yoga am Abend

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.

Bequeme Sportkleidung, Yogamatte, warme Socken, Decken und – bei Bedarf – Meditationskissen.

- | | |
|-----------|--|
| 261-10160 | Claudia Monien 72 €
Di, ab 13.1.26, 17.45–19.15 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-10161 | Claudia Monien 63 €
Di, ab 7.4.26, 17.45–19.15 Uhr, 7 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-10162 | Claudia Monien 72 €
Di, ab 13.1.26, 19.30–21 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-10163 | Claudia Monien 63 €
Di, ab 7.4.26, 19.30–21 Uhr, 7 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |

Hatha Yoga am Morgen

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. Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und inspiriert auch dazu, die Yogaphilosophie außerhalb der Matte in den Alltag zu integrieren.

Bitte Yogamatte und ggf. eine Decke mitbringen.

- | | |
|-----------|--|
| 261-10170 | Carola Lachmann 74 €
Fr, ab 16.1.26, 8.30–9.30 Uhr, 11 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-10171 | Carola Lachmann 67 €
Fr, ab 17.4.26, 8.30–9.30 Uhr, 10 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |

Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot wird laufend aktualisiert

Das aktuelle Programmangebot können Sie auf unserer Homepage sehen oder in unserer Geschäftsstelle erfragen.

Yoga für den Rücken

Mit gezielten Yogaübungen werden 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.

Bitte bequeme Sportkleidung, Yogamatte und ggf. Decke mitbringen.

261-10175 **Carola Lachmann** **80 €**
 Di, ab 13.1.26, 19.30–21 Uhr, 10 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

261-10176 **Carola Lachmann** **88 €**
 Di, ab 14.4.26, 19.30–21 Uhr, 11 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

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 die Tiefenmuskulatur, der Beckenboden, Bauch und Rücken stehen im Fokus, ganz im Sinne des Schöpfers der Pilatesmethode, Joseph H. Pilates. Die Übungen werden präzise und konzentriert ausgeführt unter der bewussten Einbindung der Atmung. Der Kurs ist für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

261-10510 **Anette Maiberger** **136 €**
 Mi, ab 14.1.26, 9.15–10.15 Uhr, 20 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

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 im Stehen, Sitzen, mit oder ohne Stuhl, werden die Körperwahrnehmung geschult, die Koordination gefördert, der Rumpf stabilisiert sowie Flexibilität und Gleichgewicht verbessert. Ein ideales Körperkonzept für Einsteiger und Geübte aller Altersstufen, die durch die sanften Bewegungen gezielt ihren Körper formen und ihr Wohlbefinden verbessern wollen.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen und rutschfeste Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

261-10515 **Anette Maiberger** **136 €**
 Mi, ab 14.1.26, 10.30–11.30 Uhr, 20 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Pilates mit Faszientraining

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 Faszientraining (Faszienfitness und Faszienrelease mit Rolle), denn ein gut trainiertes Bindegewebe leistet einen großen Beitrag für einen starken und damit schmerzfreien Rücken.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

- 261-10520 Kalliopi Junginger 135 €
 Di, ab 17.2.26, 18–19.15 Uhr, 17 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Bodywork meets Pilates und Faszien – ONLINE

Kraftvolle Ganzkörper-Übungen und fließende Elemente aus dem Pilates- und Faszientraining 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.

Bitte Gymnastikmatte bereitlegen.

- 261-10521 Kalliopi Junginger 119 €
 Mo, ab 16.2.26, 18–19.15 Uhr, 17 Treffen
 Online-Unterricht

Fitness

Full-Body-Workout – Bauch, Beine, Po, Rücken

Dieser Kurs bietet mit abwechslungsreichen Übungen ein Full-Body-Workout. Mit dem eigenen Körpergewicht sowie unterschiedlichen Trainingsgeräten wie z.B. Hanteln, Bändern, Bällen trainieren wir die großen und kleinen Muskelgruppen. Körperhaltung, Straffung und Prävention sind Schwerpunkte in diesem Kurs.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

- 261-11010 Kalliopi Junginger 106 €
 Di, ab 17.2.26, 17–18 Uhr, 17 Treffen
 Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Skigymnastik: Fit auf die Piste – ONLINE

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

- 261-11031 Wolfgang Wilbert 75 €
 Do, ab 8.1.26, 19–20.15 Uhr, 10 Treffen
 Online-Unterricht

Fitnessgymnastik: Fit in den Sommer – ONLINE

Etwas für die Fitness tun. In diesem Kurs trainieren und kräftigen wir mit gezielten Übungen unsere Bauch-, Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur. Wir steigern mit Cardioübungen unsere Ausdauer. Übungen für mehr Beweglichkeit, Elastizität und Bewegungskoordination runden das vielfältige Programm ab. So steigern Sie Ihre allgemeine Fitness und bleiben/werden fit und elastisch.

261-11032 Wolfgang Wilbert 68 €
Do, ab 2.4.26, 19 – 20.15 Uhr, 9 Treffen
Online-Unterricht

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness

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 optimal genutzt (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination).

Der Kursbeleg ist die Legitimation für die ermäßigte Eintrittskarte. In der Gebühr sind die ermäßigten Eintrittskarten in das Thermalbad nicht enthalten.

Aqua-Fitness für Frühaufsteher

261-11510 Ellen Scherer 66 €
Di, ab 13.1.26, 8.30–9.15 Uhr, 10 Treffen
Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, 65191 Wiesbaden

261-11511 Ellen Scherer 66 €
Di, ab 14.4.26, 8.30–9.15 Uhr, 10 Treffen
Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, 65191 Wiesbaden

Aqua-Fitness am Morgen

261-11512 Ellen Scherer 66 €
Di, ab 13.1.26, 9.30–10.15 Uhr, 10 Treffen
Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, 65191 Wiesbaden

261-11513 Ellen Scherer 66 €
Di, ab 14.4.26, 9.30–10.15 Uhr, 10 Treffen
Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, 65191 Wiesbaden

Werden Sie Kursleiterin/Kursleiter beim vbw Bierstadt e.V. auf Honorarbasis

Wir suchen Kursleiterinnen/Kursleiter für unsere Bereiche Sprache, Sport und Gesundheit, Kreatives, Kinder und Familien mit Ideen, Impulsen und Freude am Umgang mit Menschen.

Melden sie sich gerne bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten unter info@vbw-bierstadt.de.

Gymnastik und Gleichgewichtstraining

Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückergerichter zu bewegen. Die Übungen sind besonders gelenkschonend und verbessern die Mobilität. Verspannungen können gelöst und Schmerzen gelindert werden.

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

- | | |
|-----------|---|
| 261-12001 | Katrin Scheder 66 €
Mo, ab 12.1.26, 10 – 11 Uhr, 10 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12002 | Katrin Scheder 53 €
Mo, ab 13.4.26, 10 – 11 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12003 | Katrin Scheder 66 €
Mi, ab 14.1.26, 10 – 11 Uhr, 10 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12004 | Katrin Scheder 53 €
Mi, ab 15.4.26, 10 – 11 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |

Wirbelsäulengymnastik am Abend

- | | |
|-----------|---|
| 261-12005 | Katrin Scheder 66 €
Mo, ab 12.1.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 10 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12006 | Katrin Scheder 53 €
Mo, ab 13.4.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12007 | Katrin Scheder 66 €
Mo, ab 12.1.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 10 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |
| 261-12008 | Katrin Scheder 53 €
Mo, ab 13.4.26, 19.15 – 20.15 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt |

Ehrenamtliche gesucht

Haben Sie Interesse an ehrenamtlicher Vorstandsarbeit? Dann wenden Sie sich gerne per Mail an: vorsitzender@vbw-bierstadt.de.

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

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. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie noch in der Lage sind, für eine gewisse Zeit frei und ohne Hilfsmittel zu stehen.

- 261-12010** **Katrin Scheder** **66 €**
Mo, ab 12.1.26, 11 – 12 Uhr, 10 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12011** **Katrin Scheder** **53 €**
Mo, ab 13.4.26, 11 – 12 Uhr, 8 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Frauen-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 bequeme Sportkleidung tragen.

- 261-12015** **Karin Held** **99 €**
Do, ab 5.2.26, 16.30 – 17.30 Uhr, 16 Treffen
 Städtische Turnhalle „Bären“, Langfeldstraße, 65191 WI-Bierstadt

Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

Finden Sie Ihre starke Mitte. Ein kräftiger und zugleich entspannter Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei. Gerade bei Schmerzen im unteren Rücken und zur Vorbeugung von Inkontinenz kann das regelmäßige Beckenbodentraining sehr gut unterstützen. Sie lernen eine wirkungsvolle und doch einfache Übungsabfolge kennen, die Sie auch nach dem Kurs ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Neben den theoretischen Grundlagen geht es in diesem Kurs vor allem darum, sich wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden. Die Dozentin arbeitet nach den Leitlinien des BeBo®-Konzeptes, welches über Jahre verfeinert wurde und immer auf dem neusten medizinischen Stand ist.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen.

- 261-12020** **Lydia Snethlage** **25 €**
Mo, ab 19.1.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 4 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12021** **Lydia Snethlage** **25 €**
Mo, ab 2.3.26, 15.45 – 16.45 Uhr, 4 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12025** **Lydia Snethlage** **25 €**
Mo, ab 19.1.26, 17 – 18 Uhr, 4 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12026** **Lydia Snethlage** **25 €**
Mo, ab 2.3.26, 17 – 18 Uhr, 4 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining mit Musik

Musik bewegt – und das im wahrsten Sinne des Wortes! In diesem Kurs erleben Sie, wie Musik Körper, Geist und Seele in Schwung bringt. Mit viel Freude „tanzen“ wir im Sitzen zu ausgewählten Choreografien. Dabei bewegen wir unsere Gelenke, schulen unsere Koordination, fördern Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und trainieren spielerisch unser Gedächtnis. Ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Spaß! Musik weckt Erinnerungen, verbindet mit positiven Gefühlen und stärkt die Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- 261-12101 Margot Roth 40 €
 Di, ab 13.1.26, 11 – 12 Uhr, 8 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12102 Margot Roth 35 €
 Di, ab 14.4.26, 11 – 12 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Tanzen

Montagstanzen für Paare

Hier tanzen Paare, die schon durch einige Kurse über tänzerische Erfahrung verfügen. Aber auch Wiedereinsteiger werden sich hier wohl fühlen. Es werden Figurenverbindungen vertieft und neue Figurenelemente in den Standardtänzen und den lateinamerikanischen Tänzen erlernt. Dabei sollen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

- 261-12510 Werner Born 64 €
 Mo, ab 2.2.26, 20.30 – 22 Uhr, 8 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12511 Werner Born 64 €
 Mo, ab 13.4.26, 20.30 – 22 Uhr, 8 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Geselliges Tanzen

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

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

- 261-12512 Werner Born 56 €
 Fr, ab 30.1.26, 18.45 – 20.15 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12513 Werner Born 56 €
 Fr, ab 17.4.26, 18.45 – 20.15 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Tanzen für Paare – Tanzkreis

Hier tanzen Paare, die schon durch viele Kurse über tänzerische Erfahrung verfügen. Aber auch Wiedereinsteiger, die Tanzkreis-Niveau haben, werden sich hier wohlfühlen. Es werden Figurenverbindungen vertieft und neue Figurenelemente in den Standardtänzen und den lateinamerikanischen Tänzen erlernt. Dabei sollen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

- 261-12514 Werner Born 56 €
Fr, ab 30.1.26, 20.30–22 Uhr, 7 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12515 Werner Born 56 €
Fr, ab 17.4.26, 20.30–22 Uhr, 7 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Sonntagstanzen für Paare

Hier tanzen Paare, die schon durch viele Kurse über tänzerische Erfahrung verfügen. Aber auch Wiedereinsteiger, die Tanzkreis-Niveau haben, werden sich hier wohlfühlen. Für Anfänger ist dieser Kurs nicht geeignet. Es werden Figurenverbindungen vertieft und neue Figurenelemente in den Standardtänzen und den lateinamerikanischen Tänzen erlernt. Dabei sollen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

- 261-12516 Werner Born 56 €
So, ab 1.2.26, 17.30–19 Uhr, 7 Treffen
Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt
- 261-12517 Werner Born 72 €
So, ab 12.4.26, 17.30–19 Uhr, 9 Treffen
Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Line Dancing für Einsteiger mit tänzerischer Erfahrung

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. Line Dancing macht Spaß und stärkt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

- 261-12520 Péter Gál 99 €
Fr, ab 16.1.26, 19–20 Uhr, 15 Treffen
Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

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.

Line Dancing für Fortgeschrittene

Line Dancing hält fit und fördert die Bewegungskoordination! In der Gruppe erlernen wir anspruchsvolle Schrittfolgen und Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen – u.a. zu lateinamerikanischer Musik, Disco-Musik, Musical-Melodien oder auch Country-Musik.

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

261-12525 Péter Gál 99 €
Fr, ab 16.1.26, 18–19 Uhr, 15 Treffen
Gemeinschaftshaus, großer Saal EG,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Tanz einfach mit – beschwingt ins neue Jahr

Tanzen macht Freude und ist ganz nebenbei eine wunderbare Möglichkeit, etwas für Körper und Geist zu tun. Es fördert Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und bringt den Kreislauf in Schwung – mit einem Extra an Geselligkeit! Unter dem Motto „Tanz einfach mit“ tanzen wir nach der beliebten Heftreihe des Bundesverbandes Seniorentanz. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Musik, interessante Formationen und lebendige Choreografien. Alle sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse oder eine Tanzpartnerin/ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Bitte Hallen-oder Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

261-12580 Margot Roth 29 €
Sa, 17.1.26, 14–18 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Qigong, TaijiDao und Aikido

Augen-Qigong:

Übungen zum Erhalten und Verbessern der Sehkraft

Das Augen-Qigong ist eine Methode des Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde und Dr. Xiaoqiu Li, die aus acht Übungen besteht. Es hilft dabei, Augenbeschwerden vorzubeugen, die Sehkraft zu verbessern und den Augendruck zu regulieren. Außerdem ist Augen-Qigong auch eine gute Methode, um Beschwerden, wie etwa durch Überanstrengung der Augen und Stress verursachte Kopfschmerzen, sowie Migräne, Schlaflosigkeit und Nervenschwäche vorzubeugen oder sie zu lindern. Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).

Ursachen und Behandlungsprinzipien der Augenbeschwerden nach der TCM: Es werden hier insbesondere acht Ursachen für eine Schwächung der Sehfähigkeit angegeben:

1. Mangel an Jing, Qi und Shen in den Augen
2. Mangel an Blut in der Leber-Verringerung der Galle
3. Störung der Regulierungsfähigkeit sowie Qi-Stagnation der Leber
4. Mangel an Blut
5. Schwaches Milz-Qi
6. Störung der Lungenfunktion bzw. des Lungen-Qi
7. Schwaches Nieren Qi
8. Verminderte Durchlässigkeit der Meridiane und Qi-Stagnation

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

261-13011 Christa Pfau 49 €
Sa, 25.4.26, 15–19 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Herz-Qigong (2. Übungssatz) für Teilnehmende mit erster Erfahrung

Qigong ist eine meditative Bewegungsform im Einklang von Körper, Atem und Geist und ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Teilnahmevoraussetzung sind erste Erfahrungen in meditativen Bewegungsformen wie Yoga, Qigong oder Taiji. In der TCM sind alle Krankheiten das Ergebnis einer Energieblockade oder -stagnation. Diese können durch die Qigong-Praxis aufgelöst werden. Regelmäßiges Üben unterstützt dabei, beweglicher zu werden, chronische Schmerzen oder Stress zu überwinden und so eine gute körperliche und seelische Gesundheit zu erlangen.

Das Herz-Qigong ist Teil des umfassenden Übungssystems Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde, der sich mit diesem Übungssystem von einer schweren Krankheit erholen konnte. In der TCM wird das Herz nicht nur als Zentrum des Kreislaufsystems betrachtet – das uns am Leben erhält und sowohl Sauerstoff als auch Nährstoffe durch unseren Körper transportiert – sondern gilt auch als Zentrum der Emotionen und unseres Bewusstseins. Ein ausgeglichenes Herz schenkt uns Klarheit, innere Ruhe und emotionale Stabilität. Jutta Höhn ist Kursleiterin nach den Richtlinien und Inhalten des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.).

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

261-13020 Jutta Höhn 99 €
Do, ab 29.1.26, 18–19.15 Uhr, 13 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

TaijiDao 13er-Form für Fortgeschrittene, von GM Shen Xijing

Die Taiji 13er ist ein Kleinod aus dem Übungsgut des Drachentor Taijiquan (chin. Long Men Taiji). Diese kurze, anspruchsvolle und tiefe Form verbindet auf einmalige Art und Weise Körpertraining und Kampfkunst als Yang-Aspekt mit dem Yin-Aspekt der daoistischen Meditation und des QiGong. 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. Dazu gehören: Öffnen und Schließen des Brustkorbs zur Vertiefung der Atmung (Fei Bu Kai He Fa), Übungen aus dem Wasser-Qigong und die praktische Philosophie der Wandlung von Yin und Yang. Thorsten Höhn ist Kursleiter nach den Richtlinien und Inhalten des DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.).

Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

261-13030 Thorsten Höhn 99 €
Do, ab 29.1.26, 19.15–20.30 Uhr, 13 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Werden Sie Kursleiterin/Kursleiter beim vbw Bierstadt e.V. auf Honorarbasis

Wir suchen Kursleiterinnen/Kursleiter für unsere Bereiche Sprache, Sport und Gesundheit, Kreatives, Kinder und Familien mit Ideen, Impulsen und Freude am Umgang mit Menschen.

Melden sie sich gerne bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten unter info@vbw-bierstadt.de.

Einführungskurs Aikido

Tauchen Sie ein in die Grundlagen der japanischen Kampfkunst Aikido. In diesem Kurs werden Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen vermittelt, die Körper und Geist gleichermaßen stärken. Darüber hinaus erlernen die Teilnehmenden einfache Bewegungs- und Partnerübungen, mit denen auf spielerische Weise Lösungswege für gestellte Konfliktaufgaben erprobt werden. Geeignet für Erwachsene jeden Alters. Der Dozent Bernd Hubl ist 6. Dan Aikido Aikikai. Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen – wir üben barfuß.

- 261-13040 Bernd Hubl 45 €
Di, ab 13.1.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 Treffen
Sporthalle der Werner-von-Siemens-Schule,
Zugang Jahnstraße, Rheinstraße 102, 65185 Wiesbaden
- 261-13041 Bernd Hubl 45 €
Di, ab 21.4.26, 18.30 – 19.30 Uhr, 6 Treffen
Sporthalle der Werner-von-Siemens-Schule,
Zugang Jahnstraße, Rheinstraße 102, 65185 Wiesbaden

Walking und Nordic Walking

50 plus – Walking und Nordic Walking

Nordic-Walking ist eine sanfte und 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 und der Muskelstoffwechsel angeregt.

Otto Kuchenbecker

- 261-14010 Mi, ab 14.1.26, 10.30 – 12 Uhr, 10 Treffen, 60 €
261-14011 Do, ab 15.1.26, 10.30 – 12 Uhr, 10 Treffen, 60 €
261-14012 Mi, ab 8.4.26, 10.30 – 12 Uhr, 10 Treffen, 60 €
261-14013 Do, ab 9.4.26, 10.30 – 12 Uhr, 10 Treffen, 60 €
Waldsportpfad Rambach, oberhalb der Adolf-Reichwein-Schule,
Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden

Im Rahmen des folgenden Sommerkurses besteht auch die Möglichkeit, dass Sie nur an Einzelterminen teilnehmen und die dafür erforderliche Gebühr von 6 € pro Termin direkt beim Kursleiter bezahlen.

Otto Kuchenbecker

- 261-14014 Do, ab 16.7.26, 10.30 – 12 Uhr, 10 Treffen, 60 €
Waldsportpfad Rambach, oberhalb der Adolf-Reichwein-Schule,
Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Entspannung

Meditation und Qigong

Täglich stürmen viele Reize auf uns ein, der Geist ist unruhig. Wir sehnen uns nach Stille und Entspannung. Wie finden wir Balance inmitten der Herausforderungen des Lebens und schöpfen aus unserer inneren Kraftquelle? Dieser Kurs bietet Ihnen theoretische Impulse und kombiniert sanfte Übungen aus dem Qigong mit abschließender Meditation, um bewusstes und achtsames Wahrnehmen zu fördern, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Theoretische Impulse helfen, uns selbst und andere besser zu verstehen. Mit achtsamer Bewegung und dem bewussten Atmen entspannen wir unseren Körper. Mit der Meditation, die wechselweise im Sitzen, stehen oder gehen sein wird, verankern wir uns im gegenwärtigen Moment. Unser Geist kommt zur Ruhe. Es sind keine besondere Körperfitness oder Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zum Trinken mitbringen.

- 261-15006 Anke Fliedner 29 €
 Di, ab 17.3.26, 19–20.30 Uhr, 3 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-15007 Anke Fliedner 49 €
 Do, ab 21.5.26, 19–20.30 Uhr, 5 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Achtsamkeit und Meditation – Zur Ruhe kommen im Alltag

Manchmal ist es an der Zeit, einfach innezuhalten. Diese Abendreihe vermittelt auf verständliche und bodenständige Weise, wie kurze Pausen, bewusste Atmung und einfache Konzentrationsübungen helfen können, den Alltag ruhiger und klarer zu erleben. Die Einheiten bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln für sich wohltuend und leicht zugänglich. Ein Angebot für Menschen, die Entspannung suchen, ohne gleich meditieren „lernen“ zu müssen.

- 261-15008 Jürgen Karwath 45 €
 So, 1.3.26, 10–14.30 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Resilienz und Achtsamkeit – gelassen bleiben, wenn's drauf ankommt

Stress, Veränderungen oder hohe Anforderungen gehören zum Leben – entscheidend ist, wie wir damit umgehen.

Dieses Seminar lädt dazu ein, persönliche Kraftquellen zu entdecken und innere Ruhe auch in herausfordernden Zeiten zu bewahren.

Mit bewährten Methoden aus Resilienztraining und achtsamem Selbstmanagement lernen Sie, Ihre Balance im Alltag gezielt zu stärken.

- 261-15009 Jürgen Karwath 45 €
 So, 14.6.26, 10–14.30 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

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 bequeme Kleidung, Matte, Decke, Schreibmaterial und Farbstifte mitbringen.

261-15010 Emanuel Leyer 55 €
So, 8.3.26, 10 – 16 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Waldbaden – Shinrin Yoku meets Indian Balance

Seit einigen Jahren ist es belegt, dass Waldbaden positive Wirkungen auf unseren Körper, Geist und Seele nimmt. Dieser Kurs wird sich mit den Ursprüngen dieser Entspannungsform in Amerika sowie Asien beschäftigen. Somit werden wir uns, unterstützt durch Informationen sowie Übungen aus dem japanischen Shinrin Yoku kombiniert mit Bewegungsübungen aus indianischer Heillehre, in Achtsamkeit und Entspannungen von einem tollen Frühlingswald begeistern lassen.

Bitte gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie bei Bedarf etwas zum Trinken und einen kleinen Snack mitbringen.

261-15050 Andreas Roth 22 €
Sa, 25.4.26, 14 – 16.30 Uhr
 Sportanlage am Reis, Parkplatz TUS Hornau neben Eingang
 zum Sportgelände, Am Reis 7, 65779 Kelkheim-Hornau

Geschenktipp:

Entspannungskurse für Kids und Teens finden Sie ab Seite 56.

Sie vermissen ein Angebot rund um Gesundheit und Sport?

Schreiben Sie uns! Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Wünsche. Oder noch besser: Sie sind Expertin oder Experte für ein Gesundheitsthema bzw. können sich vorstellen selbst einen Kurs anzubieten? Wir suchen regelmäßig Kursleitungen für sportliche Angebote.

Ob Zumba, Face Yoga oder Salsa – melden Sie sich gerne unter info@vbw-bierstadt.de mit Ihren Inspirationen.

Sprachen

Wir haben unsere Kurse nach den Lernstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet, um Ihnen die Orientierung und Selbst einschätzung zu erleichtern. Bei Rückfragen beraten wir Sie gerne!

Lernstufe	Am Ende dieser Stufe können Sie ...
C2 ↑	... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.
C1 ↑	... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.
B2 ↑	... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.
B1 ↑	... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.
A2 ↑	... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.
A1 ↑	... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person verstehen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Sprachen



Sprachen lernen – aber wie?

Sprachen lernen – aber wie?

Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass trotz jahrelangen Lernens eine Fremdsprache nicht flüssig gesprochen werden kann oder in spontanen Situationen das Gelernte fehlt. Während Kinder scheinbar mühelos ihre Muttersprache erwerben und sogenannte „Polyglots“ mehrere Sprachen beherrschen, fragen Sie sich vielleicht, warum es bei Ihnen nicht so recht klappt.

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, eine Fremdsprache effektiver und mit Freude zu lernen. Sie erfahren, wie Sie den Wortschatz gezielt aufbauen, die Vergessenskurve nutzen und geeignete Lernhilfen einsetzen können. Zudem erhalten Sie Anregungen für eine sinnvolle Lernroutine und den nötigen Zeitaufwand, um echte Fortschritte zu erzielen.

Der Kurs ergänzt bestehende Sprachkurse und bietet praxisorientierte Strategien, mit denen Sie schneller, nachhaltiger und mit mehr Spaß lernen können.

261-20011 Werner Krag 35 €
Mo, ab 13.4.26, 18–19.30 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Englisch

Englisch A1.2 Englisch für den Alltag

In diesem Kurs lernen Sie Englisch für den Alltag, damit Sie sich zum Beispiel im Urlaub, beim Einkaufen oder im Restaurant verständigen können. In lockerer Atmosphäre üben Sie auf einfache und praxisnahe Weise sich auszudrücken und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit, um Gespräche auf Englisch zu beginnen und daran teilzunehmen.

Lehrbuch: Great A1, ab Unit 3, Klett, ISBN: 978-3-12-501480-0

261-21102 Christiane Buchwaldt 165 €
Mi, ab 4.2.26, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen
Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Englisch A1.3 Auffrischkurs

Dieser Sprachkurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf praxisnahe Übungen, die das Sprechen, Hörverständnis und den Wortschatz gezielt erweitern und festigen. Ideal für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Sprachfähigkeiten in einer entspannten Atmosphäre verbessern wollen.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-21103 Jennifer Koepp 150 €
Do, ab 22.1.26, 9 – 10.30 Uhr, 15 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Englisch A2.1 Fit für den Urlaub

In diesem Kurs ist jeder willkommen, der seine Englischkenntnisse für den anstehenden Urlaub wieder auffrischen möchte. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Grundwortschatz und Grammatik zu Reise- und Alltagsthemen. Ziel ist es, sich im Ausland locker unterhalten zu können. Have fun and join this class! Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-21130 Christiane Buchwaldt 165 €
Di, ab 3.2.26, 10.30 – 12 Uhr, 15 Treffen
Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Englisch B1

In diesem Englischkurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus der Grundstufe und festigen Grammatik und Wortschatz. Sie lernen, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken, Meinungen zu äußern und einfache Texte zu verstehen und zu verfassen. Der Kurs fördert gezielt das Sprechen, Hörverstehen und den Wortschatzaufbau.

Lehrbuch: Next B1, Hueber, ISBN: 978-3-19-002934-1

261-21201 Silvija Ribaric 165 €
Do, ab 15.1.26, 18 – 19.30 Uhr, 15 Treffen
Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Englisch B1.2

Den Lehrstoff erarbeiten Sie gemeinsam in der Gruppe chronologisch mit dem Lehrbuch. Sie besprechen daneben tagesaktuelle Themen und behandeln Fragen hinsichtlich Grammatik und Wortschatz – vorzugsweise auf Englisch. Das gemeinsame Gespräch regt dazu an, Ihren Erfahrungsschatz und eigene Ideen mit einzubringen und die aktuellen Themen zu vertiefen.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-21202 Christiane Buchwaldt 165 €
Di, ab 3.2.26, 9 – 10.30 Uhr, 15 Treffen
Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Englisch B2

Join us for a friendly chat in English! We talk, laugh, and share stories – no pressure, just good conversation and relaxed learning.

Lehrbuch: Great B2 ab Lektion 5, Klett, ISBN: 987-3-12-501584-5

- 261-21205 Christiane Buchwaldt 165 €
 Mi, ab 4.2.26, 10.30 – 12 Uhr, 15 Treffen
 Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Englisch B1/B2 Konversationskurs

In diesem Kurs werden Sie mit einer Muttersprachlerin Ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie führen Diskussionen über aktuelle Themen, üben Smalltalk und frisken Ihre Grammatikkenntnisse auf.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-21401 Jo-Ann Meyer 165 €
 Mo, ab 26.1.26, 9.30 – 11 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Englisch B2 Konversationskurs

In diesem Kurs führen Sie Diskussionen über aktuelle Themen, üben Smalltalk und frisken Ihre Grammatikkenntnisse auf.

Lehrbuch: In conversation B2/C, Delta Publishing, ISBN: 978-3-12-501560-9

- 261-21402 Silvija Ribaric 165 €
 Do, ab 15.1.26, 19.30 – 21 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Französisch

Französisch A1.1 Anfängerkurs

In entspannter Lernatmosphäre erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen wie Begrüßung, Einkaufen oder einfache Gespräche. Sie erwerben einen ersten Basiswortschatz und lernen Grammatikregeln kennen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Hörverstehen und Rollenspiele werden Ihr aktives Sprechen gefördert und die grundlegende Aussprache erlernt. Ziel ist es, dass Sie sich auf einfache Weise auf Französisch verständigen können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22102 Christiane Buchwaldt 135 €
 Mo, ab 2.3.26, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
 Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Die Kursgebühr reduziert sich ...

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

Französisch A2

Verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Mit liebevoll ausgewählten Texten und individuellen Gesprächen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22216 Françoise Born 165 €
 Mi, ab 4.2.26, 17.45 – 19.15 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-22219 Françoise Born 165 €
 Do, ab 5.2.26, 9 – 10.30 Uhr, 15 Treffen
 Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt
- 261-22220 Françoise Born 165 €
 Do, ab 5.2.26, 10.45 – 12.15 Uhr, 15 Treffen
 Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt
- 261-22221 Françoise Born 165 €
 Do, ab 5.2.26, 17.45 – 19.15 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Französisch A1 Konversationskurs

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

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22404 Françoise Born 165 €
 Fr, ab 6.2.26, 9.15 – 10.45 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Französisch B1/B2 Konversationskurs

Leichte Konversation – Le français: j'adore!

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22406 Feryal Bisso 150 €
 Di, ab 3.2.26, 11 – 12.30 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt
- 261-22407 Françoise Born 150 €
 Do, ab 5.2.26, 19.30 – 21 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Französisch B2/C1 Konversationskurs

Cours de conversation autour de thèmes actuels. Prenez plaisir à parler français.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22409 Françoise Born 150 €
 Fr, ab 6.2.26, 11 – 12.30 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Französisch C1 Konversationskurs

Parler français en s'amusant. 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.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-22410 Marie-Françoise Gerold 135 €
Do, ab 5.2.26, 19–20.30 Uhr, 12 Treffen
Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch

Italienisch A1.2

In lockerer Atmosphäre tasten Sie sich weiter vor zur Erlangung guter Grundkenntnisse, um in Italien möglichst viel verstehen und mitreden zu können. Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse nötig.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-23101 Maria Kratz-De Lucchi 165 €
Mi, ab 21.1.26, 17–18.30 Uhr, 15 Treffen
Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-23102 Maria Antonella Pappalardo 165 €
Do, ab 22.1.26, 15.30–17 Uhr, 15 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch A1.4

In lockerer und entspannter Atmosphäre geht es weiter – Con piacere andiamo sempre avanti! Sie lernen mit Freude, um immer besser zu verstehen, mitreden zu können und solide Grundkenntnisse zu erwerben.

Für alle, die Italien – Land und Leute – lieben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 7, Klett, ISBN: 978-3-12-525201-1

- 261-23103 Isa von Schutterstein 165 €
Do, ab 29.1.26, 10.45–12.15 Uhr, 15 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch A2

Sie haben die erste Lernstufe A1 mit einem entsprechenden Lehrbuch abgeschlossen und möchten weitermachen oder Sie verfügen bereits über gute Grundkenntnisse, die Sie nun wieder auffrischen möchten. Das ist „fantastico“! Fantastico! – heißt auch das jüngste Lehrwerk des KLETT-Sprachenverlags. Zusammen werden wir, in gewohnt lockerer Atmosphäre das unterhaltsame Buch kennenlernen. Der im Buch enthaltene Lizenzschlüssel gibt die Möglichkeit, die Übungstexte selbständig zu hören und kleine Videos anzusehen. Für alle, die Italien – Land und Leute – lieben.

Lehrbuch: Fantastico! A2 ab Lektion 1, Klett, ISBN: 978-3-12-525087-1

- 261-23106 Isa von Schutterstein 165 €
Di, ab 27.1.26, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen
Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch Aufbaukurs A2

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Redewendungen und Ausdrücke anhand alltagsbezogener Texte. Sie stellen Situationen im italienischen Alltag nach und erweitern Ihre Kenntnisse mit Grammatikübungen. Für alle, die Italien – Land und Leute – lieben.

Einzelne Ausgaben der Zeitschrift Adesso und Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-23108 **Isa von Schutterstein** **165 €**
Do, ab 29.1.26, 12.30 – 14 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch A2

Wenn Sie bereits die Gegenwarts- und Vergangenheitsform von regelmäßigen und unregelmäßigen Verben kennen, ist dieser Kurs geeignet für Sie. Gemeinsam üben und verbessern Sie Ihr Gespräch.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-525206-6

261-23109 **Maria Kratz-De Lucchi** **165 €**
Mi, ab 21.1.26, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch A2.2

Corso di italiano di livello avanzato. Questo corso di italiano si rivolge ad allievi, che desiderano migliorare le loro capacità di comunicare in italiano. 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. **Unterrichtsmaterial nach Absprache.**

261-23113 **Maria Antonella Pappalardo** **165 €**
Do, ab 22.1.26, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch B1

In gewohnter Qualität der „Con piacere Nuovo“- Reihe geht es mit interessanten Texten und Themen „con piacere“ = mit Spaß und Vergnügen weiter, bis hin zur Vervollkommenheit einer umfassenden, alltagstauglichen Sprachkompetenz. Sie wiederholen und vertiefen Grammatikthemen wie z.B. den Gebrauch der Vergangenheitszeiten, und Sie vervollständigen Ihr Wissen Schritt für Schritt, z.B. mit der Verwendung des italienischen Konjunktivs.

Für alle, die Italien – Land und Leute – lieben.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3, Klett, ISBN: 978-3-12-525225-7

261-23114 **Isa von Schutterstein** **165 €**
Mi, ab 28.1.26, 19 – 20.30 Uhr, 15 Treffen
 Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Italienisch B2

In questo corso di livello avanzato approfondiremo, non solo la lingua, ma anche la cultura italiana con l'aiuto di un libro moderno che nelle ultime due lezioni affronta il tema della cucina e della varietà linguistica dell'italiano contemporaneo. Ci sarà spazio per la conversazione e per il ripasso in base alle esigenze e ai desideri dei corsisti. Ci vediamo a lezione!

Lehrbuch: Dieci B2, ab Lektion 9, Hueber, ISBN: 978-3-19-055476-8

261-23210 Lidia Perla 165 €
Mi, ab 4.2.26, 18 – 19.30 Uhr, 15 Treffen
Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch B2 Konversationskurs

Leggere e conversare, un'accoppiata vincente! 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. 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.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-23412 Maria Antonella Pappalardo 150 €
Mo, ab 19.1.26, 11.15 – 12.45 Uhr, 15 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Italienisch B1/C2 Konversationskurs

Ihr regelmäßiges Treffen, um gemeinsam in die Welt Italiens einzutauchen. Sie vertiefen und erweitern dabei Ihre bereits sehr guten Italienischkenntnisse mit einem neu erschienenen Lehrbuch zur italienischen Literaturgeschichte. Gemeinsam lesen und sprechen Sie über bedeutende Autorinnen und Autoren sowie ihre Werke. Das Lehrbuch bietet darüber hinaus passende Übungen zu den behandelten Inhalten.

Auf Wunsch wiederholen wir gezielt bestimmte Grammatikthemen.

Lehrbuch: Guida per stranieri alla letteratura italiana – ALMA edizioni, Hueber, ISBN: 978-3-19-155382-1

261-23414 Isa von Schutterstein 165 €
Mi, ab 28.1.26, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Burraco – Italienisch spielerisch verbessern

Der beliebte Burraco-Kurs geht weiter: Dieser Kurs war bereits im letzten Semester ein voller Erfolg. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir ihn nun erneut an. Burraco ist ein beliebtes Kartenspiel aus Italien, das nicht nur Spaß macht, sondern auch ideal ist, um Ihre Italienischkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen. In diesem Kurs lernen Sie die Spielregeln kennen, üben spielerisch das Sprechen und erweitern ganz nebenbei Ihren Wortschatz.

Der Kurs findet vollständig auf Italienisch statt – Sprachkenntnisse auf A2-Niveau oder höher sind erforderlich.

261-23410 Maria Kratz-De Lucchi 30 €
Di, ab 14.4.26, 16 – 17 Uhr, 4 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Burraco Spielenachmittag auf Italienisch – kostenlos

Sie spielen gerne Burraco und möchten Ihre Begeisterung mit anderen teilen? Dann kommen Sie vorbei! Beim kostenlosen Spielnachmittag können Sie gemeinsam mit anderen spielen, sich austauschen und dabei ganz nebenbei Ihr Italienisch anwenden und verbessern. Der Kurs findet vollständig auf Italienisch statt – Sprachkenntnisse auf A2-Niveau oder höher sind erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich. Um eine Spende für das vbw Bierstadt wird gebeten.

261-23411 Maria Kratz-De Lucchi Eintritt frei
Di, 19.5.26, 16 – 17.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Spanisch

Spanisch A2

In lockerer Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz und erlernen die notwendige Grammatik spielerisch und Schritt für Schritt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-514677-8

261-24105 Marta Orri Delicado 135 €
Fr, ab 30.1.26, 11 – 12.30 Uhr, 12 Treffen

261-24112 Marta Orri Delicado 135 €
Mo, ab 26.1.26, 11 – 12.30 Uhr, 12 Treffen

Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Spanisch B1.2

In einer kleinen Kursgruppe vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse, bauen Ihren Wortschatz aus, festigen die Grammatik und trainieren in lebendigen Gesprächen Ihre Sicherheit beim Sprechen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 ab Lektion 4, Klett, ISBN: 978-3-12-514684-6

261-24210 Marta Orri Delicado 200 €
Do, ab 29.1.26, 19.30 – 21 Uhr, 10 Treffen
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Spanisch B1 Konversationskurs

Lectura, vocabulario, repaso gramatical.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-24402 Marta Orri Delicado 135 €
Mi, ab 28.1.26, 11 – 12.30 Uhr, 12 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot wird laufend aktualisiert

Das aktuelle Programmangebot können Sie auf unserer Homepage sehen oder in unserer Geschäftsstelle erfragen.

Spanisch B1/B2 Konversationskurs

Curso intermedio entre los dos niveles. Lectura, conversación y situaciones de la vida cotidiana.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-24410 Marta Orri Delicado 135 €
 Mo, ab 26.1.26, 9.30 – 11 Uhr, 12 Treffen
 Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer,
 Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Spanisch B1/B2 Konversationskurs

Curso de conversación sobre temas de actualidad.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-24411 Marta Orri Delicado 165 €
 Mi, ab 28.1.26, 9.30 – 11 Uhr, 10 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt
- 261-24412 Marta Orri Delicado 135 €
 Mi, ab 28.1.26, 19.30 – 21 Uhr, 12 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Spanisch B2 Konversationskurs

Curso de conversación sobre temas de la actualidad. Lectura adicional.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-24415 Marta Orri Delicado 135 €
 Di, ab 27.1.26, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-24416 Marta Orri Delicado 135 €
 Di, ab 27.1.26, 19.30 – 21 Uhr, 10 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-24419 Marta Orri Delicado 165 €
 Mi, ab 28.1.26, 18 – 19.30 Uhr, 10 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-24420 Marta Orri Delicado 135 €
 Do, ab 29.1.26, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Japanisch

Japanisch Anfängerkurs

In diesem Anfängerkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die japanische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache Begrüßungen, grundlegende Redewendungen sowie das japanische Schriftsystem kennen. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Kommunikation für Alltagssituationen. Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre statt und richtet sich an alle, die Japanisch lernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 261-25111 Keiko Steenpaß 165 €
 Do, ab 12.2.26, 17 – 18.30 Uhr, 12 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Japanisch A1.3

Ein faszinierendes Land, in dem Tradition und Moderne aufeinandertreffen: Geishas, Sushi und Manga-Kunst, Design, Hightech und japanische Höflichkeit. In einer kleinen Kursgruppe lernen Sie die einzigartige Kultur Japans näher kennen und erwerben Grundkenntnisse der japanischen Schrift und Sprache.

Lehrbuch: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache, ab Lektion 11, Reichert, ISBN: 978-3-89-500279-3

261-25112 Keiko Steenpaß 185 €
Do, ab 12.2.26, 18.30 – 20 Uhr, 12 Treffen
Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Japanisch B

In einer kleinen Kursgruppe lesen Sie aus japanischen Märchenbüchern und anderen schönen Lektüren.

„Ich lerne gerne Japanisch“ oder wie man in Japan sagt: „Konnichi wa, watashi wa Nihongo wo tanoshinde benkyou shiteimasu.“

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-25210 Keiko Steenpaß 185 €
Mi, ab 11.2.26, 15 – 16.30 Uhr, 12 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Russisch

Russisch Fortgeschrittene B1 – ONLINE

Das Erlernen der Schrift ist längst gemeistert, Sie können russische Texte lesen und zumindest teilweise auch verstehen. Aber immer noch gibt es Rätsel in der russischen Sprache: Was ist ein Aspekt? Wie ist das mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft? Sie fragen sich, wie Sie jemals flüssig sprechen werden, wenn man sich erst überlegen muss, ob die Präposition mit dem Genitiv, dem Akkusativ oder gar dem Präpositiv steht? Alles reine Übungssache.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

261-26210 Astrid Lauter 215 €
Di, ab 3.3.26, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
Online-Unterricht

Werden Sie Kursleiterin/Kursleiter beim vbw Bierstadt e.V. auf Honorarbasis

Wir suchen Kursleiterinnen/Kursleiter für unsere Bereiche Sprache, Sport und Gesundheit, Kreatives, Kinder und Familien mit Ideen, Impulsen und Freude am Umgang mit Menschen.

Melden sie sich gerne bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten unter info@vbw-bierstadt.de.

Kultur und Gesellschaft



Persönlichkeitsentwicklung

Stress dich richtig!

Nicht der Stress selbst macht uns krank, sondern unser Umgang damit. Stressmentorin Nina M. Bruns zeigt Ihnen in diesem interaktiven Vortrag neue Perspektiven auf Stress. Erfahren Sie, wie wir Stress als Freund und Zeichen von Wichtigkeit verstehen, statt ihn als Feind zu bekämpfen. Stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft und das Miteinander – mit ehrlichen Impulsen, Sofortmaßnahmen für den Alltag und einem klaren Ziel: Werden Sie zum Besser-Stresser® und bleiben Sie souverän, auch wenn es mal turbulent wird.

261-30049 Nina M. Bruns 19 €
Do, 5.3.26, 19–21 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Kann man Glück lernen?

Wie lässt sich Glück wissenschaftlich verstehen – und wie können wir nachhaltig in Lebenszufriedenheit investieren? In diesem Workshop entdecken wir, was ein erfülltes Leben ausmacht: jenseits von Zufall und äußeren Umständen. Basierend auf Erkenntnissen aus Glücksforschung, Psychologie und Achtsamkeit geht es darum, wie wir unser Wohlbefinden aktiv gestalten und stärken können – mit praktischen Übungen, Reflexion und Inspiration für den Alltag. Ein Vormittag für alle, die ihrem Leben bewusster, gelassener und zufriedener begegnen möchten.

261-30050 Ann-Christin Frank 45 €
So, 8.2.26, 10–14 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Ehrenamtliche gesucht

Haben Sie Interesse an ehrenamtlicher Vorstandsarbeit? Dann wenden Sie sich gerne per Mail an: vorsitzender@vbw-bierstadt.de.

Motivation: Innere Kräfte verstehen und nutzen

Wohin weht mein Wind? Was treibt mich an – und was bremst mich aus? In diesem Workshop geht es um Motivation, innere Antreiber und den Unterschied zwischen äußerem Druck und intrinsischem Antrieb. Wir erforschen persönliche Motivationsquellen und Blockaden und definieren unsere persönlichen Strategien. Mit Impulsen aus Psychologie und Glückskompetenz erforschen wir, wie wir Ziele so gestalten, dass sie Sinn machen – und uns mit Freude in Bewegung bringen.

261-30051 Ann-Christin Frank 45 €
So, 31.5.26, 10 – 14 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Kommunikation und Miteinander

Helfen, aber wie? –

Ein Kurs für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Psychische Erkrankungen verändern nicht nur das Leben der Betroffenen selbst, sondern auch das ihres Umfelds. Angehörige stehen oft vor großen emotionalen und praktischen Herausforderungen und stoßen dabei nicht selten an eigene Grenzen.

Dieser Kurs bietet Ihnen als Angehörige praktische Informationen, Anregungen und Raum für Austausch. Sie erhalten eine erste Orientierung zu geeigneten Anlaufstellen und Hilfsangeboten und lernen, wie Sie dabei auch Ihre eigene mentale Gesundheit schützen und stärken können.

261-30060 Verena Quernheim 15 €
Do, 23.4.26, 19 – 20.30 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Der Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht. Dieser Kurs vermittelt das „kleine Einmaleins der Sterbe-Begleitung“. In rund vier Stunden werden die vier Themenbereiche „Sterben als Teil des Lebens“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“ in einem interaktiven Kursformat behandelt. In diesem Kurs werden Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt. Er soll zum offenen Gespräch über Sorgen und Ängste einladen und dazu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden, sie aktiv zu begleiten und sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Denn am Ende braucht es Menschen, die zu uns stehen und uns die Hand reichen. Dies erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. Im Letzte Hilfe Kurs vermitteln wir beides. Sie werden von zwei zertifizierten Letzte Hilfe Kursleiterinnen mit viel Erfahrung begleitet, Frau Bläsing ist Ärztin, Frau Durlan Fachkinderkrankenpflegerin für Palliativversorgung und Pflegepädagogin.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich. Um eine Spende für das vbw Bierstadt wird gebeten.

261-30070 Aaliyah Durlan, Kim-Alina Bläsing Eintritt frei
So, 19.4.26, 10 – 14 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Erzählcafé

Was ist denn ein Erzählcafé? Im Erzählcafé begegnen sich Menschen und tauschen sich zu einem bestimmten Thema aus. Geteilt werden persönliche Geschichten, Anekdoten und Gedanken zu einem vorgegebenen Thema.

Mit anregenden Fragen leitet die Moderation durch den Anlass. Erzählen ist freiwillig – Zuhören Pflicht. Gemeinsamkeiten werden entdeckt, Unterschiede gewürdigt, neue Perspektiven gewonnen. Dabei entstehen Momente des Glücks, der Überraschung und der Inspiration. Zu Kaffee und Tee sind Sie herzlich eingeladen.

Frauke Horcher

Erzählcafé „Freundschaft“

261-30080 Do, 26.2.26, 10–11.30 Uhr, 15 €

Erzählcafé „Frühling“

261-30081 Do, 26.3.26, 10–11.30 Uhr, 15 €

Erzählcafé „Lieblingsorte“

261-30082 Do, 23.4.26, 10–11.30 Uhr, 15 €

ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Spielnachmittag auf Italienisch: Sie spielen gerne Burraco und möchten Ihre Begeisterung mit anderen teilen? Dann kommen Sie vorbei! Seite 32.

„Gemeinsam sind wir stark“ – Kraftquelle Verbundenheit

In ein Netzwerk von unterstützenden Beziehungen eingebunden zu sein und sich emotional mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, ist ein wichtiger Faktor von psychischer Widerstandskraft (Resilienz).

An diesem Abend gehen wir theoretisch und in praktischen Übungen der Frage nach, wie wir unser soziales Netzwerk aktiv gestalten und stärken können.

261-30085 Frauke Horcher 15 €

Fr, 27.2.26, 19–20.30 Uhr

ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Kommunikation kompakt – klar, wertschätzend, wirksam

Ob im Beruf, in der Familie oder im Alltag – gute Kommunikation ist der Schlüssel zu einem respektvollen Miteinander. In diesem Seminar geht es darum, Gespräche klarer, verständlicher und authentischer zu gestalten. Mit vielen praxisnahen Impulsen erfahren Sie, wie Missverständnisse vermieden und Worte bewusster eingesetzt werden können – für mehr Leichtigkeit und gegenseitiges Verständnis.

261-30095 Jürgen Karwath 45 €

Sa, 28.2.26, 10–14.30 Uhr

ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

**Entdecken Sie eine kreative Methode, um ins Gespräch zu kommen:
Kreativer Eltern-Workshop mit LEGO® SERIOUS PLAY®, Seite 55.**

Verbraucherschutz

Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen. An der Haustür, am Telefon, unterwegs oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Der polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren Achim Tepper beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizeirunden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab. Zu Kaffee und Tee sind Sie herzlich eingeladen.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich. Um eine Spende für das vbw Bierstadt wird gebeten.

- 261-31002 Achim Tepper Eintritt frei
Di, 5.5.26, 13–14 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Energieeffizienz im Eigenheim – Auf einen Kaffee mit Ihrem Energieberater

Wie lassen sich Wärmeverluste am Haus senken, das Heizsystem optimieren oder sogar eine Wärmepumpe integrieren? Welche Maßnahmen sparen Energie, erhöhen den Wohnkomfort und werden staatlich gefördert?

Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle gesetzliche Vorgaben, praktische Einsparmöglichkeiten und Förderprogramme. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Austausch. Zu Kaffee und Tee sind Sie herzlich eingeladen.

- 261-31003 Philipp Hoffmann 10 €
Di, 27.1.26, 10–11.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt
- 261-31004 Philipp Hoffmann 10 €
Sa, 25.4.26, 10–11.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie

Albrecht Dürer: Ein unterhaltsamer Spaziergang durch Leben und Werk des Nürnberger Künstlers

Albrecht Dürer gehört zu den bekanntesten deutschen Künstlern. Zusammen mit Leonardo da Vinci, Raffael und Michelangelo prägte er die Kunst um 1500 entscheidend. In dieser Zeit des Aufbruchs veränderten Innovationen wie der Humanismus, der Buchdruck und der Beginn der Reformation das Leben der Menschen grundlegend – Einflüsse, die sich in Dürers Werken widerspiegeln. Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise und entdecken Sie im interaktiven Gespräch, was der Nürnberger Künstler uns mit seinen Bildern bis heute zu erzählen hat.

- 261-33003 Sabine Siemer 38 €
Mo, ab 23.2.26, 13.30–15 Uhr, 4 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Literaturkreis Favoriten

In gemütlicher Runde sprechen wir beim Kursabend über die Romane, die Sie zuvor zu Hause gelesen haben.

- 20.1.2026 Michael Köhlmeier – Zwei Herren am Strand
- 03.3.2026 Albert Camus – Die Pest
- 28.4.2026 Hans Fallada – Jeder stirbt für sich alleine
- 23.6.2026 Thomas Mann – Lotte in Weimar

261-33004 Rainer Huthmann 45 €
 Di, ab 20.1.26, 19.15 – 20.45 Uhr, 4 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Goethe als Philosoph

Goethes Faust steckt voller Bezüge zur Philosophiegeschichte. In einer Reihe von vier Abenden nähern wir uns anhand ausgewählter Aufführungsausschnitte dem ersten Teil des Werkes. Dabei beleuchten wir Themen wie Pansophismus, Anthroposophie, Erkenntnistheorie, das Ideal des Renaissancemenschen, Goethes Naturverständnis und weitere zentrale Denkströmungen, die in Faust lebendig werden.

261-33005 Rainer Huthmann 45 €
 Mi, ab 6.5.26, 19 – 20.30 Uhr, 4 Treffen
 Theodor-Fliehdner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

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

Kreativität



Musizieren

Gitarre spielen – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Für alle, die bereits erste Erfahrungen auf der Gitarre haben. In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre Spieltechniken, erweitern ihr Repertoire und bringen ihre eigene musikalische Kreativität zum Ausdruck. Gemeinsam wird an abwechslungsreichen Stücken gearbeitet, die Spaß machen und neue Herausforderungen bieten.

Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

261-41005 Witiko Heuser 125 €
Di, ab 10.3.26, 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Treffen

261-41007 Witiko Heuser 125 €
Mi, ab 11.3.26, 18.30 – 19.15 Uhr, 12 Treffen

Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Ukulele spielen leicht gemacht – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie lernen erweiterte Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen. Anspruchsvollere Rhythmen und Zupfmuster werden vorgestellt und geübt, sodass Sie die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden und Volkslieder, Rock- und Popsongs auf gehobenem Niveau begleiten können. Darüber hinaus erarbeiten Sie kleine Arrangements von Musikstücken.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits über grundlegende Akkorde, Bar-ré-Akkorde, Rhythmuskenntnisse sowie Schlag- und Zupftechniken verfügen.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt.

261-41008 Emanuel Leyer 82 €
Mi, ab 14.1.26, 19 – 20 Uhr, 8 Treffen
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot wird laufend aktualisiert

Das aktuelle Programmangebot können Sie auf unserer Homepage sehen oder in unserer Geschäftsstelle erfragen.

Ukulele spielen – Aufbaukurs II für Fortgeschrittene

Die Teilnehmenden lernen weitere Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen. Es werden interessante und etwas anspruchsvollere Rhythmen sowie Zupfmuster vorgestellt und eingeübt, sodass die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig angewendet werden können. Ziel ist es, Volkslieder, Rock- und Popsongs auf gehobenem Niveau zu begleiten. Außerdem erlernen die Teilnehmenden das Erstellen kleiner Arrangements von Musikstücken. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits über grundlegende Akkorde, Barré-Akkorde, Rhythmuskenntnisse sowie Schlag- und Zupftechniken verfügen.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt.

261-41010 Emanuel Leyer 82 €
Mi, ab 15.4.26, 19–20 Uhr, 8 Treffen
Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Trommeln – Rhythmus erleben, Lebensfreude spüren

Sie spüren es schon beim ersten Schlag auf die Djembe: den Puls, der Sie durchfließt, die Energie, die in Ihnen wach wird. Trommeln ist mehr als Musik – es ist Verbindung. Zu sich selbst, zu anderen, zum Moment. Genau das erleben wir gemeinsam in unseren Trommelabenden mit Bernardo Juni, einem leidenschaftlichen Trommler und erfahrenen Rhythmus-Coach. Dieser Kurs lädt alle ein, die Lust auf Musik, Bewegung und Gemeinschaft haben. Erleben Sie die Vielfalt der Rhythmen dieser Welt auf der afrikanischen Djembe. Ziel des Kurses ist es, durch gemeinsames Trommeln Körper und Geist zu aktivieren, das Rhythmusgefühl zu stärken und Freude am musikalischen Miteinander zu wecken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Übungen werden individuell angepasst. Anfänger erhalten eine Einführung in Technik und Rhythmusgefühl, Fortgeschrittene werden mit neuen Spielweisen und musikalischen Impulsen herausgefordert.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt.

261-41020 Bernardo Juni 72 €
Mi, ab 4.2.26, 18.15–19.45 Uhr, 8 Treffen
Gemeinschaftshaus, kleiner Saal,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Werden Sie Kursleiterin/Kursleiter beim vbw Bierstadt e.V. auf Honorarbasis

Wir suchen Kursleiterinnen/Kursleiter für unsere Bereiche Sprache, Sport und Gesundheit, Kreatives, Kinder und Familien mit Ideen, Impulsen und Freude am Umgang mit Menschen.

Melden sie sich gerne bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten unter info@vbw-bierstadt.de.

Trommeln für Fortgeschrittene

Sie haben bereits den Anfängerkurs besucht, oder anderweitige Erfahrung mit der Djembe? Dann gehen wir hier einen Schritt weiter: Trommeln ist mehr als Musik – es ist Verbindung. Zu sich selbst, zu anderen, zum Moment. Genau das erleben wir gemeinsam in unseren Trommelabenden mit Bernardo Juni, einem leidenschaftlichen Trommler und erfahrenen Rhythmus-Coach. Erleben Sie die Vielfalt der Rhythmen dieser Welt auf der afrikanischen Djembe. Ziel des Kurses ist es, durch gemeinsames Trommeln Körper und Geist zu aktivieren, das Rhythmusgefühl zu stärken und Freude am musikalischen Miteinander zu wecken. In diesem Kurs werden Fortgeschrittene mit viel Spaß, neuen Spielweisen und musikalischen Impulsen herausgefordert.

Instrumente werden bei Bedarf gestellt.

261-41021 Bernardo Juni 54 €
Mi, ab 6.5.26, 18.15 – 19.45 Uhr, 6 Treffen
Gemeinschaftshaus, kleiner Saal,
Biegerstraße 17, 65191 WI-Bierstadt

Zeichnen und Malen

Zeichenkurs für Einsteiger 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 weiterzuentwickeln – ganz gleich, ob Sie ein Portrait oder Stilleben zeichnen, ein Gebäude skizzieren oder eine Urlaubslandschaft festhalten möchten. Sie behandeln Grundthemen, wie Formen erkennen, Proportionen, Perspektive, „Sehen lernen“, Licht und Schatten, Schraffur und Konstruieren – auch Weiterführendes, wie moderne Zeichenstile, Wahrnehmungsübungen und kunstgeschichtliche Themen, wie Epochen und Künstler.

Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

261-42001 Christiane Mader 166 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Di, ab 14.4.26, 18 – 20.30 Uhr, 8 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Fernöstliche Kalligrafie

In diesem Kurs erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Entstehung, Entwicklung und Bedeutung chinesischer Schriftzeichen sowie ihrer Verbindungen zu den Schriftsystemen in Japan. Mit traditionellem Pinsel und Tusche erlernen Sie die klassische Schreibweise und gestalten Ihre eigenen kalligrafischen Werke. Zum Abschluss nehmen Sie nicht nur Ihre kunstvoll geschriebenen Schriftzeichen mit nach Hause, sondern auch ein tieferes Verständnis für deren kulturellen Hintergrund – zum Weitererzählen und Weitergeben. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- 261-42003 Pui Yan Teresa Lam 76 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Mo, ab 12.1.26, 18–19.30 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt
- 261-42004 Pui Yan Teresa Lam 76 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Mo, ab 2.3.26, 18–19.30 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

NEU: Jetzt auch als Ferienangebot für Teens ab 12 Jahren, Seite 58.

Japanische Tuschmalerei

Japanische Tuschmalerei, auch bekannt als Sumi-e oder Suibokuga, ist eine traditionelle ostasiatische Kunstform, bei der mit Wasser, Tusche und Papier ausdrucksstarke Motive geschaffen werden. In diesem Kurs erkunden Sie die Symbolik und Bedeutung von Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme in der asiatischen Kultur. Schon bald werden Sie entdecken, wie einfach es ist, mit nur wenigen Pinselstrichen und etwas Tusche eigene Kunstwerke zu gestalten. In jeder Sitzung erstellen Sie ein 27 × 24 cm großes Kunstwerk auf speziellem Papierkarton für Tuschmalerei. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- 261-42006 Pui Yan Teresa Lam 91 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Di, ab 13.1.26, 18–19.30 Uhr, 4 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt
- 261-42007 Pui Yan Teresa Lam 91 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Mi, ab 25.2.26, 18–19.30 Uhr, 4 Treffen
Theodor-Fliegener-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

NEU: Jetzt auch als Ferienangebot für Teens ab 12 Jahren, Seite 58.

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

Ernährung und Kochen



Kochkurse

Heimatküche Regional und saisonal

Tauchen Sie ein in die frische Vielfalt unserer regionalen Küche. In diesem Kurs entdecken Sie saisonale Zutaten direkt vor Ihrer Haustür und bereiten authentische Gerichte zu, die Kultur, Herkunft und Geschmack miteinander verbinden. Von frisch geerntetem Gemüse über lokale Fleisch- und Käseprodukte bis hin zu traditionellen Zubereitungsmethoden lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten leckere Heimatgerichte entstehen.

Bitte Schürze, scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57130 Hiltrut Römer 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
Fr, 13.2.26, 18 – 22 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Osterbrunch

Die Osterzeit bietet eine wunderbare Gelegenheit für ein entspanntes Beisammensein mit Familie oder Freunden. Warum nicht einmal zu einem Osterbrunch einladen? Von herzhaften Köstlichkeiten bis zu süßen Verführungen lernen Sie einfache, saisonale Rezepte kennen, die das Fest perfekt einläuten. Gestalten Sie eine bunte Tafel, die Familie und Freunde zu einem genussvollen Ostermorgen zusammenbringt – mit frischen Zutaten, wenig Stress in der Küche und viel Freude am gemeinsamen Essen.

Bitte Schürze, scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57131 Hiltrut Römer 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
Sa, 14.3.26, 11 – 15 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Schnelle Küche für Genießer – Entspannt kochen nach Feierabend

Entdecken Sie, wie man schnell leckere und gesunde Gerichte zaubert. Perfekt für stressige Tage: einfache Rezepte, wenige Zutaten und keine langen Küchenprozesse. Mit diesen praktischen Techniken gelingt Ihr Abendessen schnell und unkompliziert – passend für alle, die nach einem langen Tag etwas Leckeres zubereiten möchten.

Bitte Schürze, scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57132 Hiltrut Römer 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
Mi, 22.4.26, 17 – 21 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Spanische Tapas – Vielfalt aus kleinen Köstlichkeiten

Lernen Sie, wie man Tapas zubereitet – die beliebten kleinen Köstlichkeiten, die in Spanien traditionell serviert werden. In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der Tapas, erfahren alles über typische Zutaten und erlernen die Zubereitung einfacher, authentischer Rezepte. Mit praktischen Tipps und Tricks erleben Sie die spanische Esskultur hautnah und holen sich ein Stück Spanien direkt nach Hause. Ob für gesellige Abende mit Freunden oder einfach zum Genießen – dieser Kurs macht Lust aufs Kochen, Probieren und Genießen.

Bitte Schürze, scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57133 Hiltrut Römer 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
Di, 16.6.26, 18 – 22 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Blau-Weiß – Griechische Küche

Die griechische Küche kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Bereits im antiken Griechenland findet man Elemente, welche die griechische Küche auch heute noch prägen: viel Gemüse mit Fleisch oder Fisch und vor allem Zubereitungsarten, bei denen die Grundprodukte im Vordergrund stehen und bei denen besonders opulente Zubereitungen oder Würzungen eher verpönt sind. Die griechische Küche duftet nach Süden und Sonne, nach Oregano, Zitrone und einem Hauch von Knoblauch. Gleich sind die Bifteki fertig, dazu Patates me riganis, Oreganokartoffeln. Saganaki Feta wird aufgetischt, daneben eine Platte mit frischem Salat, geröstetem Brot, gebratenen Auberginen und Zucchini, Tzatziki und andere Dips. Wichtig ist der bunt gedeckte Tisch und die Liebingsmenschen, die eine Tafel zum Fest machen. Das können auch Fremde sein, die manchmal spontan an den Tisch gebeten werden, einfach so. Filoxenia ist das Wort dafür, die warmherzige Gastfreundschaft der Griechen, abgeleitet aus den Wörtern Filos = Freund und Xenos = der Fremde – du kommst als Fremder und wirst zum Freund! Na, da kann man nur „Kali orexi“ wünschen!

Bitte Schürze, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57141 Despina Tourmousoglou-Zikos 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
Fr, 6.3.26, 18 – 21.30 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

La Cucina Italiana – Kochen wie in Italien

In diesem Kurs lernen Sie die italienische Küche von ihrer genussvollsten Seite kennen: Gemeinsam bereiten wir feine Antipasti, ein köstliches primo piatto (Nudel- oder Reisgericht) und ein verführerisches Dessert zu. Sie erfahren dabei Schritt für Schritt, wie Sie authentische italienische Gerichte unkompliziert und mit viel Geschmack zubereiten.

Bitte Schürze, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

- 261-57205 Paola Romanic 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
So, 22.2.26, 17–21 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt
- 261-57206 Paola Romanic 50 € (inkl. 17 € für Zutaten)
So, 14.6.26, 10–13 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Italia dal Nord al Sud – essen wie bei Nonna!

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise von Norditalien bis in den sonnigen Süden und entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Küche – so, wie sie wirklich in den Familien gekocht wird.

Unsere Dozentin nimmt Sie mit in ihre Heimatküche und zeigt Ihnen traditionelle Rezepte, die dort von Generation zu Generation weitergegeben werden. Gemeinsam kochen wir authentische Gerichte, wie sie sonst nur bei Nonna auf den Tisch kommen – einfach, frisch und voller Geschmack. Lernen Sie dabei regionale Unterschiede kennen, erfahren Sie kleine Küchengeheimnisse und genießen Sie gemeinsam das, was Italien so besonders macht: Essen, Gemeinschaft und Leidenschaft. Buon appetito! Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Bitte Schürze, drei Geschirrtücher, Behälter für Reste und etwas zum Trinken mitbringen.

- 261-57202 Paola Romanic 100 € (inkl. 35 € für Zutaten)
Mi, ab 4.2.26, 18–21 Uhr, 3 Treffen
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Bunte Faschingsleckereien backen – Für Kids von 7 bis 12 Jahren

Helau und Alaaf! In diesem fröhlichen Faschings-Backkurs wird die Backstube zur Party! Gemeinsam backst du mit anderen Kindern kunterbunte Leckereien – zum Beispiel lustige Clown-Muffins oder farbenfrohe Kekse. Mit Zuckerguss, Schokolade und bunten Streuseln kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und deine Gebäckstücke ganz individuell verzieren.

Dabei lernst du, wie man Teig anrührt, mit Backformen arbeitet und sicher in der Küche umgeht. Natürlich darfst du deine selbst gemachten Faschingsleckereien am Ende mit nach Hause nehmen – zum Naschen, Teilen oder Feiern!

Bitte Schürze (wenn vorhanden), drei Geschirrtücher, Behälter für Gebackenes und etwas zum Trinken mitbringen.

- 261-57410 Paola Romanic 23 € (inkl. 8 € für Zutaten)
Mi, 11.2.26, 17–19 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Osterhasen backen – Für Kids von 7 bis 12 Jahren

Hast du Lust, selbst leckere Osterhasenplätzchen zu backen? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam rühren, rollen und stechen wir den Teig aus und verzieren unsere Plätzchen bunt mit Zuckerguss, Schokolade und Streuseln. Dabei lernst du, wie man sicher mit Küchengeräten umgeht, wie man Teig richtig verarbeitet und wie aus einfachen Zutaten tolle Kunstwerke entstehen. Natürlich darfst du deine selbst gebackenen Osterhasen am Ende mit nach Hause nehmen – vielleicht als Geschenk für deine Familie oder einfach zum Naschen! **Bitte Schürze (wenn vorhanden), drei Geschirrtücher, Behälter für Gebackenes und etwas zum Trinken mitbringen.**

261-57411 Paola Romanic 23 € (inkl. 8 € für Zutaten)
Mi, 25.3.26, 17 – 19 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Noch mehr Inspiration für Ihre gesunde Ernährung finden Sie auch in unseren Workshops zu den Themen Darmgesundheit und vegane Ernährung ab Seite 7.

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

Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot wird laufend aktualisiert

Das aktuelle Programmangebot können Sie auf unserer Homepage sehen oder in unserer Geschäftsstelle erfragen.

IT und Smartphone



Computer und Software

Computer-Grundlagen – Schritt für Schritt am Laptop mit Windows 11

In diesem Kurs erlernen Sie in Ruhe und Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit dem Laptop. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sicher mit dem Computer arbeiten und die wichtigsten Funktionen nutzen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Laptop mit bereits installiertem Windows 11.

Das erwartet Sie:

- **Windows 11 kennenlernen**
Wir zeigen Ihnen, wie das aktuelle Betriebssystem aussieht und wie man es leicht bedienen kann.
- **Was ist der Desktop? Wie finde ich mich zurecht?**
Sie erfahren, wie Sie Programme öffnen, Fenster verschieben und den Überblick behalten.
- **Maus und Tastatur richtig benutzen**
Sie üben, wie man mit der Maus klickt und wie man mit der Tastatur schreibt.
- **Den Laptop anpassen – so wie Sie es mögen**
Zum Beispiel: größere Schrift einstellen oder den Bildschirm heller machen.
- **Dateien und Bilder speichern und wiederfinden**
Sie lernen, wie Sie Ihre Dokumente und Fotos ordentlich ablegen und leicht wiederfinden.
- **E-Mails schreiben und versenden**
Schritt für Schritt zur eigenen E-Mail: Texte schreiben, Anhänge mitschicken und auf Nachrichten antworten.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

261-60100 Michael Hellmund 85 €
Mo, ab 2.3.26, 15.15 – 17.30 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Smartphone

iPhone von Apple: Einsteigerkurs

Sie besitzen ein iPhone von Apple, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie lernen, wie Sie telefonieren, Nachrichten versenden und Kontakte speichern. Sie lernen, wie Sie mit dem iPhone Fotos machen und bearbeiten, Termine und Aufgaben speichern und Notizen aufnehmen. Sogar Texte schreiben und Rechenaufgaben lösen können Sie damit. Und seine Möglichkeiten lassen sich durch viele neue Apps erweitern. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes iPhone von Apple mit.

261-62101 Michael Hellmund 85 €
Mo, ab 13.4.26, 15.30 – 17.45 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Android-Smartphone: Einsteigerkurs

Sie besitzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie lernen, wie Sie telefonieren, Nachrichten versenden und Kontakte speichern. Sie lernen, wie Sie mit dem Smartphone Fotos machen und bearbeiten, Termine und Aufgaben speichern und Notizen aufnehmen. Sogar Texte schreiben und Rechenaufgaben lösen können Sie damit. Und seine Möglichkeiten lassen sich durch viele neue Apps erweitern. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android-Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes Android-Smartphone mit.

261-62102 Michael Hellmund 85 €
Mo, ab 4.5.26, 15.30 – 17.45 Uhr, 3 Treffen
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Fotos mit dem iPhone von Apple bearbeiten

Sie haben Fotos mit Ihrem iPhone gemacht und möchten jetzt wissen, wie es weitergeht? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes iPhone von Apple mit Ihren Fotos mit.

261-62301 Michael Hellmund 30 €
Mo, 1.6.26, 15.30 – 17.45 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Fotos mit dem Android-Smartphone bearbeiten

Sie haben Fotos mit dem Smartphone gemacht und möchten jetzt wissen, wie es weitergeht? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes Android-Smartphone mit Ihren Fotos mit.

261-62302 Michael Hellmund 30 €
Mo, 8.6.26, 15.30 – 17.45 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz – Einstieg und Sensibilisierung mit praktischen Beispielen

Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und was haben Bienen damit zu tun? Wie verändert KI schon heute unseren Alltag? Ist Künstliche Intelligenz auch für unseren persönlichen Kontext relevant? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg, gemeinsam erkunden Sie in diesem Modul die Möglichkeiten und Herausforderungen des Chatbots ChatGPT und bekommen einen Überblick über die Chancen und Risiken. Künstliche Intelligenz betrifft uns alle – Zeit, sie kennenzulernen! Sie benötigen keine Vorkenntnisse und keinen eigenen PC – Sie testen gemeinsam die Möglichkeiten mit ChatGPT.

261-70019 Birgitta Tümmler 60 €
Do, 19.2.26, 18 – 20.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Künstliche Intelligenz – Einstieg und Sensibilisierung mit praktischen Beispielen, Videos, Audios

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Doch woran erkennt man KI überhaupt? Und wie können Sie solche Technologien selbst sinnvoll nutzen?

In diesem Kurs arbeiten Sie interaktiv mit kostenfreien KI-Tools und erstellen oder bearbeiten gemeinsam Bilder und kurze Videos.

Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI funktioniert und woran Sie möglicherweise Deep-Fakes erkennen. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über die Chancen und Risiken von KI-generierten Medien.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse und keinen eigenen PC – Sie testen gemeinsam die Möglichkeiten mit kostenlosen KI-Tools.

261-70020 Birgitta Tümmler 60 €
Di, 12.5.26, 18 – 20.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2, 65191 WI-Bierstadt

Ehrenamtliche gesucht

Haben Sie Interesse an ehrenamtlicher Vorstandsarbeit? Dann wenden Sie sich gerne per Mail an: vorsitzender@vbw-bierstadt.de.

Besichtigungen und Rundgänge



Historischer Rundgang durch Bierstadt

Entdecken Sie Bierstadt bei einem Rundgang mit Peter Riese. Der Rundgang startet und endet an der evangelischen Kirche. Sie erfahren interessante Geschichten zu Bierstadt mit den historischen Gebäuden im Vergleich von früher und heute.

Bitte beachten: Die Führung geht auf verschiedenen Wegen durch Bierstadt – Sie sollten also gut zu Fuß sein. Bitte seien Sie um 14.45 Uhr am Treffpunkt.

- 261-71001 Peter Riese 10 €
 Sa, 25.4.26, 15–16.30 Uhr
 Treffpunkt vor der Evangelischen Kirche in Bierstadt,
 Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

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.

Bitte seien Sie um 13.50 Uhr am Treffpunkt.

- Manfred Stern 15 €
 261-71002 Sa, 28.2.26, 14–15.15 Uhr
 Treffpunkt vor dem Biebricher Schloss,
 Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140, 65203 Wiesbaden
- 261-71003 Manfred Stern 15 €
 Sa, 18.4.26, 14–15.15 Uhr (Termin unter Vorbehalt)
 Treffpunkt vor dem Biebricher Schloss,
 Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140, 65203 Wiesbaden

Die Kursgebühr reduziert sich ...

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

Wildkräuterspaziergang

Wenn die Natur erwacht und das erste frische Grün den Boden bedeckt, ist es Zeit, die verborgenen Schätze am Wegesrand zu entdecken. Auf dieser zweistündigen Wildkräuterwanderung zeigt die erfahrene Kräuterexpertin Margot Roth, welche Pflanzen jetzt sprießen, wie man sie sicher erkennt und was in ihnen steckt – an Geschmack, Heilkraft und Geschichte. Beim achtsamen Gehen durch Wald und Wiese öffnen sich alle Sinne: Der Duft frischer Kräuter, das zarte Rascheln der Blätter, das Staunen über die Vielfalt direkt vor unserer Haustür. Ein wohltuendes Naturerlebnis, das Lust macht, die wilde Küche des Frühlings zu kosten und mit neuen Augen durch die Landschaft zu gehen. Am Ende der Wanderung gibt es eine kleine kulinarische Kostprobe.

- 261-71015** **Margot Roth** **20 €**
Sa, 21.3.26, 15–17 Uhr
Treffpunkt an der Bushaltestelle der Linie 21 –
Am Weinberg, Alt-Auringen 74, 65207 Wiesbaden-Auringen

„Eat and Go“ –

Wiesbadens Stadtgeschichte mit allen Sinnen genießen

Lassen Sie sich mit vier verschiedenen Kostproben im Rahmen einer unterhaltsamen Stadtführung durch Wiesbaden führen und überraschen. Häppchenweise wird Ihnen Kulinarisches serviert sowie Stadtgeschichte nähergebracht. Der geführte Stadtrundgang beinhaltet 4 bis 5 Kostproben und ein Glas 0,1l Sekt bzw. Prosecco.

- 261-72001** **Michaela Hoffmann** **46 € (inkl. 21 € für Kostproben)**
Do, 11.6.26, 14.30–18 Uhr
Treffpunkt vor der Chocolateria Kunder,
Wilhelmstraße 12, 65185 Wiesbaden

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 Café Maldaner können Sie im Anschluss Ihre Eindrücke in der Gruppe austauschen. Die Kosten für den Kaffeebesuch sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

- 261-72002** **Michaela Hoffmann** **18 €**
Mi, 6.5.26, 15–17.30 Uhr
Treffpunkt vor dem Schillerdenkmal,
Am Warmen Damm, 65189 Wiesbaden

Werden Sie Kursleiterin/Kursleiter beim vbw Bierstadt e.V. auf Honorarbasis

Wir suchen Kursleiterinnen/Kursleiter für unsere Bereiche Sprache, Sport und Gesundheit, Kreatives, Kinder und Familien mit Ideen, Impulsen und Freude am Umgang mit Menschen.

Melden sie sich gerne bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten unter info@vbw-bierstadt.de.

Redaktionsbesuch beim Erbenheimer Anzeiger

Was macht man denn bei einer Zeitung, wie entsteht sie und worüber wird berichtet? Diese und viele weitere Fragen klären sich beim Redaktionsbesuch des Erbenheimer Anzeigers. Ein kleiner Film verschafft zu Beginn einen Überblick, welche Arbeitsschritte für die Produktion der wöchentlichen Zeitung nötig sind: von der Planung, Berichterstattung, Layout, Druck bis zur Auslieferung.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich.

261-72100 Carsten Simon Eintritt frei
Di, 21.4.26, 18 – 19 Uhr
Treffpunkt am Ländches Verlag,
Wandersmannstraße 15, 65205 Wiesbaden

Besichtigung Bäcker Dries

Eine spannende Zeitreise: Die Geheimnisse von Bäcker Dries

Tauchen Sie ein in die duftende Welt von Bäcker Dries – ein Familienbetrieb mit über 100 Jahren Geschichte im Rheingau! Bei dieser exklusiven Führung werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und entdecken, wie aus besten Zutaten mit handwerklicher Leidenschaft Backwaren entstehen, die Generationen verbinden.

Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Hauses, erleben Sie mit einem Bäcker die Arbeit in der Backstube und lernen Sie die Werte kennen, die dieses Familienunternehmen prägen – Qualität und echte Begeisterung fürs Handwerk.

Werden Sie zum Brotforscher und probieren Sie zum Abschluss, was die Backkunst so besonders macht. Ein Erlebnis für alle Sinne – informativ, herzlich und lecker!

Bitte seien Sie um 14.50 Uhr am Treffpunkt.

261-72110 Wolfgang Wilbert 15 € (inkl. kleiner Kostproben)
Mi, 18.3.26, 15–16.30 Uhr
Treffpunkt am Bäcker Dries Rüdesheim am Rhein,
Fürst-Bischof-Rudolf-Straße 14, 65385 Rüdesheim am Rhein

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

Kinder und Familien



LEGO® SERIOUS PLAY®-Workshop: Eltern sind auch nur Menschen

Zwischen Elternabend, Brotdosen und Socken-Chaos fragen Sie Ihr Kind zum dritten Mal nach den Hausaufgaben? Und auf ein „Wie war dein Tag?“ gibt es höchstens ein müdes „Okay“? Viel Organisation, Hektik und abends sind alle erschöpft? Damit sind Sie nicht allein. Viele Eltern wünschen sich, gelassener durch den Alltag zu gehen, ihre Kinder besser zu verstehen und den ständigen Balance-Akt zwischen Beschützen und Loslassen zu meistern. Dieser Workshop bietet neue Sichtweisen auf unsere Rolle als Mutter oder Vater, andere Perspektiven auf unsere Kinder und ganz viel Klarheit über Ressourcen und Stärken. Wir machen das Unsichtbare sichtbar: Mit Elementen der LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode denken wir mit den Händen, bauen Modelle statt Monologe und gewinnen überraschend klare Einsichten. Gemeinsam mit Gleichgesinnten macht das richtig Spaß! Spielerisch, wertschätzend und überraschend wirkungsvoll. So entstehen Einsichten, die im Alltag weiterwirken können.

Für alle Eltern, die sich Raum für Reflexion wünschen und Lust haben, das Wesentliche sichtbar zu machen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und Neugier.

Denken mit den Händen: Was ist LEGO® SERIOUS PLAY®

Mehr als „nur“ Spielen: LEGO® SERIOUS PLAY® ist eine kreative Methode, um Gedanken sichtbar zu machen, neue Ideen zu entwickeln und komplexe Themen begreifbar zu gestalten – im wahrsten Sinne des Wortes. Entwickelt wurde die Methode ursprünglich von LEGO® gemeinsam mit Forschern aus Wirtschaft und Psychologie, um innovative Denkprozesse zu fördern. Durch das Bauen mit LEGO®-Steinen entstehen Modelle, die Diskussionen anregen, Perspektiven öffnen und neue Lösungswege ermöglichen. Entdecken Sie, wie spielerisches Bauen zum Schlüssel für ernsthafte Erkenntnisse werden kann!

- 261-84020 Danielle Berg 39 €
So, 22.3.26, 10–14 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-84021 Danielle Berg 39 €
So, 7.6.26, 10–14 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Bärenstarkes Ich – Stärken-Workshop – Für Kids und Teens von 10 bis 14 Jahren

Entdecke, was in dir steckt! In diesem Workshop geht es um deine Stärken, Talente und besonderen Fähigkeiten. Gemeinsam erforschen wir, was dich ausmacht, was dir Freude macht und wie du mit schwierigen Momenten mutig umgehen kannst.

Mit Spielen, kreativen Übungen und spannenden Geschichten lernst du, deine eigenen „Superkräfte“ zu erkennen und selbstbewusst einzusetzen.

Denn wer seine Stärken kennt, kann über sich hinauswachsen – bärenstark und echt.

261-84010 Ann-Christin Frank 39 €
So, 22.2.26, 10–14 Uhr
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

„Mach mal Pause!“ – Entspannung für Kids im Grundschulalter

Spaß und Ruhe für kleine Abenteurer! Hast du auch manchmal einen anstrengenden Tag, an dem ganz schön viel passiert ist? Hier zeigen wir dir, wie du mit lustigen Bewegungen und Atemübungen, tierischen Yogaübungen, kleinen Meditationen und fantasievollen Geschichten einfach mal abtauchen kannst. Der Kurs ist nur für Kinder gemacht, damit du dich wohlfühlst, neue Freunde triffst und ihr gemeinsam Spaß haben könnt. Ob nach einem anstrengenden Tag oder einfach, um eine Pause zu machen. Komm vorbei und entdecke tolle, neue Möglichkeiten.

261-84030 Silke Discher 49 €
Di, ab 3.2.26, 15.15–16.15 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

261-84031 Silke Discher 49 €
Di, ab 28.4.26, 15.15–16.15 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

„Chill mal!“ – Entspannung für gestresste Teens von 12 bis 16 Jahren

Lernen, scrollen, Termine – dein Kopf ist voll? Dann drück mal kurz Pause, finde deinen Fokus und komme zurück in den Flow! In diesem Kurs kannst du runterkommen, abschalten und frische Energie tanken. Wir probieren einfache Techniken aus, die dir helfen, im Alltag cool zu bleiben – egal ob für Aufregung vor Klassenarbeiten, für mehr Konzentration in Lernphasen, oder wenn einfach alles zu viel wird. Durch einfache Entspannungsübungen, Atemtechniken und kleine Auszeiten lernst du, wie du deine Akkus wieder aufladen und im Alltag ruhiger bleiben kannst. Mach mit, finde deinen eigenen Weg zur Ruhe und nimm gute Vibes mit nach Hause.

261-84035 Silke Discher 49 €
Di, ab 3.2.26, 16.30–17.30 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

261-84036 Silke Discher 49 €
Di, ab 28.4.26, 16.30–17.30 Uhr, 7 Treffen
 ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Trommeln verbindet – Rhythmus für Klein und Groß

Gemeinsam im Rhythmus sein – das ist pure Lebensfreude! Beim Trommeln auf der Djembe entsteht eine besondere Verbindung zwischen Kind und Erwachsenen: Man hört aufeinander, spürt den gemeinsamen Puls und lacht miteinander, wenn der Groove richtig fließt. Der erfahrene Rhythmus-Coach und leidenschaftliche Trommler Bernardo Juni führt mit Leichtigkeit und Begeisterung durch diese 90 Minuten voller Klang, Bewegung und Freude am gemeinsamen Tun. Instrumente stehen vor Ort bereit – mitbringen müssen Sie nur Neugier, offene Ohren und Lust auf gemeinsames Erleben. Ein Nachmittag, der noch lange nachklingt – im Herzen und in den Händen.

- 261-84037** Bernardo Juni 24 € (für ein Kind im Alter von 6–12 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)
So, 22.3.26, 15–16.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt
- 261-84038** Bernardo Juni 24 € (für ein Kind im Alter von 6–12 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil)
So, 19.4.26, 15–16.30 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10, 65191 WI-Bierstadt

Graffiti-Techniken kennenlernen – Für Kids und Teens von 9 bis 13 Jahren

Tauch ein in die bunte Welt des Graffiti!

In diesem Workshop lernst du verschiedene Graffiti-Techniken kennen und kannst sie selbst ausprobieren. Ob coole Stencils (Schablonen), dein eigener Graffiti-Tag (Name) oder ein Old-School-Piece mit speziellen Vorzeichnungen – hier ist für alle etwas dabei! Wir arbeiten mit Graffiti-Stiften und Twin Markern – Schritt für Schritt. Du kannst dich von verschiedenen Vorlagen inspirieren lassen. Am Ende nimmst du dein ganz persönliches Graffiti-Kunstwerk mit nach Hause! Zieh am besten Kleidung an, die bunt und ein bisschen schmutzig werden darf! Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- 261-84002** Monika Hubl-Moussa 26 € (inkl. 8 € Materialkosten)
Sa, 21.3.26, 13–15 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Entwurf dein eigenes Graffiti-Bild – Für Kids und Teens von 9 bis 13 Jahren

Werde kreativ und gestalte dein ganz persönliches Graffiti Piece!

Gemeinsam entwerfen wir coole Bilder, bunte Styles und spannende Effekte. Du kannst dich von verschiedenen Vorlagen inspirieren lassen und daraus dein eigenes Design entwickeln – mit individuellen Bubbles, Outlines und vielem mehr.

Wir arbeiten mit Graffiti-Stiften und Twin Markern – Schritt für Schritt und bringen so richtig Farbe aufs Papier!

Am Ende hältst du dein eigenes, einzigartiges Graffiti-Kunstwerk in den Händen!

Zieh am besten Kleidung an, die bunt und ein bisschen schmutzig werden darf! Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- 261-84003** Monika Hubl-Moussa 26 € (inkl. 8 € Materialkosten)
Sa, 18.4.26, 13–15 Uhr
ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

Japanische Tuschmalerei: Ferien-Workshop – Für Teens im Alter von 12 bis 16 Jahren

Entdecke die faszinierende Welt der japanischen Tuschmalerei, auch Sumi-e genannt! In diesem Kurs lernst du, wie man mit Tusche, Wasser und Papier beeindruckende Bilder zaubert – ganz ohne viele Farben. Du erfährst, warum Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme in der asiatischen Kultur so eine wichtige Rolle spielen, und wie du sie selbst mit wenigen Pinselstrichen malen kannst. In diesem Workshop gestaltest du deine eigenen Kunstwerke auf speziellem Papierkarton (27 x 24 cm) für Tuschmalerei. Vorkenntnisse brauchst du keine, nur Lust, etwas Neues auszuprobieren! Zieh am besten Kleidung an, die bunt und ein bisschen schmutzig werden darf!

Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- | | | |
|-----------|--|----------------------------------|
| 261-84005 | Pui Yan Teresa Lam | 66 € (inkl. 16 € Materialkosten) |
| | Mi, ab 8.7.26, 10 – 13 Uhr, 2 Treffen | |
| | ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2 | |
| 261-84007 | Pui Yan Teresa Lam | 66 € (inkl. 16 € Materialkosten) |
| | Mi, ab 22.7.26, 10 – 13 Uhr, 2 Treffen | |
| | ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2 | |

Fernöstliche Kalligrafie: Ferien-Workshop – Für Teens im Alter von 12 bis 16 Jahren

Hast du dich schon einmal gefragt, wie die wunderschönen Pinselstriche aus China, Japan und Korea entstehen? In diesem Kurs tauchst du in die faszinierende Welt der fernöstlichen Kalligrafie ein. Mit Pinsel und Tinte lernst du, Zeichen zu gestalten, die nicht nur Wörter sind, sondern kleine Kunstwerke voller Ausdruck und Bedeutung. Schritt für Schritt wirst du an die besonderen Techniken herangeführt, übst spielerisch verschiedene Pinselstriche und entdeckst, wie Form, Rhythmus und Bewegung deine Schrift lebendig machen.

Dabei erfährst du auch, wie die Schriftsysteme von China, Japan und Korea aufgebaut sind und welche spannenden Geschichten ihre Zeichen erzählen. Außerdem lernst du, warum Kalligrafie bis heute eine wichtige Rolle spielt – sogar in modernen Bereichen wie Manga-Schriftzügen.

Am Ende des Kurses gestaltest du dein ganz persönliches kalligrafisches Kunstwerk, das du natürlich mit nach Hause nehmen darfst.

Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

- | | | |
|-----------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 261-84008 | Pui Yan Teresa Lam | 66 € (inkl. 16 € Materialkosten) |
| | Di, 7.7.26, 10 – 13 Uhr | |
| | ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2 | |
| 261-84009 | Pui Yan Teresa Lam | 66 € (inkl. 16 € Materialkosten) |
| | Di, 21.7.26, 10 – 13 Uhr | |
| | ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2 | |

Die Kursgebühr reduziert sich ...

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

Bunte Faschingsleckereien backen – Für Kids von 7 bis 12 Jahren

Helau und Alaaf! In diesem fröhlichen Faschings-Backkurs wird die Backstube zur Party! Gemeinsam backst du mit anderen Kindern kunterbunte Leckereien – zum Beispiel lustige Clown-Muffins oder farbenfrohe Kekse. Mit Zuckerguss, Schokolade und bunten Streuseln kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und deine Gebäckstücke ganz individuell verzieren.

Dabei lernst du, wie man Teig anrührt, mit Backformen arbeitet und sicher in der Küche umgeht. Natürlich darfst du deine selbst gemachten Faschingsleckereien am Ende mit nach Hause nehmen – zum Naschen, Teilen oder Feiern!

Bitte Schürze (wenn vorhanden), drei Geschirrtücher, Behälter für Gebackenes und etwas zum Trinken mitbringen.

261-57410 Paola Romanic 23 € (inkl. 8 € für Zutaten)
Mi, 11.2.26, 17 – 19 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Osterhasen backen – Für Kids von 7 bis 12 Jahren

Hast du Lust, selbst leckere Osterhasenplätzchen zu backen? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam rühren, rollen und stechen wir den Teig aus und verzieren unsere Plätzchen bunt mit Zuckerguss, Schokolade und Streuseln. Dabei lernst du, wie man sicher mit Küchengeräten umgeht, wie man Teig richtig verarbeitet und wie aus einfachen Zutaten tolle Kunstwerke entstehen. Natürlich darfst du deine selbst gebackenen Osterhasen am Ende mit nach Hause nehmen – vielleicht als Geschenk für deine Familie oder einfach zum Naschen! **Bitte Schürze (wenn vorhanden), drei Geschirrtücher, Behälter für Gebackenes und etwas zum Trinken mitbringen.**

261-57411 Paola Romanic 23 € (inkl. 8 € für Zutaten)
Mi, 25.3.26, 17 – 19 Uhr
Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15, 65191 WI-Bierstadt

Besichtigung Bäcker Dries – Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Eine spannende Zeitreise für die ganze Familie:

Die Geheimnisse von Bäcker Dries

Tauchen Sie ein in die duftende Welt von Bäcker Dries – ein Familienbetrieb mit über 100 Jahren Geschichte im Rheingau! Bei dieser exklusiven Familienführung werfen Groß und Klein einen Blick hinter die Kulissen und entdecken, wie aus besten Zutaten mit handwerklicher Leidenschaft die verschiedensten Backwaren entstehen. Kindgerechte Erklärungen und kleine Aha-Momente machen die Führung zu einem echten Familienerlebnis. Spielerisch und anschaulich wird gezeigt, was echtes Bäckerhandwerk bedeutet.

Erfahren Sie mehr über die Geschichte, die Werte der Bäckerei und probieren Sie zum Abschluss, was ihre Backkunst so besonders macht. Ein Erlebnis für alle Sinne – informativ, herzlich und lecker!

Die Gebühr ist gültig für die gesamte Familie. Bitte seien Sie um 14.50 Uhr am Treffpunkt.

261-84039 Wolfgang Wilbert 28 € (inkl. kleiner Kostproben)
Di, 14.4.26, 15 – 16.30 Uhr
Treffpunkt am Bäcker Dries Rüdesheim am Rhein,
Fürst-Bischof-Rudolf-Straße 14, 65385 Rüdesheim am Rhein

Redaktionsbesuch: Erbenheimer Anzeiger – Für Kids von 6 bis 10 Jahren

Was macht man denn bei einer Zeitung, wie entsteht sie und worüber berichtet ihr am liebsten? Diese und viele weitere Fragen klären sich beim Redaktionsbesuch des Erbenheimer Anzeigers. Ein kleiner Film verschafft zu Beginn einen Überblick, welche Arbeitsschritte für die Produktion der wöchentlichen Zeitung nötig sind: von der Planung, Berichterstattung, Layout, Druck bis zur Auslieferung. Der Redaktionsbesuch richtet sich an Kinder ab dem Grundschulalter mit einer erwachsenen Begleitung.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch erforderlich.

261-84040 Carsten Simon Eintritt frei
Di, 21.4.26, 16 – 17 Uhr
Treffpunkt am Ländches Verlag,
Wandersmannstraße 15, 65205 Wiesbaden

**Auch spannend für Familien:
Erste Hilfekurs am Kind – für Oma und Opa auf Seite 9.**

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

Onlineanmeldungen

24 h möglich unter www.vbw-bierstadt.de

Anmeldung und Beratung

Online Anmeldung

Entdecken Sie unser Kursangebot und buchen Sie ganz einfach online über unsere Website – flexibel und rund um die Uhr. www.vbw-bierstadt.de

Persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle

Kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden!

Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden-Bierstadt

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wir beraten Sie auch gerne telefonisch während unserer Öffnungszeiten.
Telefon 0611 503907

Schriftliche Anmeldung

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt an das Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Datenschutz

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

Veranstaltungsfreie Zeiten

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

Anmeldung

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Mit den Geschäftsbedingungen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen des vbw Bierstadt e.V., ab Seite 64) bin ich einverstanden. Mit der Anmeldung willige ich ein, dass Daten im Rahmen der Aufgabenerfüllung erhoben, verarbeitet und genutzt werden.
Daten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergeben.

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

Mitglied werden – Bildung und Kultur in Bierstadt unterstützen!

Das Volksbildungswerk Bierstadt e.V. bietet seit 1967 ein vielfältiges Bildungsprogramm für alle – persönlich, kulturell und gesellschaftlich bereichernd.

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft – wir freuen uns auf Sie!

Mitglied des Vereins kann jede Person werden, die das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens 12 Euro. Die Beiträge sind im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen steuerlich absetzbar.

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Ich möchte Mitglied werden ab _____

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) des vbw Bierstadt e.V.

Unsere Geschäftsbedingungen entsprechen den Allgemeinen Bedingungen der Wiesbadener Vorortbildungswerke und der Volkshochschule Wiesbaden.

§1 Allgemeines

Wer sich zu einer der Veranstaltungen des vbw Bierstadt e.V. nachfolgend vbw genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen des vbw, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen des vbw. Insoweit tritt das vbw nur als Vermittler auf.

Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (E-Mail). Erklärungen des vbw genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§2 Anmeldung und Vertragsschluss

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung des vbws (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.

Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von §1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch das vbw schriftlich angenommen werden.

Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen dem vbw als Veranstalter und dem/der/den Anmeldenden begründet.

Das vbw darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

§3 Entgelt

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung des vbw. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbegins in voller Höhe fällig.

Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:

50 % Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden

20 % für Schüler/innen, Studierende, Wehr-/Zivildienstleistende und Auszubildende und Schwerbehinderte. Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.

20 % bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als drei Monate ist.

Auf Studienreisen, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte, Vorträge und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.

Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§5 Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten/einer Dozentin angekündigt wurde.

Das vbw kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten/einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

§6 Rücktritt und Kündigung durch die vbws

Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann das vbw vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn das vbw eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

Das vbw kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die das vbw nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von dem vbw abgesagt werden muss.

Das vbw kann den Vertrag in den Fällen des §314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten des vbws,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann das vbw den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch des vbws wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§7 Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30 % des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers/der Teilnehmerin. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei dem vbw abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von dem vbw schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich. Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§8 Ummeldung

Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung des vbws erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

§9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§10 Urheberrecht

Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung des vbws nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§11 Datenschutz

Das vbw unterliegt den Regelungen des Bundesdatenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt das vbw automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen und die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des

Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank des vbws übermittelt. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

§12 Haftung

Schadenersatzansprüche des Vertragspartners/der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers/der Teilnehmerin gegen das vbw sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn das vbw Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin.

§13 Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von dem vbw durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten darüber hinaus weitere Bedingungen. Beachten Sie bitte in der jeweiligen Beschreibung ggf. weitere Bedingungen.

§14 Schlussbestimmungen

Das Recht, gegen Ansprüche des vbws aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von dem vbw anerkannt worden ist.

Ansprüche gegen das vbw sind nicht abtretbar.

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für das vbw treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.08.2010 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Als Verbraucher steht Ihnen ein zweiwöchiges Widerrufsrecht gemäß nachstehender Widerrufsbelehrung zu.

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Weiterhin gelten die Kündigungsfristen unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

vbw

volkswbildungswerk bierstadt e.v.

Ihre Volkshochschule vor Ort