

VOLKSBILDUNGSWERK BIERSTADT

BEGEGNEN
BEWEGEN
BEGEISTERN

2026
HERBST/WINTER

vbw
volksbildungswerk bierstadt e.v.
Ihre Volkshochschule vor Ort

INFORMATION UND ANMELDUNG



Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Hofstraße 2

65191 Wiesbaden-Bierstadt



0611 503907



info@vbw-bierstadt.de



www.vbw-bierstadt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

LEITUNG GESCHÄFTSSTELLE

Sabrina Mitternacht

smitternacht@vbw-bierstadt.de

SERVICETEAM

Nina M. Bruns | Maria Blumenthal

Gaby Stryk | Petra Vogl

VORSTAND

Vorsitzender Wolfgang Wilbert

vorsitzender@vbw-bierstadt.de

Stellvertretender Vorsitzender

Lothar Brüne

Weitere Vorstandsmitglieder

Annette Burkhardt | Josef Plöb|



ONLINE BUCHEN

Unser Kursangebot wird regelmäßig aktualisiert und erweitert, entdecken Sie es auch online.

LIEBE FREUNDINNEN, LIEBE FREUNDE DES VBW BIERSTADT,

schön, dass Sie unser neu gestaltetes Programmheft in den Händen halten! Mit frischem Design und vielen neuen Kursideen möchten wir Sie auch in diesem Semester wieder zum Entdecken, Mitmachen und Ausprobieren einladen.

Neues zu lernen, Menschen zu treffen, gemeinsam aktiv zu sein – genau das macht unsere Kurse und Veranstaltungen aus. Ob kreativ, sportlich, kulturell oder entspannt: Bei uns finden Sie Raum, Abwechslung zu wagen und Bekanntes zu vertiefen.

Unsere Angebote sind so vielfältig wie Ihre Interessen – von spannenden Reisen nach Andalusien oder Lissabon über Stadtführungen bis hin zu Sport, Sprach- oder Kochkursen direkt vor Ort in Bierstadt und Umgebung. Vor allem im Bereich Kreativität erwarten Sie viele neue Kursideen.

Besonders freuen wir uns schon auf das kommende Jahr: Dann feiern wir unser 60-jähriges Jubiläum – ein wunderbarer Anlass, auf viele gemeinsame Jahre zurückzublicken und zugleich mit Freude in die Zukunft zu schauen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Herzlichst

Wolfgang Wilbert
Vorstandsvorsitzender

Sabrina Mitternacht
Leitung Geschäftsstelle



HIER FINDEN SIE UNS

Veranstaltungsorte und Geschäftsstelle des vbw Bierstadt e.V.

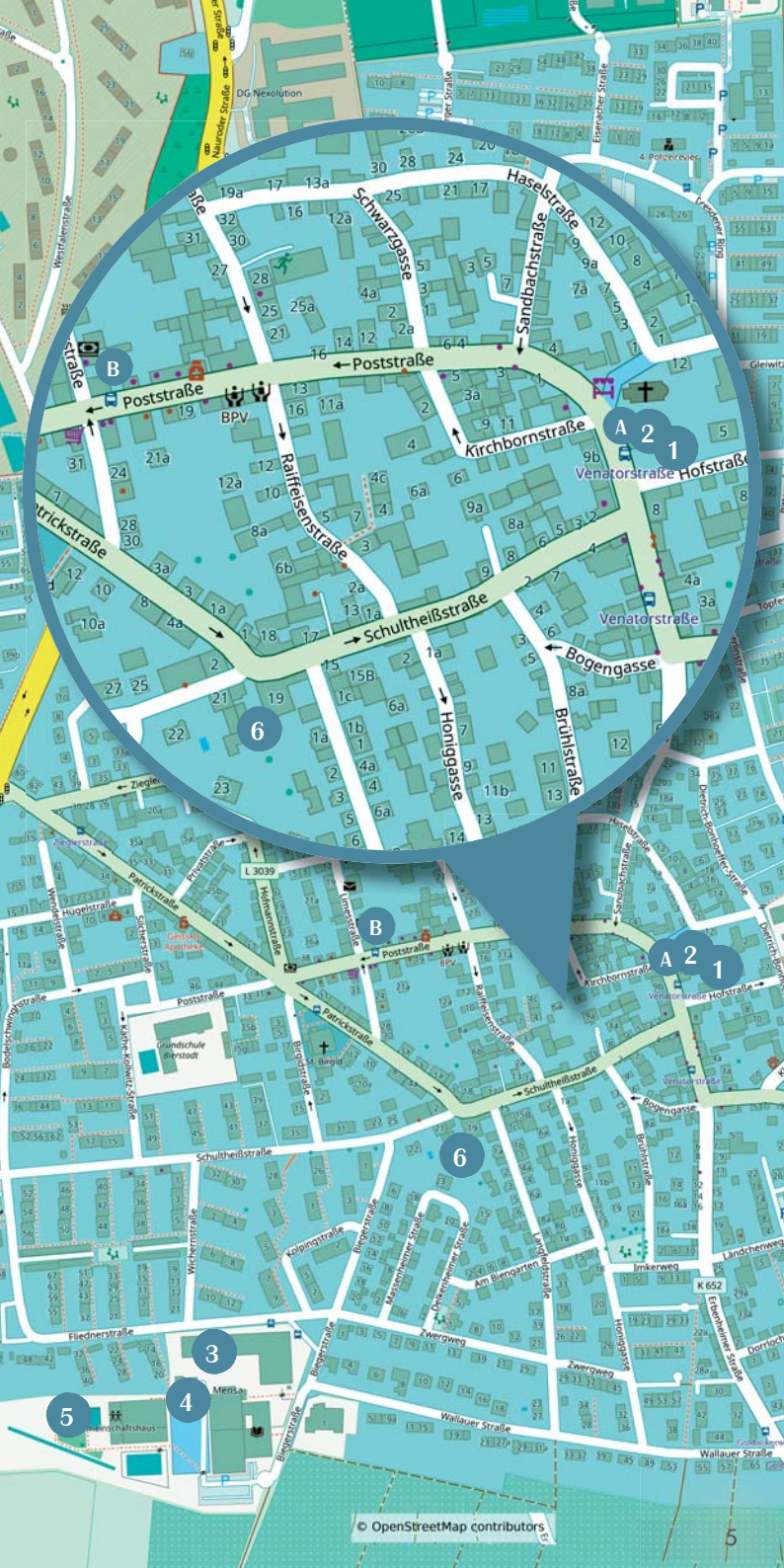
- 1 Kursraum Hofstraße 2 · 65191 Wiesbaden und Geschäftsstelle
- 2 Kursraum Venatorstraße 10 · 65191 Wiesbaden
- 3 Kursräume Theodor-Fliedner-Schule · Gebäude B · Biegerstraße 15 · 65191 Wiesbaden
- 4 Lehrküche Theodor-Fliedner-Schule · Gebäude A · Biegerstraße 15 · 65191 Wiesbaden
- 5 Gemeinschaftshaus Biegerstraße 17 · 65191 Wiesbaden
- 6 Turnhalle „Bären“ Langfeldstraße · 65191 Wiesbaden

Bushaltestellen:

- A Haltestelle Venatorstraße · Linien 23, 24 & 37
- B Haltestelle Poststraße · Linien 17, 23, 24 & 37

Nicht zu sehen auf der Karte:

Fritz-Gansberg-Schule · Turnhalle Moltkering 15a · 65189 Wiesbaden





8

GESUNDHEIT
& SPORT



28

REISEN, RUNDGÄNGE & BESICHTIGUNGEN



34

SPRACHEN

43

KULTUR &
GESELLSCHAFT



51

KREATIVITÄT



58

ERNÄHRUNG & KOCHEN

62

IT & SMARTPHONE



67

KINDER & FAMILIEN

- 2 Über uns
- 4 Veranstaltungsorte
- 72 Kursanmeldung
- 73 Mitglied werden
- 74 AGBs
- 77 Kursleiter werden
- 77 Widerrufsbelehrung
- 78 Kooperationspartner





**Gesundheit
& Sport**

9 | Vorträge & Workshops

13 | Yoga

16 | Pilates

17 | Fitness

18 | Gymnastik & Gleichgewichtstraining

21 | (Nordic-)Walking

21 | Gedächtnistraining

22 | Tanzen

23 | QiGong & TaijiDao

24 | Entspannung



Alle Kurse zu
Gesundheit & Sport
auch online entdecken





Vorträge und Workshops

Achtsamkeitsspaziergang mit heiteren Impulsen

Erleben Sie einen besonderen Achtsamkeitsspaziergang im Apothekergarten Wiesbaden-Bierstadt. In ruhiger Atmosphäre verbinden wir bewusstes Gehen, Wahrnehmungsübungen und sanfte Lachimpulse. Die Übungen laden dazu ein, den Alltag loszulassen, neue Energie zu schöpfen und die wohltuende Wirkung von Lachen behutsam zu entdecken.

10009 | So, 06.09.26, 14:00 – 15:30 Uhr | 15 €

Nina M. Bruns | Apothekergarten, Aukammallee 39 · 65191 Wiesbaden

Spaziergang: Stille finden in der urbanen Natur

Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich in urbaner Natur eine Auszeit von der Betriebsamkeit des Alltags zu gönnen. Hierbei werden Sie Achtsamkeit- und Entspannungsübungen aus unterschiedlichen Kulturen kennen lernen, ausprobieren und auf sich wirken lassen. Im Hintergrund vorhandene Zivilisationsgeräusche schwinden und werden zu einer Nebensächlichkeit.

10010 | So, 20.09.26, 15:00 – 16:30 Uhr | 15 €

Andreas Roth | Apothekergarten, Aukammallee 39 · 65191 Wiesbaden

Echte Regeneration – Raus aus dem Überlebensmodus

Warum ist echte Erholung im Alltag oft so schwer? Der Workshop vermittelt verständlich, wie das Nervensystem auf Belastung reagiert und was es braucht, um wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen. Mit einfachen Atem- und Körperübungen erleben Sie direkt mehr Ruhe, Präsenz und innere Stabilität – alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

10011 | Di, 10.11.26, 19:00 – 21:00 Uhr | 19 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße



HoHo, HaHaHa – Mit Lachyoga fröhlich in den Advent

Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit ist es wichtig, dass wir uns genug Zeit zum ausgelassenen Lachen nehmen. Entdecken Sie die heilsame Kraft des Lachens in diesem interaktiven Lachyoga-Workshop. Eine unterhaltsame und gesundheitsfördernde Erfahrung!

10013 | Sa, 05.12.26, 14:00 – 15:30 Uhr | 15 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße

Atempause im Advent

Die Vorweihnachtszeit ist für viele alles andere als still. Termine, To-Do-Listen, Geschenke, Verpflichtungen – wir hetzen oft durch den Dezember und vergessen dabei das Wesentliche: uns selbst. In diesem besonderen Advents-Workshop laden wir Sie ein, den Atem als Kraftquelle neu zu entdecken. Gönnen Sie sich eine Atempause – für eine besinnliche Adventszeit.

10014 | Sa, 05.12.26, 16:00 – 17:30 Uhr | 15 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße

CANTIENICA® erleben – „Freiheit für die Knochen“

Erleben Sie in 90 Minuten ein präzises Körpertraining, das Haltung, Tiefenmuskulatur (Beckenboden) und Bewegungsqualität nachhaltig verbessert. Eine gezielte Ausrichtung von Knochen und Gelenken unterstützt dabei Leichtigkeit, Stabilität und ein neues Körperbewusstsein. Nach einer kurzen Einführung folgt die direkte Umsetzung in alltagstaugliche, wohltuende Übungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

10018 | Mi, 14.10.26, 19:00 – 21:00 Uhr | 19 €

Friederike Krumme | Kursraum Venatorstraße





Darmgesundheit stärken

Der Darm ist ein Organ der Superlative: Er beherbergt einen Großteil unseres Immunsystems, produziert wichtige Botenstoffe und steht in enger Verbindung mit Stoffwechsel, Energiehaushalt und mentaler Gesundheit. Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder unerklärliche Gewichtszunahme – oft liegt der Ursprung im sensiblen Zusammenspiel von Mikrobiom, Darmbarriere und Lebensstil. Neben wissenschaftlich fundierten Hintergründen erhalten Sie alltagstaugliche Impulse zur Unterstützung Ihrer Darmgesundheit.

10020 | Mo, 02.11.26, 19:00–21:00 Uhr | 19 €

Bettina Melahn | Kursraum Hofstraße

Longevity – mehr gesunde Jahre für Ihr Leben

Longevity ist mehr als ein Trend: Es geht nicht darum, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund, aktiv und selbstständig zu bleiben. Welche Rolle spielen Ernährung, Bewegung, Stress und unser Lebensstil? Was können wir von den Menschen in den sogenannten Blue Zones lernen? Die zertifizierte Ernährungsberaterin und Darmimmuntherapeutin Bettina Melahn gibt in diesem interaktiven Vortrag fundierte Einblicke in die Wissenschaft der Langlebigkeit.

10021 | Mo, 23.11.26, 19:00–21:00 Uhr | 19 €

Bettina Melahn | Kursraum Hofstraße

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.

10035 | Di, 25.08.26, 19:00–20:30 Uhr | 15 €

Dr. Manfred Schöneberger | Kursraum Venatorstraße



Hypnose – Mythos oder wirksames Werkzeug?

Hypnose ist vielen bekannt, zugleich von Mythen geprägt. Dieser Vortrag bietet Ihnen einen verständlichen Einblick jenseits von Show und Klischees. Sie erfahren, was Hypnose ist, wie Trancezustände entstehen und wie sie im Alltag – etwa zur Entspannung oder zur Unterstützung innerer Prozesse – genutzt werden können.

10036 | Mi, 09.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 15 €

Jürgen Karwath | Kursraum Venatorstraße

Gesundheit ist kein Zufall

Dieser Workshop vermittelt verständlich und praxisnah die Grundlagen eines gesunden Lebensstils. Themen wie Ernährung, Schlaf, Stress und Umwelteinflüsse werden in ihrem Zusammenspiel beleuchtet. Teilnehmende erhalten Orientierung im Gesundheitsbereich sowie alltagstaugliche Impulse, um die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

10040 | So, 04.10.26, 11:00 – 16:00 Uhr | 50 €

Bernardo Juni | Kursraum Venatorstraße

Erste-Hilfe-Auffrischkurs

Eine Notfallsituation tritt oft plötzlich und unerwartet ein – sie kann jederzeit und überall passieren. In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse in der Ersten Hilfe auf. Verschiedene akute Notfallsituationen werden praxisnah erklärt, gemeinsam geübt und ausführlich besprochen.

10081 | Fr, 20.11.26, 10:15 – 14:15 Uhr | 49 €

Chrisula Varvara | Kursraum Venatorstraße

Erste Hilfe am Kind – für Oma und Opa

Großeltern sind heute stärker in die Betreuung von Kindern eingebunden als früher. Deshalb ist es wichtig, dass auch sie über grundlegendes Wissen im Umgang mit Kindernotfällen verfügen. Medizinische Notfälle bei Kindern stellen Betreuungspersonen oft vor große Herausforderungen. Um in solchen Situationen möglichst ruhig und sicher handeln zu können, benötigen sie die richtigen Informationen sowie praktische Handgriffe, die im Ernstfall schnell und wirksam helfen.

10092 | Fr, 25.09.26, 10:15 – 14:15 Uhr | 49 €

Chrisula Varvara | Kursraum Venatorstraße



Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg aus Indien, der Körper, Atem und Geist verbindet. Übungen, Atmung und Entspannung fördern Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Finden Sie den passenden Stil in unseren Kursen von sanft bis kraftvoll und dynamisch.

Yoga

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 stärkt den gesamten Körper. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden flexibler. Weitere wichtige Instrumente sind das bewusste, tiefe Atmen während der Asanas sowie gezielte Atemübungen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

10120 | Fr, ab 14.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 129 €

Yorck Sachs | Fritz-Gansberg-Schule, Turnhalle
Moltkering 15a · 65189 Wiesbaden

HoHo, HaHaHa –

Mit Lachyoga fröhlich in den Advent

Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit ist es wichtig, dass wir uns genug Zeit zum ausgelassenen Lachen nehmen. Entdecken Sie die heilsame Kraft des Lachens in diesem interaktiven Lachyoga-Workshop. Eine unterhaltsame und gesundheitsfördernde Erfahrung, die Sie nicht verpassen sollten!

10013 | Sa, 05.12.26, 14:00 – 15:30 Uhr | 15 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße



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 zu innerer Ruhe und seelischer Ausgeglichenheit. Dieser Hatha-Yogakurs fördert das allgemeine Wohlbefinden und ist gleichermaßen für Einsteiger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

10150 | Mi, ab 05.08.26, 19:00 – 20:30 Uhr | 14 Treffen | 139 €

Elke Kahlmann | Kursraum Venatorstraße

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.

10140 | Mi, ab 12.08.26, 17:30 – 18:45 Uhr | 15 Treffen | 126 €

Maria Katharina Müller | Kursraum Venatorstraße

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

In diesem Kurs vermitteln wir Bewegungsabfolgen und Atemübungen, die auch von Ungeübten leicht nachvollzogen werden können. Teilnehmende mit Beeinträchtigungen können alternative Übungen ausführen. Die sanfte Yogapraxis soll Verspannungen lösen, das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern und entspannen.

10130 | Di, ab 08.09.26, 10:00 – 11:15 Uhr | 12 Treffen | 90 €

Gabriele Schulte | Gemeinschaftshaus Bierstadt





Hatha Yoga am Abend

Hatha Yoga - das traditionelle 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, Wirbelsäule, Muskulatur und Nervensystem werden gestärkt. Die Praxis aus Anspannung und Entspannung führt bereits nach kurzer Zeit zur Harmonisierung von Körper, Geist und zu mehr innerer Ausgeglichenheit.

10160 | Di, ab 01.09.26, 17:45 – 19:15 Uhr | 12 Treffen | 108 €

10162 | Di, ab 01.09.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 12 Treffen | 108 €

Claudia Monien | Kursraum Venatorstraße

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 strebt das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation an und inspiriert dazu, die Yogaphilosophie außerhalb der Matte in den Alltag zu integrieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

10170 | Fr, ab 14.08.26, 08:30 – 09:45 Uhr | 16 Treffen | 120 €

Carola Lachmann | Kursraum Venatorstraße

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.

10175 | Di, ab 11.08.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 17 Treffen | 153 €

Carola Lachmann | Gemeinschaftshaus Bierstadt



Pilates ist ein ganzheitliches Training nach Joseph H. Pilates. Es stärkt die Tiefenmuskulatur und stabilisiert die Körpermitte – für bessere Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

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. Der Kurs ist für sportliche Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

10510 | Mi, ab 12.08.26, 09:15 – 10:15 Uhr | 17 Treffen | 119 €
Anette Maiberger | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Pilates sanft

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. Alle Muskeln werden gezielt aktiviert, gedehnt und entspannt. Ein ideales Körperkonzept für Einsteiger und Geübte, die durch die sanften Bewegungen gezielt ihren Körper formen und ihr Wohlbefinden verbessern wollen.

10515 | Mi, ab 12.08.26, 10:30 – 11:30 Uhr | 17 Treffen | 119 €
Anette Maiberger | Gemeinschaftshaus Bierstadt



Pilates mit Faszientraining

Dieses 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 gut trainiertes Bindegewebe leistet einen großen Beitrag für einen starken und schmerzfreien Rücken.

10520 | Di, ab 25.08.26, 18:00 – 19:15 Uhr | 17 Treffen | 130 €
Kalliopi Junginger | Gemeinschaftshaus 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. Die Haltung verbessert sich und die Konturen werden sichtbar straffer modelliert.

10521 | Mo, ab 24.08.26, 18:00 – 19:15 Uhr | 17 Treffen | 130 €
Kalliopi Junginger | 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.

11010 | Di, ab 25.08.26, 17:00 – 18:00 Uhr | 17 Treffen | 115 €
Kalliopi Junginger | Gemeinschaftshaus 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.

Einstieg
jederzeit
möglich

11030 | Do, ab 24.09.26, 19:00–20:15 Uhr | 10 Treffen | 75 €

11031 | Do, ab 07.01.27, 19:00–20:15 Uhr | 10 Treffen | 75 €

Wolfgang Wilbert | Online-Unterricht

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).

11510 | Di, ab 11.08.26, 08:30–09:15 Uhr | 13 Treffen | 86 €

11512 | Di, ab 11.08.26, 09:30–10:15 Uhr | 13 Treffen | 86 €

Ellen Scherer | Thermalbad Aukammtal

Leibnizstraße 7 · 65191 Wiesbaden

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 rückengerechter zu bewegen.

12001 | Mo, ab 10.08.26, 10:00–11:00 Uhr | 17 Treffen | 113 €

12005 | Mo, ab 10.08.26, 18:15–19:15 Uhr | 17 Treffen | 113 €

12007 | Mo, ab 10.08.26, 19:15–20:15 Uhr | 17 Treffen | 113 €

Katrin Scheder | Kursraum Venatorstraße



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.

12010 | Mo, ab 10.08.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 8 Treffen | 54 €

12011 | Mo, ab 19.10.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 9 Treffen | 60 €

12012 | Mi, ab 12.08.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 8 Treffen | 54 €

12013 | Mi, ab 21.10.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 9 Treffen | 60 €

Katrin Scheder | Kursraum Venatorstraße

Aktiv und Beweglich – Ganzkörpertraining für den Alltag

Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger aktiv und fit. In diesem Kurs trainieren wir an Trainingsstationen mit abwechslungsreichen Übungen Kraft, Balance, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Das sorgt für Vielfalt und macht das Training effektiv und kurzweilig. Das Programm unterstützt eine gute Haltung, kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit – wichtige Voraussetzungen, um den Alltag sicher und aktiv zu gestalten.

12014 | Sa, 15.08.26, 10:00 – 11:00 Uhr | 1 Treffen zum Ausprobieren | 9 €

12015 | Mi, ab 26.08.26, 10:00 – 11:00 Uhr | 6 Treffen | 40 €

12017 | Mi, ab 21.10.26, 10:00 – 11:00 Uhr | 6 Treffen | 40 €

Katrin Scheder | Kursraum Venatorstraße

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 und aktivieren unsere Lachmuskeln.

12018 | Do, ab 13.08.26, 16:30 – 17:30 Uhr | 16 Treffen | 99 €

Karin Held | Turnhalle „Bären“, Langfeldstraße



Starke Mitte – Beckenbodentraining intensiv für Frauen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Beckenbodentrainings und verbinden diese mit funktionellen Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Übungen wie Kniebeugen, Einbeinstand, Bodenarbeit und statische Haltepositionen fördern gezielt Stabilität, Körperkontrolle und Koordination. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guter körperlicher Grundfitness, die ihre Kraft und Körperwahrnehmung weiterentwickeln möchten.

12020 | Di, ab 06.10.26, 08:30–09:30 Uhr | 3 Treffen | 25 €

12021 | Di, ab 03.11.26, 08:30–09:30 Uhr | 3 Treffen | 25 €

12022 | Di, ab 01.12.26, 08:30–09:30 Uhr | 3 Treffen | 25 €

Lydia Snethlage | Kursraum Venatorstraße

Beckenbodentraining auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Beckenbodentraining im Sitzen durchführen möchten oder aufgrund von Knie-, Hüft- oder anderen körperlichen Einschränkungen keine Übungen im Kniestand oder Vierfüßlerstand ausführen können. Im Mittelpunkt stehen effektive und gut erlernbare Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden und dennoch gezielt Beckenboden, Haltung und Körperwahrnehmung stärken.

12025 | Di, ab 06.10.26, 09:45–10:45 Uhr | 3 Treffen | 25 €

12026 | Di, ab 03.11.26, 09:45–10:45 Uhr | 3 Treffen | 25 €

12027 | Di, ab 01.12.26, 09:45–10:45 Uhr | 3 Treffen | 25 €

Lydia Snethlage | Kursraum Venatorstraße

Beckenboden- training nach BeBo®

Ein kräftiger Beckenboden unterstützt Haltung, Körpergefühl und kann Rückenbeschwerden sowie Inkontinenz vorbeugen. Sie erlernen alltagstaugliche Übungen und stärken gezielt Ihre Körperwahrnehmung.

Grundlage ist das bewährte BeBo®-Konzept.





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 Gefühl für den gesamten Körper. Der Bewegungsapparat wird auf natürliche Art beansprucht, die Muskulatur aktiviert und gekräftigt und der Muskelstoffwechsel angeregt.

Einstieg
jederzeit
möglich

14010 | Mi, ab 30.09.26, 10:30 – 12:00 Uhr | 10 Treffen | 60 €

14011 | Do, ab 01.10.26, 10:30 – 12:00 Uhr | 10 Treffen | 60 €

Otto Kuchenbecker | Waldsportpfad Rambach, oberhalb der
Adolf-Reichwein-Schule, Trompeterstraße 51 · 65207 Wiesbaden

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.

12101 | Di, ab 11.08.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 5 Treffen | 27 €

12102 | Di, ab 20.10.26, 11:00 – 12:00 Uhr | 8 Treffen | 43 €

Margot Roth | Kursraum Venatorstraße

Tanz einfach mit

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! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Musik, interessante Formationen und lebendige Choreografien. Alle sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse oder eine Tanzpartnerin/ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.

12580 | Fr, 28.08.26, 18:00 – 20:30 Uhr | 19 €

12581 | So, 17.01.27, 15:00 – 17:30 Uhr | 19 €

Margot Roth | Kursraum Venatorstraße



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.

12510 | Mo, ab 05.10.26, 20:30 – 22:00 Uhr | 8 Treffen | 64 €

Werner Born | Kursraum Venatorstraße

Geselliges Tanzen

Beim „Geselligen Tanzen“ steht die Freude an Tanz und Musik in fröhlicher Gemeinschaft im Vordergrund. Das Programm reicht von Linedance, Kontrattänzen, 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!

12512 | Fr, ab 09.10.26, 18:45 – 20:15 Uhr | 8 Treffen | 64 €

Werner Born | Kursraum Venatorstraße

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!

12514 | Fr, ab 09.10.26, 20:30 – 22:00 Uhr | 8 Treffen | 64 €

Werner Born | Kursraum Venatorstraße

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!

12516 | So, ab 11.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 8 Treffen | 64 €

Werner Born | Gemeinschaftshaus Bierstadt



Line Dancing für Einsteiger mit tänzerischer Erfahrung

Line Dancing verbindet Musik, Bewegung und Gemeinschaft. In der Gruppe lernen und vertiefen Sie abwechslungsreiche Choreografien zu Rhythmen von Latin bis Country – mit Spaß und positiver Wirkung auf Fitness und Wohlbefinden.

12521 | Fr, ab 14.08.26, 19:00 – 20:00 Uhr | 15 Treffen | 103 €
Péter Gál | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Line Dancing für Fortgeschrittene

Anspruchsvolle Choreografien und komplexere Schrittfolgen zu Musik von Latin, über lateinamerikanische Musik bis Country. Für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen – fördert Koordination, Fitness und Ausdruck.

12526 | Fr, ab 14.08.26, 18:00 – 19:00 Uhr | 15 Treffen | 103 €
Péter Gál | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Qigong und TaijiDao

Qigong: Bewegung und Erholung für Körper, Geist und Seele

Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Übung und Kultivierung der eigenen Lebensenergie „Qi“. Im Zentrum der Übungspraxis stehen gleichmäßige Bewegungen, tiefe Atmung und eine ruhige Aufmerksamkeit, um alle Lebensfunktionen des Menschen ausgleichend zu regulieren. Mit seinem meditativen Charakter hat Qigong eine nachhaltig erholsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele und trägt so zur Gesundheit bei. Die Grundlagen sind auch für Anfänger leicht erlernbar.

13020 | Do, ab 24.09.26, 18:00 – 19:15 Uhr | 9 Treffen | 69 €
Jutta Höhn | Kursraum Venatorstraße



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 Qi-Gong. Sie verfügt, wie alle Formen der Tradition, über ein ausgeklügeltes Konzept, das dem Übenden hilft, sich systematisch vom Erlernen bis hin zur Meisterschaft zu entwickeln.

13030 | Do, ab 24.09.26, 19:15 – 20:30 Uhr | 9 Treffen | 69 €

Thorsten Höhn | Kursraum Venatorstraße

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.

13011 | Sa, 07.11.26, 15:00 – 19:00 Uhr | 49 €

Christa Pfau | Kursraum Venatorstraße

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 theoretische Impulse und kombiniert sanfte Übungen aus dem Qigong mit abschließender Meditation, um achtsames Wahrnehmen zu fördern, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Es sind keine besondere Körperfitness oder Vorkenntnisse erforderlich.

15007 | Do, ab 13.08.26, 19:00 – 20:15 Uhr | 5 Treffen | 40 €

Anke Fliedner | Kursraum Venatorstraße

Entspannung
für Kids & Teens

SEITE 68



Echte Regeneration – Raus aus dem Überlebensmodus

Warum ist echte Erholung im Alltag oft so schwer? Der Workshop vermittelt verständlich, wie das Nervensystem auf Belastung reagiert und was es braucht, um wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu kommen. Mit einfachen Atem- und Körperübungen erleben Sie direkt mehr Ruhe, Präsenz und innere Stabilität – alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

10011 | Di, 10.11.26, 19:00–21:00 Uhr | 19 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße

Abschalten lernen – körperlich zur Ruhe kommen

Im Alltag sind wir häufig im „Dauerbetrieb“, obwohl Erholung nötig wäre. Dieser Kurs vermittelt einen einfachen Zugang zur Entspannung über das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. So lässt sich körperliche Anspannung gezielt lösen und ein spürbares Gefühl von Ruhe und Entlastung entwickeln.

15020 | Do, 03.09.26, 18:00–18:45 Uhr | 8 €

Jürgen Karwath | Kursraum Venatorstraße

Zur Ruhe finden – den Moment wieder wahrnehmen

Gedanken kreisen, der Kopf ist beschäftigt. Dieser Abend vermittelt eine sanfte Methode der Körperwahrnehmung. Durch angeleitete Übungen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit achtsam auf einzelne Körperbereiche und den gegenwärtigen Moment. So kann mehr Ruhe und innere Balance entstehen. Leicht zugänglich, ohne Vorkenntnisse.

15021 | Do, 10.09.26, 18:00–18:45 Uhr | 8 €

Jürgen Karwath | Kursraum Venatorstraße

Neue Kraft schöpfen – innere Ruhe vertiefen

Manchmal braucht es neben Ruhe auch neue Kraft. Dieser Abend vermittelt eine angeleitete, bildhafte Entspannungsübung, die Abstand vom Alltag ermöglicht und innere Ressourcen stärkt. Durch ruhige Impulse entsteht ein innerer Ort von Sicherheit und Erholung. Ergänzend werden einfache Formulierungen zur Unterstützung von Entspannung vorgestellt. Ohne Vorkenntnisse geeignet.

15022 | Do, 17.09.26, 18:00–18:45 Uhr | 8 €

Jürgen Karwath | Kursraum Venatorstraße



TriChord-Workshop – Klang erleben und Entspannung vertiefen

Erleben Sie die Wirkung des TriChord, eines Klanginstruments mit drei harmonisch abgestimmten Frequenzen. Die entstehenden Klänge können Entspannung fördern, die Atmung vertiefen und das innere Gleichgewicht unterstützen. In diesem Workshop lernen Sie einfache Anwendungen kennen und erfahren Klang in einem achtsamen, geschützten Rahmen. Eine gemeinsame Klang- und Meditationseinheit rundet den Kurs ab.

15015 | So, 27.09.26, 11:00 – 16:00 Uhr | 50 €
Bernardo Juni | Kursraum Venatorstraße

Das Phänomen des Atmens – Buteyko Methode

Dieser Kurs vermittelt die fundamentale Bedeutung des entspannten Atmens für unser Leben auf Basis der Methode von Buteyko. In einer kleinen Gruppe von maximal fünf Personen werden Theorie und praktische Übungen kombiniert, um einen natürlichen Atemprozess kennenzulernen und zu vertiefen.

Eine regelmäßige Teilnahme sowie eine tägliche Übungspraxis zu Hause von etwa 30 Minuten werden für einen nachhaltigen Effekt empfohlen.

Vor Kursbeginn ist das Ausfüllen eines Gesundheitsbogens vorgesehen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Einschränkungen vorliegen.

15010 | Mo, ab 02.11.26, 16:30 – 17:30 Uhr | 4 Treffen | 45 €
Andreas Roth | Kursraum Venatorstraße





Atempause im Advent

Die Vorweihnachtszeit ist für viele alles andere als still. Termine, To-Do-Listen, Geschenke, Verpflichtungen – wir hetzen oft durch den Dezember und vergessen dabei das Wesentliche: uns selbst. In diesem besonderen Advents-Workshop laden wir Sie ein, den Atem als Kraftquelle neu zu entdecken. Gönnen Sie sich eine Atempause – für eine besinnliche Adventszeit.

10014 | Sa, 05.12.26, 16:00 – 17:30 Uhr | 15 €

Nina M. Bruns | Kursraum Venatorstraße

Klangmeditation in der Adventszeit

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und die Adventszeit lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag und genießen Sie die sanften Schwingungen der Klangschalen. Sie beruhigen das Nervensystem, fördern Entspannung und innere Ruhe und unterstützen dabei, die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen und in die Stille einzutauchen.

15016 | Do, 03.12.26, 09:00 – 10:00 Uhr | 15 €

15017 | Do, 10.12.26, 09:00 – 10:00 Uhr | 15 €

15018 | Do, 17.12.26, 09:00 – 10:00 Uhr | 15 €

Emanuel Leyer | Kursraum Venatorstraße



Alle Kurse
zu Reisen,
Rundgänge &
Besichtigungen
auch online
entdecken



Reisen, Rundgänge
& Besichtigungen





Neroberg – Wiesbadens Hausberg entdecken

Entdecken Sie bei einem geführten Spaziergang den Neroberg! Steigen Sie ein und fahren Sie mit der Nerobergbahn – einer der ältesten wasserbetriebenen Drahtseilbahnen Europas – hinauf auf den Neroberg. Vom ehemaligen Neroberghotel aus spazieren Sie vorbei am Opelbad zur Russisch-Orthodoxen Kirche.

17033 | Sa, 10.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr | 25 €

Michaela Hoffmann | Talstation der Nerobergbahn
Wilhelminenstraße 51 • 65193 Wiesbaden

Führung durch das Bergkirchenviertel

Entdecken Sie das Bergkirchenviertel – einst „Katzenloch“, heute ein lebendiger Kiez voller Cafés, Boutiquen, Bars und Galerien. In den 1960ern retteten engagierte Bewohner das Viertel vor dem Abriss. Unsere Führung zeigt charmante Gassen mit französischem Flair, die Bergkirche, versteckte Hinterhöfe und Kultorte wie das Restaurant Kortheuer. Stationen: Kranzplatz, Saalgasse, Nerostraße, Lehrstraße, Schulberg, Obere Webergasse. Keine Innenbesichtigungen.

17034 | Sa, 12.09.26, 15:00 – 17:00 Uhr | 25 €

Maria Antonella Pappalardo | Kochbrunnen
Kranzplatz • 65183 Wiesbaden

Hofführung Domäne Mechtildshausen

Entdecken Sie bei einem geführten Spaziergang das historisch-malerische Landgut. Die Domäne Mechtildshausen zählt zu den größten Landgütern Hessens. Auf 185 Hektar wird ökologischer Landbau mit Ackerbau, Obst- und Gemüseanbau sowie Tierhaltung betrieben. Hofläden und Markthalle bieten vielfältige eigene Produkte. Café, Hofküche und Veranstaltungsräume ergänzen das Angebot.

17005 | Fr, 18.09.26, 10:00 – 12:00 Uhr | 25 €

Sabrina Mitternacht | Eingang zur Domäne
Mechtildshausen • 65205 Wiesbaden



Besichtigung Biebricher Schloss

Das direkt am Rheinufer gelegene Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war einst Residenz der Herzöge von Nassau. Bei der Führung durch die eleganten Räume erfahren Sie Spannendes zur Baugeschichte, zur Stilkunde und auch die ein oder andere kleine Anekdote aus der Vergangenheit.

Weitere
Termine online

17002 | Sa, 15.08.26, 14:00 – 15:15 Uhr | 15 €

17003 | Weitere Termine in Planung, 14:00 – 15:15 Uhr | 15 €

Verschönerungs- und Verkehrsverein Biebrich | Biebricher Schloss
Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140 · 65203 Wiesbaden

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

Lassen Sie sich bei einer unterhaltsamen Stadtführung durch Wiesbaden mit abwechslungsreichen Kostproben verwöhnen und überraschen. In kleinen Häppchen erleben Sie dabei nicht nur kulinarische Highlights, sondern auch spannende Einblicke in die Geschichte der Stadt. Der geführte Stadtrundgang beinhaltet vier Kostproben und ein Glas 0,1l Sekt oder Prosecco.

17031 | Fr, 23.10.26, 14:30 – 18:00 Uhr | 48 € (inkl. 21€ für Kostproben)

Michaela Hoffmann | Chocolateria Kunder
Wilhelmstraße 12 · 65185 Wiesbaden

Wiesbaden Stadtgeflüster – eine unterhaltsame Stadtführung

Erleben Sie Wiesbaden einmal anders – bei „Stadtgeflüster“, einer unterhaltsamen Stadtführung auf Italienisch. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten aus Römerzeit, Kaiserreich und Gegenwart, erzählt mit Charme und Humor. Von der Villa Clementine über Kurpark, Staatstheater und Kurhaus bis zum Schlossplatz entdecken Sie berühmte Orte und ihre Geheimnisse: entführte Kronprinzen, Goethes Liebe zur Stadt, Dostojewskis „Roulettenburg“ und skurrile Seiten Kaiser Wilhelms II.

Auf
Italienisch

Ein kurzweiliger Rundgang voller Anekdoten, Gedichte und Insider-Tipps. Innenbesichtigung nur im Kurhaus-Foyer.

17035 | Sa, 19.09.26, 15:00 – 17:00 Uhr | 25 €

Maria Antonella Pappalardo | Kochbrunnen
Kranzplatz · 65183 Wiesbaden



Rheingauwanderung von Schloss zu Schloss

Diese Tour führt Sie von Schloss Johannisberg durch die Weinberge und das Vollradser Wäldchen zum Schloss Vollrads. Schöne Sichtachsen in das Rheintal und auf die „Ebsch Seid“ erfreuen uns auf dieser schönen Wanderung. Nach einer Einkehr auf Schloss Vollrads geht es durch die Weinberge zurück nach Johannisberg. Kurze Informationen zu den Schlössern und ein Probierglas Vollradser Wein runden die Tour ab. Strecke: 10 km | Schwierigkeitsgrad: leicht mit mäßigen Anstiegen | Höhenmeter: 250 m

17008 | Sa, 19.09.2026, 13:00 – 16:00 Uhr | 20 €

Wolfgang Wilbert | Vorplatz Schloss Johannisberg ·
65366 Geisenheim-Johannisberg

Wildkräuterwanderung

Im Herbst ist der Tisch in der Natur reichlich gedeckt mit Wildkräutern und Wildfrüchten. Bei dieser Kräuterwanderung erfahren Sie, welche kostbaren Schätze man im Oktober sammeln kann, z.B. Superfood mit Vitamin-C-Bombe, pflanzliche Waschmittel oder koffeinfreier Kaffeeersatz. Sie lernen die entsprechenden Pflanzen kennen, erfahren, was und wie man erntet, wie man sie zubereitet und welche Heilwirkungen sie haben.

17015 | Sa, 17.10.26, 15:00 – 17:00 Uhr | 20 €

Margot Roth | Bushaltestelle der Linie 21 „Am Weinberg“
Alt Auringen 74 · 65207 Wiesbaden-Auringen

Pilzexkursion

Pilze erkennen, sammeln und genießen. Bei dieser geführten Pilzwanderung erhalten Sie fundiertes Wissen rund um das Pilzesammeln. Dabei lernen Sie, wie man essbare Pilze sicher von ihren giftigen Doppelgängern unterscheidet. Sie erhalten Tipps zum Umgang mit Pilzen, sowie zur schmackhaften Zubereitung.

17010 | Sa, 31.10.26, 10:00 – 14:00 Uhr | 25 €

17011 | Sa, 07.11.26, 10:00 – 14:00 Uhr | 25 €

Thomas Lamberty | Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Frauensteiner Straße · 65199 Wiesbaden



Details &
Reiseprogramm
erhalten Sie hier



Kostenloser Infoabend – Studienreisen Lissabon und Andalusien

Hier können Sie die Höhepunkte der Reisen, das Unternehmen und die Reiseleitung Sabrina Benz näher kennenlernen – natürlich unverbindlich und bei freiem Eintritt. Die Reisen werden in Kooperation mit dem Reiseunternehmen vivahola angeboten. Um Anmeldung wird gebeten.

17040 | Di, 08.09.2026, 18 Uhr · Theodor-Fliedner-Schule
Sabrina Benz von vivahola

Studienreise – „Lissabon und die Höhepunkte der Umgebung“

Entdecken Sie die faszinierende Metropole Lissabon in all ihren Facetten und erleben Sie zugleich die schönsten Highlights ihrer Umgebung. Im Mittelpunkt steht Lissabon mit seinen historischen Vierteln, kulturellen Sehenswürdigkeiten und seiner besonderen Lage am Tejo. Ergänzt wird das Programm durch Ausflüge zu bekannten Zielen wie Alcobaça, Nazaré, Óbidos, Sintra, Cabo da Roca und Cascais. Die ersten drei Nächte verbringen Sie im Küstenort Estoril, die beiden letzten Nächte in einem zentral gelegenen Hotel in Lissabon. **Das beinhaltet der Preis:** Tap Air Portugal Direktflüge (Frankfurt-Lissabon und zurück), 4-Sterne Hotels inkl. Halbpension und Getränke (zum Essen: 1 Glas Wein und Wasser), deutsche Reiseleitung über die gesamte Reise hinweg, lokale deutschsprachige Reiseführung des kulturellen Angebots, Transfers im hochmodernen Reisebus, Eintritte der Sehenswürdigkeiten, Tickets für öffentliche Verkehrsmittel in Lissabon, Tourismus-Steuer (4 € p.P./Nacht), Audiosets, Willkommens- und Abschiedsgetränk.

17041 | So, 28.02.2027 bis Fr, 05.03.2027
6 Tage ab 1.695 € p.P. im DZ inkl. HP

17042 | So, 07.03.2027 bis Fr, 12.03.2027
6 Tage ab 1.695 € p.P. im DZ inkl. HP

Buchung
ab sofort
möglich



Studienreise – „Die Höhepunkte Andalusiens“

Nutzen Sie die Möglichkeit, bei einer 8-tägigen Rundreise durch Andalusien Sonne, Wärme und neue Energie zu tanken und gleichzeitig die Höhepunkte der wunderschönen Region kennenzulernen. Sie entdecken die beeindruckenden Städte Sevilla, Córdoba, Granada, Ronda und Antequera. Während der Rundreise wohnen Sie in zentral gelegenen Hotels in den jeweiligen Städten, bevor die Reise mit einem Aufenthalt in einem wunderschönen Strandhotel an der Costa del Sol ihren Abschluss findet.

Buchung
ab sofort
möglich

Die Studienreise wird in Kooperation mit dem Reiseunternehmen vivahola organisiert. Sabrina Benz begleitet die Reise.

Das beinhaltet der Preis: Lufthansa Direktflüge, (Frankfurt-Sevilla und Málaga-Frankfurt), 4-Sterne Hotels inkl. Halbpension und Getränke (zum Essen: 1 Glas Wein und Wasser), deutsche Reiseleitung über die gesamte Reise hinweg, lokale deutschsprachige Reiseführung des kulturellen Angebots, Transfers im hochmodernen Reisebus, Eintritte der Sehenswürdigkeiten, Audiosets, Willkommens- und Abschiedsgetränk.

17050 | Di, 16.02.2027 bis Di, 23.02.2027

8 Tage ab 1.859 € p.P. im DZ inkl. HP





Sprachen



- 35 | Lernstufen
- 36 | Vorträge & Workshop
- 38 | Englisch
- 37 | Französisch
- 38 | Italienisch
- 40 | Spanisch
- 41 | Japanisch
- 42 | Chinesisch
- 42 | Russisch

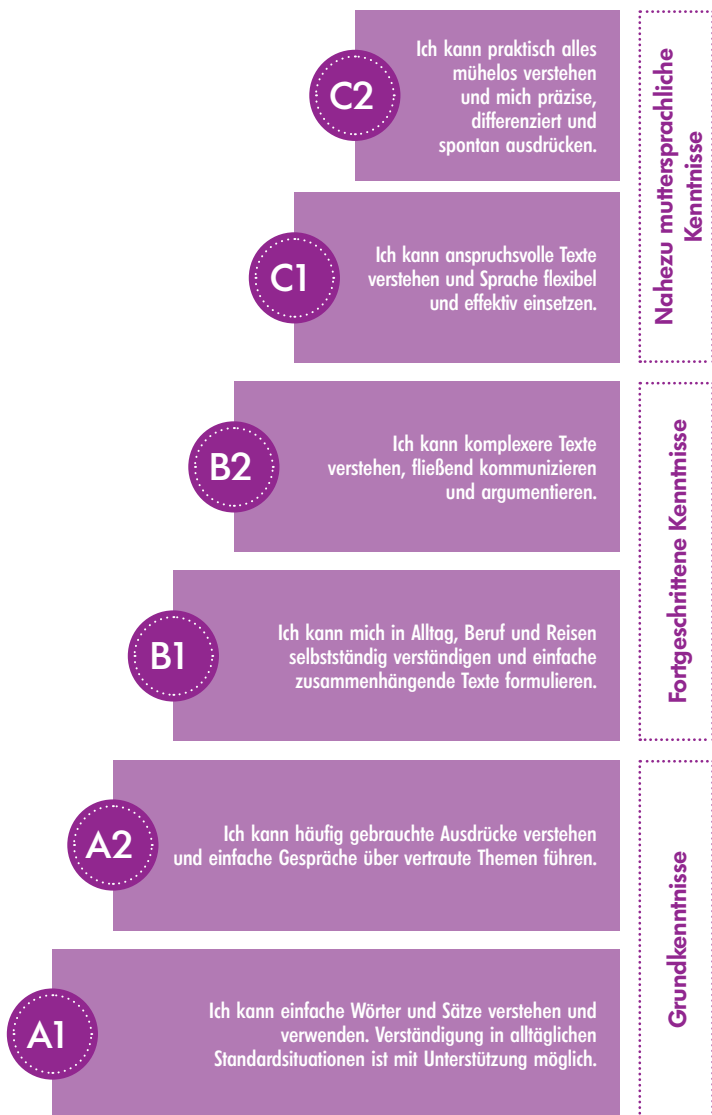
Alle Kurse zu Sprachen
auch online entdecken





Wir haben unsere Kurse nach den Lernstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet, um Ihnen die Orientierung und Selbsteinschätzung zu erleichtern.

Bei Rückfragen beraten wir Sie gerne!





Vorträge und Workshops

Sprachen lernen – aber wie?

Warum lernen Kinder ihre Muttersprache scheinbar mühelos – geht das nicht auch als Erwachsener? Viele investieren Jahre in Kurse und kommen dennoch beim Sprechen ins Stocken. Der Grund ist nicht Fleiß oder Talent, sondern die Methode. Erfolgreiche Lernende nutzen Strategien, die Sprache lebendig machen und schnell ins Sprechen führen. Genau das zeigt dieser Kurs – mit sofort umsetzbaren Techniken für mehr Leichtigkeit, Freude und Selbstvertrauen.

20011 | Mo, ab 07.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 3 Treffen | 40 €
Werner Krag | Kursraum Hofstraße

Englisch

Englisch A1 – 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.

21102 | Mi, ab 26.08.26, 9:00 – 10:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Christiane Buchwaldt | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Englisch A2 Fit für den Urlaub

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Grundwortschatz und Grammatik zu Reise- und Alltagsthemen. Ziel ist es, sich im Ausland locker unterhalten zu können.

21130 | Di, ab 25.08.26, 10:30 – 12:00 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Christiane Buchwaldt | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Englisch B1

In diesem Englischkurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus der Grundstufe und festigen Grammatik und Wortschatz. Der Kurs fördert gezielt das Sprechen, Hörverstehen und den Wortschatzaufbau.

21201 | Do, ab 20.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 15 Treffen | 168 €
Silvija Ribaric | Theodor-Fliedner-Schule

21202 | Di, ab 25.08.26, 09:00 – 10:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Christiane Buchwaldt | Gemeinschaftshaus Bierstadt



Englisch Konversationskurse

Join us for a friendly chat in English! Hier üben Sie Smalltalk, führen Diskussionen über aktuelle Themen, frischen Ihre Englischkenntnisse auf und vertiefen diese.

Englisch B1/B2

21401 | Mo, ab 31.08.26, 09:30 – 11:00 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Jo-Ann Meyer | Kursraum Hofstraße

Englisch B2

21402 | Do, ab 20.08.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 15 Treffen | 168 €
Silvija Ribaric | Theodor-Fliedner-Schule

21403 | Mi, ab 26.08.26, 10:30 – 12:00 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Christiane Buchwaldt | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Französisch

Französisch A1

In entspannter Atmosphäre lernen Sie leicht und unkompliziert, sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. Grundkurs mit Vorkenntnissen.

22101 | Fr, ab 21.08.26, 09:15 – 10:45 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Kursraum Hofstraße

22102 | Mo, ab 31.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Christiane Buchwaldt | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Französisch A2/B1

Nous découvrons la langue française par des textes d'utilisation courante.

22216 | Mi, ab 19.08.26, 17:45 – 19:15 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Theodor-Fliedner-Schule

22219 | Do, ab 20.08.26, 09:00 – 10:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Gemeinschaftshaus Bierstadt

22220 | Do, ab 20.08.26, 10:45 – 12:15 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Gemeinschaftshaus Bierstadt

22221 | Do, ab 20.08.26, 17:45 – 19:15 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Theodor-Fliedner-Schule



Französisch Konversationskurse

Parler français en s'amusant. Ziel des Konversationskurses ist es, Ihre Französischkenntnisse im Rahmen von Diskussionen, Spielen und Gesprächen in freundschaftlich-entspannter Atmosphäre zu vertiefen.

Französisch B1/B2

22406 | Di, ab 01.09.26, 11:00 – 12:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Feryal Bisso | Kursraum Hofstraße

Französisch B2/C1

22407 | Do, ab 20.08.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Theodor-Fliedner-Schule

22409 | Fr, ab 21.08.26, 11:00 – 12:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Françoise Born | Kursraum Hofstraße

Französisch C1

22410 | Mi, ab 16.09.26, 19:00 – 20:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Marie-Françoise Gerold | Theodor-Fliedner-Schule

Italienisch

Italienisch Anfängerkurs

Sie erlangen grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen. Sie lernen einen ersten Basiswortschatz und Grammatikregeln kennen. Keine Vorkenntnisse nötig.

23100 | Do, ab 03.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Maria Kratz-De Lucchi | Theodor-Fliedner-Schule

Italienisch A1

Gespräche in Gegenwarts- und Vergangenheitsform. Grundkurs mit Vorkenntnissen.

23101 | Mi, ab 02.09.26, 17:00 – 18:30 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Maria Kratz-De Lucchi | Theodor-Fliedner-Schule



Italienisch A2

In lockerer Atmosphäre tasten Sie sich weiter vor zur Erlangung guter Grundkenntnisse, um in Italien möglichst viel verstehen und mitreden zu können.

23102 | Di, ab 25.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Isa von Schutterstein | Theodor-Fliedner-Schule

23103 | Do, ab 27.08.26, 10:45 – 12:15 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Isa von Schutterstein | Kursraum Hofstraße

23104 | Mi, ab 02.09.26, 18:30 – 20:00 Uhr | 12 Treffen | 135 €

Maria Kratz-De Lucchi | Theodor-Fliedner-Schule

23108 | Do, ab 03.09.26, 15:45 – 17:15 Uhr | 12 Treffen | 135 €

Maria Antonella Pappalardo | Kursraum Hofstraße

Italienisch A2/B1

Corso di italiano di livello avanzato. Verbessern Sie ihre Kommunikationsfähigkeiten und vertiefen Sie auf einfache und unterhaltsame Weise Ihre Italienischkenntnisse.

23113 | Do, ab 03.09.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 12 Treffen | 135 €

Maria Antonella Pappalardo | Kursraum Hofstraße

Italienisch A2/B1 – L'italiano in cucina

Dieser Kurs verbindet das Erlernen der Sprache mit der Entdeckung der typisch italienischen Küche.

23212 | Mo, ab 24.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Lidia Perla | Theodor-Fliedner-Schule

Italienisch Konversationskurse

Leggere e conversare, un'accoppiata vincente! Im Konversationskurs lesen und besprechen Sie Texte, diskutieren über Geschichte, Kultur und italienische Traditionen, aber auch über Situationen des Alltags. So erweitern und verbessern Sie Ihre Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeiten in Italienisch.

Italienisch A2

23411 | Do, ab 27.08.26, 12:30 – 14:00 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Isa von Schutterstein | Kursraum Hofstraße

Italienisch B1/B2

23412 | Mi, ab 26.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Isa von Schutterstein | Theodor-Fliedner-Schule



Italienisch B2 – Streifzug durch die italienische Literaturgeschichte

23413 | Mi, ab 26.08.26, 17:00 – 17:45 Uhr | 14 Treffen | 80 €
Isa von Schutterstein | Theodor-Fliedner-Schule

Italienisch B2

23414 | Mo, ab 31.08.26, 11:15 – 12:45 Uhr | 12 Treffen | 135 €
Maria Antonella Pappalardo | Kursraum Hofstraße

Italienisch C1 – Viaggio nella cultura italiana

Grazie a estratti di opere letterarie, a testi di canzoni e ad articoli divulgativi ripasseremo e approfondiremo gli argomenti grammaticali appresi finora, amplieremo le conoscenze lessicali e eserciteremo la comunicazione scritta e orale.

23417 | Mo, ab 24.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Lidia Perla | Theodor-Fliedner-Schule

Spanisch

Spanisch Anfängerkurs

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

24100 | Do, ab 20.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Marta Orri Delicado | Theodor-Fliedner-Schule

Spanisch A2 Kleingruppe

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

24105 | Fr, ab 21.08.26, 11:00 – 12:30 Uhr | 14 Treffen | 190 €
Marta Orri Delicado | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Spanisch B1

Lectura, vocabulario, repaso gramatical.

24112 | Mo, ab 17.08.26, 11:00 – 12:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €
Marta Orri Delicado | Gemeinschaftshaus Bierstadt



Spanische Konversationskurse

Curso de conversación sobre temas de actualidad. Erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse im Gespräch über aktuelle Themen, persönliche Erfahrungen und gelesene Texte.

Spanisch B1/B2

24407 | Mi, ab 19.08.26, 09:30 – 11:00 Uhr | 14 Treffen | 190 €

Marta Orri Delicado | Kursraum Hofstraße

24408 | Mi, ab 19.08.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Marta Orri Delicado | Gemeinschaftshaus Bierstadt

Spanisch B2

24410 | Mo, ab 17.08.26, 09:30 – 11:00 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Marta Orri Delicado | Theodor-Fliegener-Schule

24415 | Di, ab 18.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Marta Orri Delicado | Theodor-Fliegener-Schule

24416 | Di, ab 18.08.26, 19:30 – 21:00 Uhr | 14 Treffen | 190 €

Marta Orri Delicado | Theodor-Fliegener-Schule

24418 | Mi, ab 19.08.26, 11:00 – 12:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Marta Orri Delicado | Kursraum Hofstraße

24419 | Mi, ab 19.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 190 €

Marta Orri Delicado | Gemeinschaftshaus Bierstadt

24420 | Do, ab 20.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 14 Treffen | 158 €

Marta Orri Delicado | Theodor-Fliegener-Schule

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. Keine Vorkenntnisse nötig.

25111 | Do, ab 27.08.26, 17:00 – 18:30 Uhr | 12 Treffen | 165 €

Keiko Steenpaß | Theodor-Fliegener-Schule



Japanisch A2

Ein faszinierendes Land, in dem Tradition und Moderne aufeinandertreffen. In einer kleinen Kursgruppe lernen Sie die einzigartige Kultur Japans näher kennen und erwerben weitere Kenntnisse der japanischen Schrift und Sprache.

25112 | Do, ab 27.08.26, 18:30 – 20:00 Uhr | 12 Treffen | 185 €
Keiko Steenpaß | Theodor-Fliedner-Schule

Japanisch B1

Sie lesen 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.“

25210 | Mi, ab 26.08.26, 15:00 – 16:30 Uhr | 12 Treffen | 185 €
Keiko Steenpaß | Kursraum Hofstraße

Chinesisch

Chinesisch Anfängerkurs

In diesem Schnupperkurs für Einsteiger erhalten Sie einen ersten Einblick in die chinesische Sprache und Kultur. Sie lernen einfache Begrüßungen, grundlegende Redewendungen sowie das chinesische Schriftsystem kennen. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Kommunikation für Alltagssituationen. Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre statt und richtet sich an alle, die Chinesisch lernen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig.

27111 | So, ab 23.08.26, 14:00 – 15:30 Uhr | 5 Treffen | 80 €
Heng Liu | Kursraum Venatorstraße

Russisch

Russisch 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.

26210 | Di, ab 15.09.26, 18:30 – 20:00 Uhr | 12 Treffen | 215 €
Astrid Lauter | Online-Unterricht



Alle Kurse zu Kultur
& Gesellschaft auch
online entdecken



- 44 | Persönlichkeits-
entwicklung
- 46 | Kommunikation
& Miteinander
- 48 | Verbraucherschutz
- 50 | Kunstgeschichte,
Literatur & Philosophie



Kultur &
Gesellschaft



Persönlichkeitsentwicklung

Impulsworkshop:

Die Rente rückt näher – Zeit für Ihre Pläne!

Der Übergang vom Berufsleben in die Rente bringt neue Freiheiten – und neue Fragen. Wie möchten Sie diese Zeit gestalten? In diesem 90-minütigen Impulsworkshop erhalten Sie erste Anregungen zur bewussten Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase und tauschen sich mit anderen aus. Gleichzeitig lernen Sie die Referentin sowie Themen und Arbeitsweise des Tagesseminars „Rente – und jetzt?“ kennen. Der Abend bietet bereits wertvolle Denkanstöße und kann unabhängig vom Seminar besucht werden.

30054 | Sa, 19.09.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

30055 | Fr, 09.10.26, 14:00 – 15:30 Uhr | 15 €

Karin Engel | Kursraum Venatorstraße

Die Rente rückt näher – Zeit für Ihre Pläne für einen bewussten Übergang!

Der Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts – mit mehr Zeit, neuen Möglichkeiten und manchmal auch offenen Fragen. Wie möchten Sie diese Phase gestalten? Was ist Ihnen wirklich wichtig?

In diesem Seminar nehmen Sie sich Zeit, Ihre Wünsche, Bedürfnisse und vielleicht lange gehegten Träume zu reflektieren. Sie entwickeln Ideen für eine stimmige Struktur im neuen Alltag, betrachten Veränderungen in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis und stärken eine wertschätzende Kommunikation. Es erwartet Sie ein Seminar mit Wohlühlcharakter und persönlicher Kompassfunktion. Ein inspirierender Tag mit Impulsen, Austausch und persönlicher Reflexion – für Frauen, Männer und Paare im Übergang in die nachberufliche Lebensphase.

30056 | Sa, 24.10.26, 10:00 – 17:00 Uhr | 89 €

Karin Engel | Kursraum Venatorstraße





Sich selbst nicht verlieren – bei sich bleiben in bewegten Zeiten

Ein interaktiver Abend für mehr Selbstverbindung im Alltag. Im Alltag sind wir oft stark im Außen – reagieren, funktionieren, passen uns an. Dabei kann der Kontakt zu uns selbst leiser werden. An diesem Abend schauen wir darauf, warum das so ist und wie es gelingen kann, wieder mehr bei sich anzukommen. Über kurze Impulse, Austausch und kleine Übungen entsteht ein Raum, in dem eigene Erfahrungen reflektiert und erste Schritte in Richtung mehr Selbstverbindung möglich werden.

30050 | Fr, 14.08.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 19 €

Dr. Ann-Christin Frank | Kursraum Venatorstraße

Freude wieder mehr Raum geben – auch wenn nicht alles leicht ist

Ein Abend über emotionale Balance und echte Leichtigkeit. Freude ist ein Gefühl, das viele sich wünschen – und das gleichzeitig manchmal schwer zugänglich erscheint.

Oft sind wir im Alltag stark mit Herausforderungen oder unangenehmen Emotionen beschäftigt. An diesem Abend geht es darum, einen realistischen und zugleich hoffnungsvollen Zugang zu Freude zu entwickeln und Wege zu finden, wie auch inmitten von Herausforderungen wieder mehr Leichtigkeit entstehen kann.

30051 | Fr, 04.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 19 €

Dr. Ann-Christin Frank | Kursraum Venatorstraße

Familienwerte gemeinsam entdecken – Für Familien mit Kids und Teens ab 8 Jahren

Ein Abend über Orientierung, Werte und das, was uns als Familie trägt. Jede Familie hat Werte, die ihr Zusammenleben prägen – oft unausgesprochen. An diesem Abend geht es darum, diese sichtbar zu machen: Was ist uns wichtig? Was gibt uns Orientierung? Und wie können wir das im Alltag bewusster leben? Familien sind bunt und unterschiedlich groß. Die Gebühr erheben wir daher pro teilnehmendem Erwachsenen, die zur Familie gehörenden Kinder und Teenager nehmen kostenlos teil – für die Planung bitte trotzdem bei der Anmeldung angeben.

84012 | Fr, 18.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 19 €

Dr. Ann-Christin Frank | Kursraum Venatorstraße



Entscheidungen treffen, die zu mir passen – vom Kopf zurück ins Gefühl

Ein Abend für mehr Klarheit und innere Orientierung. Viele Entscheidungen treffen wir aus dem Kopf heraus – orientiert an Erwartungen oder äußeren Faktoren. Doch oft zeigt sich im Nachhinein, dass sich etwas nicht ganz stimmig anfühlt. An diesem Abend geht es darum, die eigene innere Orientierung wieder stärker wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen, die sich wirklich passend anfühlen.

30052 | Fr, 25.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 19 €

Dr. Ann-Christin Frank | Kursraum Venatorstraße

Kommunikation und Miteinander

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.

Jeweils einzeln buchbar, oder als Paket für 5 Termine zum Sonderpreis von 60 € statt 75 €:

30080 | „Urlaub“ | Do, 27.08.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

30081 | „Zu Hause sein“ | Do, 24.09.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

30082 | „Dazugehören“ | Do, 29.10.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

30083 | „Zeit“ | Do, 26.11.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

30084 | „Geschenke“ | Do, 17.12.26, 10:00 – 11:30 Uhr | 15 €

Frauke Horcher | Kursraum Venatorstraße





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.

30095 | Sa, 07.11.26, 10:00 – 14:30 Uhr | 39 €

Jürgen Karwath | Kursraum Hofstraße

Vortrag: Das Smartphone im Alltag: Zwischen Nutzen und Zeitverschwendung

Hand aufs Herz: Wie oft wollten Sie „nur kurz“ die Uhrzeit checken und waren plötzlich eine halbe Stunde beschäftigt, gefangen in einem Strudel aus Nachrichten, Schlagzeilen und bunten Bildern? Das Smartphone ist unser treuester Begleiter – eine „Wundermaschine“, die äußerst nützlich sein kann. Doch unbemerkt wird es schnell zum größten Zeitfresser unseres Alltags. Wertvolle Momente der Ruhe und echte Konzentration schrumpfen zusammen, während der Griff zum Smartphone zur reflexartigen Gewohnheit wird. In diesem Kurs halten wir inne. Wir schauen hinter die Kulissen der digitalen Oberflächen und ergründen, warum unser Gehirn so empfänglich für die nächste Meldung, den nächsten „Kick“ ist. Es geht nicht darum, die Technik zu verbannen, sondern darum, die Kontrolle über die eigene Lebenszeit zurückzugewinnen und das Smartphone bewusster und effizienter zu nutzen.

30098 | Mo, 28.09.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 15 €

30099 | Mo, 26.10.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 15 €

Werner Krag | Kursraum Hofstraße

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. 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.

30070 | So, 11.10.26, 10:00 – 14:00 Uhr | Eintritt frei

Aaliyah Durlan & Kim-Alina Bläsing | Kursraum Venatorstraße



Verbraucherschutz

Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen. Der polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren Achim Tepper beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Zu Kaffee und Tee sind Sie herzlich eingeladen.

31002 | Fr, 11.09.26, 12:45 – 13:45 Uhr | Eintritt frei
Achim Tepper | Kursraum Hofstraße

Energieeffizienz im Eigenheim

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.

31003 | Di, 01.09.26, 12:45 – 14:15 Uhr | 15 €
31004 | Di, 10.11.26, 12:45 – 14:15 Uhr | 15 €
Philipp Richard Hoffmann | Kursraum Hofstraße

Vortrag: Onlineausweis und Bund-ID

Der Onlineausweis ermöglicht eine sichere digitale Identifikation und die Nutzung zahlreicher Online-Dienste der Verwaltung. In Kombination mit der Bund-ID erhalten Bürgerinnen und Bürger einen zentralen Zugang zu digitalen Verwaltungsleistungen. Der Vortrag erklärt Einrichtung, Nutzung und praktische Anwendungsbeispiele.

31005 | Fr, 25.09.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 15 €
Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED
Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden

Techniksprechstunde: Onlineausweis und Bund-ID

In der Techniksprechstunde erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung für den Onlineausweis.

31006 | Fr, 02.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 3 €
Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED
Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden



Vortrag: Mobiles Bezahlen

Erhalten Sie einen kompakten Überblick über gängige mobile Bezahlverfahren und deren Sicherheitsaspekte im Vergleich zu klassischen Zahlungsmethoden. Der Vortrag vermittelt alltagstaugliche Tipps zur Nutzung und unterstützt bei der eigenständigen Einrichtung.

31008 | Fr, 13.11.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 15 €

Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED

Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden

Technikprechstunde: Mobiles Bezahlen

In der Technikprechstunde erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von mobilen Bezahlverfahren auf Ihrem Smartphone oder Ihrer Smartwatch.

31009 | Fr, 20.11.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 3 €

Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED

Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden

Vortrag: Elektronische Patientenakte (ePA)

Seit April 2025 ist die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit verfügbar und bündelt wichtige Gesundheitsdaten zentral. Der Vortrag informiert über Funktionen, Vorteile sowie Datenschutz und Sicherheit.

31011 | Fr, 23.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 15 €

Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED

Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden

Technikprechstunde: Elektronische Patientenakte (ePA)

In der Technikprechstunde erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung der elektronischen Patientenakte (ePA) und der eRezept-App.

31012 | Fr, 30.10.26, 17:30 – 19:00 Uhr | 3 €

Andreas Dittmar | Kooperation mit dem vbw NED

Haus der Vereine in Nordenstadt | Turmstraße 11 · 65205 Wiesbaden



Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie

Eine Unterhaltsame Zeitreise durch die Malerei der Niederlande

Die Malerei in den Niederlanden hat seit dem 15. Jahrhundert bedeutende Künstler hervorgebracht, die mit ihren Werken die Kunst ihrer Zeit und darüber hinaus entscheidend beeinflusst haben. Dazu gehören u.a. Jan van Eyck, Rembrandt, Jan Vermeer, Vincent van Gogh und Piet Mondrian. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise und erleben Sie im interaktiven Gespräch, was uns diese Künstler mit ihren Bildern bis heute erzählen.

33003 | Mo, ab 05.10.26, 13:30 – 15:00 Uhr | 4 Treffen | 55 €

Dr. Sabine Siemer | Kursraum Hofstraße

Literaturkreis Favoriten

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

- 11.08.2026 | Philip Roth – Der menschliche Makel
- 29.09.2026 | Sascha Stanisic – Herkunft
- 03.11.2026 | Klaus Modick – Sunset
- 15.12.2026 | Christoph Wortberg – Gussie

33004 | Di, ab 11.08.26, 19:15 – 20:45 Uhr | 4 Treffen | 55 €

Rainer Huthmann | Theodor-Fliegener-Schule

Aristoteles: Scharnier der Philosophiegeschichte

Aristoteles blickt in seinen Schriften zurück und wirkt mit seiner Philosophie in die Zukunft. Der Schüler Platons ist der Erste, der sich systematisch mit einem Philosophiekanon beschäftigt, wodurch er bis in die Neuzeit wirkt. An vier Abenden beschäftigen wir uns mit den Themen Zweckursache/Teleologie, formale Logik, Universalien, Form und Materie, Erkenntnistheorie, Potentialität und Aktualität, Politik und Ethik. Und lernen die Wirkungen auf u.a. die Scholastik, Kant, Hegel und Marx kennen.

33005 | Mi, ab 18.11.26, 19:00 – 20:30 Uhr | 4 Treffen | 55 €

Rainer Huthmann | Theodor-Fliegener-Schule



Alle Kurse zu Kreativität
auch online entdecken

52 | Musik & Instrument
53 | Zeichnen & Malen
54 | Do it yourself!



Kreativität





Musik und Instrumente

Gitarre spielen – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Spieltechniken, erweitern Ihr Repertoire und entwickeln Ihren eigenen musikalischen Ausdruck weiter. Es werden abwechslungsreiche Stücke erarbeitet, die sowohl Freude bereiten als auch neue spielerische Herausforderungen bieten.

41007 | Mi, ab 02.09.26, 18:30 – 19:15 Uhr | 12 Treffen | 125 €
Witiko Heuser | Theodor-Fliedner-Schule

Ukulele spielen leicht gemacht

Sie erweitern Ihre Liedbegleitung auf der Ukulele mit neuen, etwas anspruchsvolleren Rhythmen und Zupfmustern. So können Sie Songs aus Folk, Rock und Pop bald selbstständig und vielseitig begleiten. Außerdem lernen Sie, kleine Arrangements zu erstellen. Voraussetzung sind Grundkenntnisse wie wichtige Akkorde, Barré-Griffe sowie erste Rhythmus- und Zupftechniken.

41008 | Mi, ab 26.08.26, 19:00 – 20:00 Uhr | 6 Treffen | 65 €
41009 | Mi, ab 21.10.26, 19:00 – 20:00 Uhr | 8 Treffen | 85 €
Emanuel Leyer | Theodor-Fliedner-Schule

Trommeln – Rhythmus erleben, Lebensfreude spüren

Schon der erste Schlag auf der Djembe weckt Energie und bringt Sie in den Rhythmus des Moments. Trommeln verbindet – mit sich selbst, mit anderen und mit der Musik. Erleben Sie afrikanische Rhythmen, die Körper und Geist aktivieren und Freude am gemeinsamen Spiel wecken. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, mit individueller Anleitung und neuen musikalischen Impulsen.

41020 | Mi, ab 02.09.26, 18:15 – 19:45 Uhr | 6 Treffen |
72 € (inkl. 18 € Leihgebühr für Instrumente)
Bernardo Juni | Gemeinschaftshaus Bierstadt





Zeichnen und Malen

Zeichenkurs

In diesem Zeichenkurs können Sie das grundlegende Handwerkszeug erwerben, damit Ihnen Skizzen und Zeichnungen gelingen. Denn Zeichnen ist keine angeborene Begabung, sondern eine erlernbare Fähigkeit. Etwas richtig zu sehen und zeichnerisch festzuhalten, lässt sich durch gezielte Anleitung und Übung erlernen.

42002 | Di, ab 20.10.26, 18:00 – 20:30 Uhr | 8 Treffen
181 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Christiane Mader | Kursraum Hofstraße

Ostasiatische Kalligrafie

Die ostasiatische Kalligrafie ist weit mehr als schönes Schreiben – sie verbindet Bewegung, Konzentration und Ausdruck. Mit traditionellem Pinsel und Tusche entstehen aus einfachen Strichen lebendige Zeichen, die Rhythmus und Persönlichkeit sichtbar machen.

Anfängerkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen chinesischer Schriftzeichen und ihre Verbindung zur japanischen Schrift kennen. Mit Pinsel und Tusche üben Sie die klassische Kalligrafie und gestalten eigene Werke.

42004 | Mo, ab 17.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 3 Treffen
76 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Pui Yan Teresa Lam | Kursraum Hofstraße

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und ihre persönliche Schriftkunst verfeinern möchten. Jede Kurseinheit widmet sich einem ausgewählten Kanji-Zeichen.

42005 | Di, ab 27.10.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 2 Treffen
56 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Pui Yan Teresa Lam | Theodor-Fliedner-Schule



Japanische Tuschemalerei

Entdecken Sie die Schönheit und Tiefe der Tuschemalerei. Japanische Tuschemalerei, auch bekannt als Sumi-e, ist eine traditionelle ostasiatische Kunstform, bei der mit Wasser, Tusche und Papier ausdrucksstarke Motive geschaffen werden. Mit wenigen Pinselstrichen und etwas Tusche entstehen dabei ausdrucksstarke, persönliche Kunstwerke auf speziellem Papier für die Tuschemalerei.

Anfängerkurs

In diesem Kurs gestalten Sie ausdrucksstarke Motive und lernen die Symbolik von Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme kennen.

42006 | Di, ab 18.08.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 4 Treffen

91 € (inkl. 16 € Materialkosten)

Pui Yan Teresa Lam | Kursraum Hofstraße

Aufbaukurs

Gemeinsam erkunden Sie verschiedene Techniken und vertiefen Ihr Verständnis der ostasiatischen Kultur durch ausdrucksstarkes Malen. In diesem Kurs gestalten Sie eigene Motive und lernen die Symbolik von Koi und der japanischen Schwertlilie kennen.

42007 | Mo, ab 26.10.26, 18:00 – 19:30 Uhr | 3 Treffen

56 € (inkl. 16 € Materialkosten)

Pui Yan Teresa Lam | Theodor-Fliedner-Schule

Do it yourself!

Naturkosmetik selbst gemacht – einfach, natürlich, wirksam

Lernen Sie, wie viel Freude es macht, Pflegeprodukte selbst herzustellen. Aus wenigen natürlichen Zutaten entstehen im Workshop Ihr eigenes Deo sowie eine Gesichts- oder Körperpflege – individuell, frisch und ganz ohne unnötige Zusätze. Neben einfachen Rezepten gibt es alltagstaugliche Ideen für eine bewusstere Pflegeroutine zu Hause. Alles, was Sie herstellen, nehmen Sie direkt mit – zum Weiterverwenden und Ausprobieren.

43005 | Sa, 31.10.26, 15:00 – 18:00 Uhr | 45 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Silke Discher | Kursraum Venatorstraße



Tenkoku – Steinsiegel gravieren

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Kunst des Tenkoku, also das Gravieren von Steinsiegeln. In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Steinsiegel und lernen dabei alle Schritte des Prozesses kennen, vom Entwurf Ihres persönlichen Motivs über die Vorbereitung des Steins bis hin zur eigenständigen Gravur. Dabei erhalten Sie Einblicke in die ästhetischen und handwerklichen Grundlagen dieser besonderen Kunstform. Am Ende nehmen Sie Ihr individuell gefertigtes Steinsiegel in einer hochwertigen Aufbewahrungsbox mit nach Hause.

42009 | Mi, 04.11.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 55 € (inkl. 16 € Materialkosten)
Pui Yan Teresa Lam | Theodor-Fliedner-Schule

Dekoration aus Gießmasse

In diesem kreativen Workshop entstehen individuelle Deko-Objekte aus Gießmasse, wie Figuren, kleine Häuser oder Kerzenständer. Ergänzend werden die Kerzen mit Kerzentattoos verziert, sodass ganz persönliche Unikate entstehen. Am Ende nehmen Sie Ihre selbst gestalteten Werke mit nach Hause – zum Verschenken oder als liebevolle Dekoration für die eigenen vier Wände.

43004 | So, 22.11.26, 13:30 – 15:30 Uhr | 40 € (inkl. 15 € Materialkosten)
Sandra Ahner | Kursraum Hofstraße

Stricken leicht gemacht

Stricken ist mehr als nur ein Hobby, es ist eine kreative Auszeit vom Alltag. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen des Strickens, vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse oder lernen eine neue Mustertechnik (z. B. Hebemaschen-, Ajour- oder Briochemuster) sowie das Lesen und Umsetzen von Strickschriften. Sie werden unter fachkundiger Leitung Schritt für Schritt begleitet und können eigene Projekte umsetzen – von einfachen Schals bis hin zu individuellen Accessoires.

43010 | Fr, ab 28.08.26, 13:30 – 15:00 Uhr | 4 Treffen
60 € (inkl. 10 € Materialkosten)
Ingeborg Spreuer | Kursraum Venatorstraße



Ihr persönliches Armband selbst gestalten

In diesem kreativen Workshop kreieren Sie Ihr persönliches Armband aus hochwertigen Materialien wie Glasperlen, Süßwasserperlen, Holzperlen, Edelsteinen, Miyuki-Perlen und Charms. Unter fachkundiger Anleitung entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Schmuckstück, das Ihren Stil widerspiegelt. Eine Auswahl an weiteren Perlen oder Charms steht im Workshop gegen Aufpreis und individueller Beratung zur Verfügung. Der Kurs bietet eine entspannte Auszeit vom Alltag und lädt dazu ein, kreativ zu arbeiten, verschiedene Materialien kennenzulernen und ein einzigartiges Schmuckstück zu entwerfen und zu gestalten.

43025 | Do, 20.08.26, 18:00–20:00 Uhr | 65 € (inkl. 40 € Materialkosten)

43026 | Sa, 19.09.26, 16:00–18:00 Uhr | 65 € (inkl. 40 € Materialkosten)

43027 | Do, 10.12.26, 18:00–20:00 Uhr | 65 € (inkl. 40 € Materialkosten)

Alexandra Gruber | Kursraum Hofstraße

Tufting

Tufting ist eine moderne Textiltechnik, bei der mit einer speziellen Tufting-Pistole Garn in ein auf einer Leinwand gespanntes Primärtuch eingearbeitet wird. So entstehen in kurzer Zeit flauschige Oberflächen, perfekt für Teppiche, Wandbilder oder Kissen. In unserem Einstiegs-Workshop wählen Sie vorab aus einer Auswahl an Motiven Ihr persönliches Design aus. Nach einer Einführung in Materialien, Werkzeuge und Sicherheitsaspekte lernen Sie im Workshop die Tufting-Technik kennen und setzen diese direkt praktisch um. Mit der Tufting-Pistole und Acrylwole entsteht Schritt für Schritt Ihr individuelles Werk. Zum Abschluss wird Ihr Unikat fixiert und weiterverarbeitet, sodass Sie es fertig mit nach Hause nehmen können.

43033 | Sa, 05.09.26, 14:00–18:00 Uhr | 70 € (inkl. 25 € Materialkosten)

43034 | Sa, 31.10.26, 14:00–18:00 Uhr | 70 € (inkl. 25 € Materialkosten)

Cara Zeuschner | Kursraum Hofstraße





Herbstkranz binden – Ihr persönlicher Herbstzauber

Gestalten Sie Ihren eigenen herbstlichen Kranz und holen Sie sich die warmen Farben der Saison nach Hause. In diesem Workshop binden Sie aus Naturmaterialien wie Zweigen, Trockenblumen, Gräsern und saisonalen Deko-Elementen einen individuellen Herbstkranz. Perfekt für Tür, Tisch oder Wand. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Kranzbindens und erhalten hilfreiche Tipps zur Materialauswahl, Farbgestaltung und Technik. Ob schlicht und natürlich oder üppig dekoriert – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

43041 | Mi, 16.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

55 € (inkl. 35 € Materialkosten)

43042 | Mi, 14.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

55 € (inkl. 35 € Materialkosten)

Martina Kosman | Blumenfreude Bierstadt, Raiffeisenstraße 46,
65191 Wiesbaden

Mit dem Landschaftsarchitekten zum maßgeschneiderten Gartentraum

Sie möchten den grünen Bereich rund um Ihr Zuhause neu gestalten und suchen dabei fachkundige Unterstützung sowie den Austausch mit Gleichgesinnten? Dann sind Sie hier genau richtig. Eingebettet in vielfältige Einblicke in fundiertes Planungswissen entwickeln Sie gemeinsam mit dem Kursleiter Ihren persönlichen Gartenraum. Dabei werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch die Bepflanzung – etwa üppig blühende Staudenbeete – sorgfältig geplant.

43061 | Sa, ab 26.09.26, 10:00 – 17:00 Uhr | 2 Treffen | 150 €

Christof Sandt | Kursraum Hofstraße

Grundlagen und Praxis des Pflanzenschnitts

Wussten Sie, dass viele der gängigen Schnittformen, die man überall sieht, von Fachleuten spöttisch als „Hausmeisterschnitt“ bezeichnet werden?

Wenn Sie es besser machen und mehr aus Ihren Pflanzen herausholen möchten, sind Sie hier genau richtig. Der Kursleiter ist fachlich ausgebildet in Landschaftsarchitektur und Baumschulgärtnerei und vermittelt Ihnen leicht verständliche und überraschend einfache Grundlagen für den richtigen Schnitt von Obstbäumen, Ziersträuchern, Rosen und mehr. In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie und Praxis.

43064 | Fr, ab 08.01.27, 19:00 – 21:00 Uhr | 2 Treffen | 45 €

Christof Sandt | Kursraum Venatorstraße

Alle Kurse zu
Ernährung & Kochen
auch online entdecken



DARMGESUNDHEIT STÄRKEN

Der Darm ist der Schlüssel
für unser Immunsystem.

SEITE 11



Ernährung & Kochen





Aromen des Mittelmeers

In diesem Kurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise von Spanien über Italien bis nach Griechenland. Gemeinsam kochen Sie ein abwechslungsreiches Menü mit typischen Zutaten wie frischem Gemüse, duftenden Kräutern, Olivenöl, Zitrusfrüchten und feinen Gewürzen. Das mediterrane Menü besteht aus leichten Vorspeisen, köstlichen Hauptgerichten und süßen Desserts, da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Während Sie kochen, erfahren Sie spannende Hintergründe zu Produkten, Kombinationen und Traditionen rund ums Mittelmeer.

57130 | Do, 20.08.26, 17:30–21:00 Uhr | 55 € (inkl. 20 € Zutaten)

Hiltrut Römer | Lehrküche in der Theodor-Fliedner-Schule

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.

57132 | Mo, 09.11.26, 17:30–21:00 Uhr | 55 € (inkl. 20 € Zutaten)

Hiltrut Römer | Lehrküche in der Theodor-Fliedner-Schule

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.

57133 | Do, 03.12.26, 17:30–21:00 Uhr | 55 € (inkl. 20 € Zutaten)

Hiltrut Römer | Lehrküche in der Theodor-Fliedner-Schule



Advents-Buffet

Die Adventszeit ist eine wunderbare Gelegenheit, um mit Familie und Freunden zusammenzukommen und köstliche Speisen zu genießen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein einladendes Advents-Buffet für die kalte Jahreszeit kreieren. Sie bereiten eine Auswahl an herzhaften und süßen Gerichten zu, die perfekt für ein Advents-Buffet sind. Dazu gehören z.B. würzige Quiches, duftende Brötchen, winterliche Salate und verführerische Desserts wie weihnachtliches Tiramisu oder ein leckeres Apfeldessert. Neben dem Kochen bekommen Sie wertvolle Tipps zur Planung und Organisation eines Buffets, damit Sie stressfrei und entspannt durch die Adventszeit kommen.

57136 | Di, 08.12.26, 17:30 – 21:00 Uhr | 55 € (inkl. 20 € Zutaten)

Hiltrut Römer | Lehrküche in der Theodor-Fliedner-Schule

Blau-Weiß – Griechische Küche

Die griechische Küche duftet nach Sonne, Süden und Lebensfreude. Bereits im antiken Griechenland finden sich Elemente, die die griechische Küche bis heute prägen: hochwertige Zutaten sowie schonende Zubereitungsarten, bei denen die Qualität der Grundprodukte im Vordergrund steht. Im Mittelpunkt stehen dabei stets der reich gedeckte Tisch und die Menschen, mit denen man ihn teilt – sie machen jede Mahlzeit zu einem Fest. Erleben Sie „Filoxenia“, die herzliche griechische Gastfreundschaft, bei der man als Fremder kommt und als Freund geht. Wir wünschen „Kali orexi“!

Blau-Weiß – Griechische Küche

57141 | Sa, 26.09.26, 18:00 – 21:30 Uhr | 60 € (inkl. 20 € Zutaten)

Blau-Weiß – Griechische vegetarische Küche

57142 | Fr, 16.10.26, 18:00 – 21:30 Uhr | 60 € (inkl. 20 € Zutaten)

Despina Tourmousoglou-Zikos | Wohnprojekt/Horizonte e.V.

Gemeinschaftsküche, Brunhildenstraße 43 • 65189 Wiesbaden





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 Kursleitung nimmt Sie mit in ihre Heimatküche und zeigt Ihnen traditionelle Rezepte, die dort von Generation zu Generation weitergegeben werden. Gemeinsam kochen Sie 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!

57202 | Mi, ab 09.09.26, 18:00 – 21:00 Uhr | 3 Treffen

105 € (inkl. 40 € Zutaten)

Paola Romanic | Lehrküche in der Theodor-Fliegener-Schule

La Cucina Italiana – Kochen wie in Italien

In diesem Kurs lernen Sie die italienische Küche von ihrer genussvollsten Seite kennen: Gemeinsam bereiten Sie 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.

57205 | Di, 03.11.26, 18:00 – 21:00 Uhr | 55 € (inkl. 20 € Zutaten)

Paola Romanic | Lehrküche in der Theodor-Fliegener-Schule

Weihnachtsbäckerei – Für Kids und Teens ab 9 Jahren

Wenn du Freude am Backen hast, dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam bereiten wir den Teig zu, rollen ihn aus und stechen verschiedene Formen aus. Dabei lernst du den sicheren Umgang mit Küchengeräten und bekommst Tipps zur richtigen Teigverarbeitung. Anschließend verzieren wir die Plätzchen kreativ mit Zuckerguss, Schokolade und Streuseln. Deine selbst gebackenen Plätzchen nimmst du mit nach Hause – zum Verschenken oder selbst Genießen.

57411 | Di, 01.12.26, 17:30 – 20:00 Uhr | 35 € (inkl. 8 € Zutaten)

57412 | Mo, 07.12.26, 17:30 – 20:00 Uhr | 35 € (inkl. 8 € Zutaten)

Paola Romanic | Lehrküche in der Theodor-Fliegener-Schule



IT & Smartphone

NEU

Jetzt auch Einzelunterricht

- 63 | Computer
- 64 | Smartphone
- 66 | Künstliche
Intelligenz (KI)

Alle Kurse zu IT & Smartphone auch online entdecken





Computer

Einzelunterricht am Laptop, Tablet oder iPad

Im Einzelunterricht haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem erfahrenen PC-Spezialisten Ihre individuellen Fragen zu besprechen und bestehende Probleme zu klären.

Zur Terminabstimmung wenden Sie sich bitte an das Serviceteam des vbw Bierstadt.

60100 | 90 Minuten-Termine nach Absprache | 75 €

Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße

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 mit-schicken und auf Nachrichten antworten.

60103 | Mo, ab 17.08.26, 15:30 – 17:45 Uhr, 3 Treffen | 85 €

Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße



Smartphone

Einzelunterricht am Smartphone

Im Einzelunterricht haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit unserem erfahrenen Spezialisten Ihre individuellen Fragen rund um Ihr Smartphone zu besprechen und bestehende Probleme zu klären.

Zur Terminabstimmung wenden Sie sich bitte an das Serviceteam des vbw Bierstadt.

60200 | 90 Minuten-Termine nach Absprache | 75 €

Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße

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 die Möglichkeiten lassen sich durch zahlreiche neue Apps erweitern. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

62104 | Mo, ab 05.10.26, 15:30 – 17:45 Uhr | 3 Treffen | 85 €

Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße



Android-Smartphone Einsteigerkurs

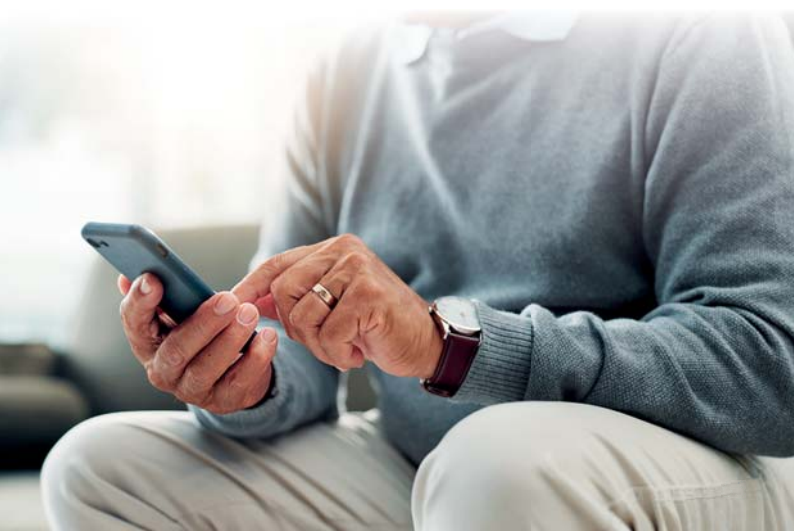
Sie besitzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie lernen, wie Sie telefonieren, Nachrichten versenden und Kontakte speichern. Sie lernen, wie Sie mit dem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

62105 | Mo, ab 02.11.26, 15:30 – 17:45 Uhr | 3 Treffen | 85 €
Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße

Sicherheit am Android-Smartphone

Unser Smartphone begleitet uns überall. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass Daten ohne Ihr Einverständnis gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Worauf müssen Sie achten, um dies zu verhindern? Über welche Sicherheitseinstellungen verfügt Ihr Smartphone? Was ist, wenn es verloren geht? Wie können Sie Fotos, Videos und Nachrichten sichern? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich der Kurs. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android-Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

62301 | Mo, 26.10.26, 15:30 – 17:45 Uhr | 30 €
Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße





Das Internet sicher nutzen – praktische Anwendungen für Seniorinnen und Senioren

Ein Alltag ohne das Internet ist heute kaum noch vorstellbar. Es spielt in nahezu allen Lebensbereichen eine Rolle. Umso wichtiger ist es, die Vielfalt, die das Netz bietet, sicher und gezielt zu nutzen.

Kursinhalte:

- Sicheres Surfen und gezielte Informationssuche im Internet
- Online-Einkauf
- Online-Banking und digitale Behördengänge
- Gesundheitsangebote aus dem Internet
- Nutzung von Mediatheken und TV-Angeboten

Vorkenntnisse in der Nutzung digitaler Endgeräte (Laptop, Tablet oder Smartphone) sollten vorhanden sein.

62302 | Mo, ab 07.12.26, 15:30 – 17:45 Uhr | 2 Treffen | 60 €

Michael Hellmund | Kursraum Hofstraße

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz (KI) – Einstieg, Anwendungen und interaktive Beispiele

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt eigentlich dahinter und wie können Sie diese Technologien konkret für sich nutzen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Welt der KI. Gemeinsam erkunden wir, wie KI funktioniert, und lernen anschaulich anhand konkreter Beispiele, wie Sie KI-Tools selbst anwenden können: von der Erstellung von Texten mit Chatbots bis hin zur Generierung und Bearbeitung von Bildern.

Darüber hinaus werfen wir einen kritischen Blick auf Themen wie Verzerrungen, die Wirkung von KI-generierten Inhalten sowie die Erkennung von Deepfakes. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit KI zu geben und ein grundlegendes Verständnis für diese Schlüsseltechnologie zu vermitteln. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und keinen eigenen PC – alle Anwendungen werden gemeinsam im Vortrag ausprobiert!

64001 | Di, 22.09.26, 17:30 – 20:30 Uhr | 45 €

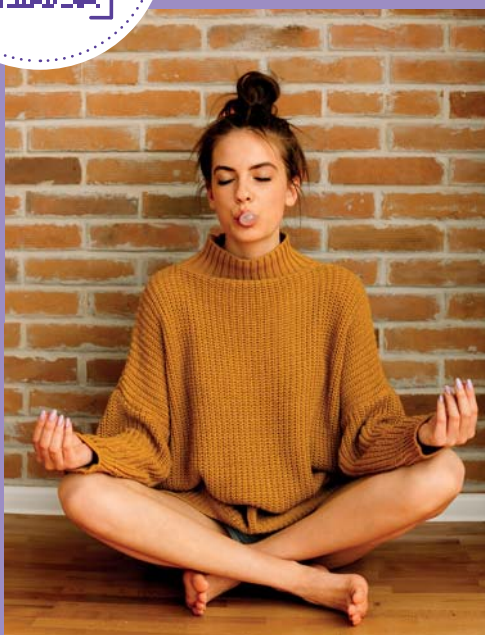
Birgitta Tümmler | Kursraum Venatorstraße



Kinder & Familien



Alle Kurse zu Kinder
& Familien auch
online entdecken





Familienwerte gemeinsam entdecken – Für Familien mit Kids und Teens ab 8 Jahren

Ein Abend über Orientierung, Werte und das, was uns als Familie trägt. Jede Familie hat Werte, die ihr Zusammenleben prägen – oft unausgesprochen. An diesem Abend geht es darum, diese sichtbar zu machen: Was ist uns wichtig? Was gibt uns Orientierung? Und wie können wir das im Alltag bewusster leben? Familien sind bunt und unterschiedlich groß. Die Gebühr erheben wir daher pro teilnehmendem Erwachsenen.

84012 | Fr, 18.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr | 19 €

Dr. Ann-Christin Frank | Kursraum Venatorstraße

„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.

84016 | Di, ab 08.09.26, 15:15 – 16:15 Uhr | 3 Treffen | 24 €

Silke Discher | Kursraum Venatorstraße

„Chill mal!“ – Entspannung für gestresste Teens

Lernen, scrollen, Termine – dein Kopf ist voll? Dann drück mal kurz Pause, finde deinen Fokus und komme zurück in den Flow! 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.

84017 | Di, ab 08.09.26, 16:30 – 17:30 Uhr | 3 Treffen | 24 €

Silke Discher | Kursraum Venatorstraße



Trommeln verbindet – Rhythmus für Klein und Groß

Beim Trommeln auf der Djembe erleben Klein und Groß eine besondere Verbindung: aufeinander hören, den gemeinsamen Rhythmus spüren und den Groove zusammen erleben (Für ein Kind 6 bis 12 Jahre mit erwachsener Begleitung).

84018 | So, 18.10.26, 15:00 – 16:30 Uhr
27 € (inkl. 3 € Leihgebühr für Instrumente)
Bernardo Juni | Kursraum Venatorstraße

Street Art Pieces – Für Kids und Teens ab 9 Jahren

Tauche ein in die bunte Welt des Graffiti und gestalte dein eigenes Graffiti auf Leinwand! Zur Auswahl stehen verschiedene Stifte, Pinsel, Stempel und Acrylfarben.

Lass deiner Kreativität freien Lauf. Am Ende nimmst du dein ganz persönliches Graffiti-Kunstwerk mit nach Hause!

84020 | Graffiti-Tags | Sa, 22.08.26, 13:00 – 15:00 Uhr
27 € (inkl. 8 € Materialkosten)

84021 | Banksy | Sa, 29.08.26, 13:00 – 15:00 Uhr
27 € (inkl. 8 € Materialkosten)

84023 | Going Wild | Sa, 19.09.26, 13:00 – 15:00 Uhr
27 € (inkl. 8 € Materialkosten)

Monika Hubl-Moussa | Kursraum Hofstraße

Dekoration aus Gießmasse

In diesem kreativen Workshop gestaltet ihr individuelle Deko-Objekte aus Gießmasse – zum Beispiel Figuren, kleine Häuser oder Kerzenständer. Außerdem verziert ihr Kerzen mit coolen Kerzentattoos und macht daraus echte Unikate. Am Ende nehmt ihr eure selbst gestalteten Werke mit – perfekt zum Verschenken oder um euer Zimmer gemütlich zu dekorieren.

84025 | So, 22.11.26, 10:30 – 12:30 Uhr | 40 € (inkl. 15 € Materialkosten)
Sandra Ahner | Kursraum Hofstraße



Armbändchen weben

Schritt für Schritt lernst du die Grundlagen der Bändchen-Webtechnik kennen und setzen diese direkt in die Praxis um. Dabei lernst du, dein eigenes Muster zu entwerfen, den Webekamm einzurichten und das nötige Wissen, um ein gerades Band zu weben. Ob schlichte Muster oder farbenfrohe Designs, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Ende des Workshops nimmst du nicht nur dein selbst gefertigtes Armband mit nach Hause, sondern auch das Know-how, um weitere Bändchen eigenständig zu gestalten.

84034 | Di, ab 13.10.26, 10:00 – 12:00 Uhr | 2 Treffen

45 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Ingeborg Spreuer | Kursraum Hofstraße

Bead it! Schmuck-Workshop

Gestalte dein eigenes Schmuckstück (Armband, Kette oder Creolen, Handykette) ganz nach deinem Style! Wähle aus einer großen Auswahl an Glasperlen, Süßwasserperlen, Holzperlen, Edelsteinen, Miyuki-Perlen und coolen Charms und kreiere ein individuelles Schmuckstück.

84035 | Do, 17.09.26, 16:00 – 18:00 Uhr | 50 € (inkl. 30 € Materialkosten)

84036 | Mi, 07.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr | 50 € (inkl. 30 € Materialkosten)

84037 | Do, 08.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr | 50 € (inkl. 30 € Materialkosten)

Alexandra Gruber | Kursraum Venatorstraße





Armbänder fädeln – Kreative Auszeit für Mama & Kind

In diesem kreativen Schmuck-Workshop für Mama und Kind gestaltet ihr gemeinsam eure individuellen Armbänder, die eure besondere Verbindung widerspiegeln. Dafür steht euch eine große Auswahl an hochwertigen Perlen, Süßwasserperlen, Holzperlen, Edelsteinen und Miyuki-Perlen zur Verfügung. So entsteht ein ganz persönliches Schmuckstück, das nicht nur schön ist, sondern auch an einen besonderen gemeinsamen Moment erinnert.

84038 | Mi, 14.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr | 80 € (inkl. 55 € Materialkosten)

84039 | Do, 15.10.26, 14:00 – 16:00 Uhr | 80 € (inkl. 55 € Materialkosten)

Alexandra Gruber | Kursraum Venatorstraße

Wie kommt das Eis in die Waffel?

Was steckt hinter einer perfekten Kugel Eis? Bei der Führung durch die Eismanufaktur Casal erfährst du, wie das Eis hergestellt wird – Schritt für Schritt und mit viel Handarbeit. Zum Abschluss wartet eine kleine Verkostung auf dich.

84041 | Sa, 05.09.26, 10:00 – 10:45 Uhr | 10 €

84042 | Sa, 12.09.26, 14:00 – 14:45 Uhr | 10 €

Mohammed Marzouki | Eismanufaktur Casal

Armenruhstraße 15 · 65203 Wiesbaden

Redaktionsbesuch: Erbenheimer Anzeiger für Familien

Was macht man eigentlich in einer Redaktion und wie entsteht eine Zeitung? Worüber wird berichtet und wie werden die Themen ausgewählt? Diese und viele weitere Fragen klären sich beim Redaktionsbesuch des Erbenheimer Anzeigers. Ein kurzer Film gibt zu Beginn einen Einblick in die Arbeitsschritte hinter der wöchentlichen Zeitung – von der Planung und Berichterstattung über das Layout und den Druck bis hin zur Auslieferung.

84050 | Di, 20.10.26, 16:00 – 17:00 Uhr | Eintritt frei

Carsten Simon | Ländches Verlag

Wandersmannstraße 15 · 65205 Wiesbaden

Weihnachtsbäckerei
für Kids & Teens

SEITE 61

KURSANMELDUNG

Mit den Geschäftsbedingungen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen des vbw Bierstadt e.V., ab Seite 66) 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.

Vorname, Name |

Straße, Hausnummer |

PLZ, Ort |

Telefon |

E-Mail |

Geburtsdatum |

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummern des vbw Bierstadt:
DE 72 ZZZ0 0000 5907 61.

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschritfeinzug 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

MITGLIEDSANTRAG

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.

Vorname, Name |

Straße, Hausnummer |

PLZ, Ort |

Telefon |

E-Mail |

Geburtsdatum |

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Gläubiger-Identifikationsnummern des vbw Bierstadt:
DE 72 ZZZ0 0000 5907 61.

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschritfeinzug 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 Veranstaltungsbeginns 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 Bearbeitungs- pauschale 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 URHEBERSCHUTZ

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 un- zulässig 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 Daten- verarbeitung 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 weiterverarbei- tet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank des vbws übermittelt. Mit der Anmeldung stim- men 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 Be- kanntmachung 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.

IHRE IDEE GEHÖRT INS PROGRAMM!

Das Volksbildungswerk Bierstadt lebt von Menschen, die Wissen, Erfahrung und neue Impulse einbringen.

WIR SUCHEN SIE!

Sie verfügen über eine fachliche Qualifikation oder besondere Expertise und möchten als Kursleitung auf Honorarbasis bei uns tätig werden? Dann freuen wir uns auf Ihre Ideen für Kurse, Workshops oder Vorträge.

Wir sind offen für neue Themen und Formate.

FÜR WELCHEN KURS WÜRDEN SIE SICH BEGEISTERN?

Wir freuen wir uns über Ihre Kurswünsche, Themenideen und Anregungen. Ihre Interessen helfen uns bei der Programmgestaltung.

Bringen Sie sich ein, gemeinsam werden wir:

BEGEGNEN – BEWEGEN – BEGEISTERN

Ihr direkter Kontakt zu uns:



0611 503907



info@vbw-bierstadt.de

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. Zur Ausübung Ihres Widerrufsrechts können Sie auch unser elektronisches Widerrufsformular unter <https://www.vbw-bierstadt.de/widerrufsformular> nutzen.

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.

KOOPERATIONSPARTNER

VOLKSHOCHSCHULE WIESBADEN E. V.

Telefon: 0611 9889-0

www.vhs-wiesbaden.de

VOLKSBILDUNGSWERK NORDENSTADT- ERBENHEIM-DELKENHEIM E. V.

Telefon 06122 12918

www.vbw-ned.de

VOLKSHOCHSCHULE AKK E. V.

(Amöneburg, Kastel, Kostheim)

Telefon 06134 729300

www.vhs-akk.de

VOLKSHOCHSCHULE SCHIERSTEIN E. V.

Telefon 0611 29711

www.vhs-schierstein.de

VOLKSBILDUNGSWERK KLARENTHAL E. V.

Telefon 0611 72437920

www.klarenthal-vbw.de

Wir danken der
Zahnarztpraxis Sieglinde Westphal
für Ihre Unterstützung.



Kulturamt

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

ONLINE BUCHEN

Unser
Kursangebot
wird regelmäßig
aktualisiert
und erweitert,
entdecken Sie es
auch online.



BANKVERBINDUNG

Wiesbadener Volksbank
IBAN DE 04 5109 0000 0004 6152 04
BIC WIBADE5WXXX

BILDNACHWEISE

S. 16, S. 33, S. 51: unsplash;
Alle anderen Fotos: iStock.com

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
Druck: Wetterauer Druckerei, Friedberg
Auflage: 3.500

vbw

volkswerk bierstadt e.v.

Ihre Volkshochschule vor Ort