

# GLÜCK IM ALTER

Zukunft bewahren

1/2025



getty-images-OfSWlouguc1-unsplash

*Akademie*  
Wiesbaden  
*für Ältere*



# 150 JAHRE



# Für uns alle!



[www.eswe-verkehr.de/150jahre](http://www.eswe-verkehr.de/150jahre)

Partner im



**ESWE**  
VERKEHR

ESWE Verkehrsgesellschaft mbH · Gartenfeldstraße 18 · 65189 Wiesbaden · Telefon (0611) 450 22-450 · [www.eswe-verkehr.de](http://www.eswe-verkehr.de)

Angebote zum Jahresthema	6	Stadtteile	33	Selbstverteidigung	55
Auftaktveranstaltung	7	Nachbarstädte	34	Entspannung / Körpererfahrung	56
vhs-wissen-live	9	Tagesfahrten	35	ZENbo	56
<b>Gesellschaft</b>		Reisen	37	Feldenkrais / Pilates	57
<hr/>		Reiseberichte	37	Callanetics / Qigong / Tai Chi	58
Bürgerengagement	12	Kultur und Genuss	37	Yoga	58
Politik	14	Kunst- und Kultur	37	Gymnastik und Fitness	61
Geschichte	14	Literatur	39	Gesunder Rücken	62
Aktuelle Themen	16	Schreibwerkstatt	41	Gymnastik für Frauen	63
Polizeiliche Prävention	16	Film	42	Sport und Bewegung	64
Gesprächskreise	17	Musik /Konzerte	42	Nordic Walking / Walking	64
Kommunikation	17	Singen	44	Zumba	65
Immobilien	17	Musizieren	44	Tanzen	65
Recht	18	Theater/Kabarett	45	Wandern und Spaziergänge	66
Finanzen	19	Malen und Zeichnen	45	<b>Geselligkeit</b>	
Philosophie	19	Kunsthandwerk	46	<hr/>	
Religion	20	<b>Computer und Technik</b>		Gruppen, Treffs	67
Trauer und Abschied	20	<hr/>		Spiele	67
Fortbildung	23	Computer & EDV	48	Feste und Feiern	67
<b>Sprachen</b>		Künstliche Intelligenz	49	Selbsthilfegruppen	67
<hr/>		Smartphone, Tablet & Co	49	<b>Allgemeine Hinweise</b>	
Englisch	25	iPhone / iPad	50	<hr/>	
Französisch	27	Android	51	Kooperationspartner	5
Spanisch	28	Beratung und Unterstützung	51	Förderverein	24
Italienisch	29	<b>Gesundheit</b>		Hochschulen	69
Arabisch	31	<hr/>		Veranstalterinnen / Veranstalter	70
<b>Kultur und Kreativität</b>		Umwelt und Natur	53	Stichworte	72
<hr/>		Prävention / Gesundheitsbildung	53	Unterrichtsorte und Buslinien	73
Wiesbaden	32	Demenz	55	Impressum	74

## Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen

Bei jeder Veranstaltung ist der/die Veranstalter/in genannt. Dort können Sie sich zu den jeweils gültigen Geschäftsbedingungen anmelden.

**Beachten Sie bitte, dass man sich für die meisten Angebote direkt über den Veranstalter oder die Veranstalterin anmelden muss, es sei denn, es wird ausdrücklich anders erwähnt. Die Kontaktdaten finden Sie am Schluss des Programmheftes ab Seite 70.**

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Organisationen.

Über die Absage und Verschiebung von Angeboten, für die Sie sich angemeldet haben, werden Sie rechtzeitig durch den Veranstalter\*innen informiert.

Aus Platzgründen können wir leider nicht alle Angebote der Kooperationspartner\*innen aufführen. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Internetseite [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de). Dort werden die Angebote laufend aktualisiert.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, Sie persönlich in unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.

Heinz Porten  
Geschäftsführer der Akademie für Ältere  
Tel. 0611 9889199  
E-Mail: [hporten@vhs-wiesbaden.de](mailto:hporten@vhs-wiesbaden.de)

**Sie finden uns im Internet unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)**

## „Glück im Alter – Zukunft bewahren“ ganz praktisch

Alle Jahre wieder ist der Start in das neue Jahr ein Moment, in dem sich viele Ziele für das neue Jahr vornehmen. Wie wäre es, zum Vorsatz, sich mehr zu bewegen, abzunehmen oder mehr zu lesen der Vorsatz käme, im neuen Jahr bewusster beim Umgang mit Energie, Nahrung oder der Wahl des Verkehrsmittels zu sein? Da ergeben sich durchaus Synergieeffekte, etwa wenn der Vorsatz, mehr zu Fuß zu gehen, statt das Auto zu nehmen, gleichzeitig mehr Bewegung und Fitness verspricht.

Nachhaltigkeit ist ein großes Wort und der Aussage, dass wir schonender mit unseren Ressourcen – seien es Wasser, Nahrungsmittel, Luft oder auch die Beziehung zu unseren Mitmenschen – umgehen sollten, fast jeder unterschreiben kann. Aber wie beginnen? Wie Dr. Silke Klinge im Vortrag zu unserem Semesterauftakt im September letzten Jahres herausstellte, am besten mit den kleinen Dingen in seinem Umfeld.

Anregungen dazu finden Sie in diesem Programmheft in den vielfältigen Angeboten zu unserem Jahresschwerpunkt. Praktische Tipps und Hinweise zum Zuhören, Anschauen und Mitmachen bekommen Sie auch bei den Workshops unserer Auftaktveranstaltung zum Sommersemester am 15.02. im Nachbarschaftshaus (siehe S. 6). Sie sind herzlich eingeladen, sich dort Impulse für eine nachhaltige Lebensführung abzuholen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Dieser Austausch ist auch Kernstück sozialer Nachhaltigkeit, die unsere Gesellschaft dringend benötigt. Entsolidarisierung, Vereinzelung und eine zunehmende Ich-Bezogenheit sind Hindernisse auf dem Weg, im Alter glücklich zu leben und unsere Zukunft für uns und die nachfolgenden Generationen zu bewahren. Das soziale Miteinander ist auch abseits der Angebote zum Jahresschwerpunkt fester Bestandteil der Kurse, Vorträge, Fahrten und Feste, die unsere Kooperationspartner\*innen im Angebot haben.

In diesem Sinne freuen wir uns, wenn Sie im vorliegenden neuen Programmheft aus der großen Vielfalt an Angeboten Interessantes und Anregendes für sich auswählen und sich dabei ganz individuelle Wege zum Glück auf tun.



Foto © Heinz Porten

**Angelika Schmidt**  
Sprecherin Beirat  
Akademie für Ältere



Foto © Heinz Porten

**Heinz Porten**  
Geschäftsführer  
Akademie für Ältere

### Unser Leitbild



Wir sind seit 1992 das Netzwerk von über dreißig Kooperationspartner\*innen der Bildungs- und Kulturarbeit für ältere Menschen.

Für uns stehen die Bedürfnisse der Menschen stets im Mittelpunkt unseres Handelns. Durch Bildungs- und Kulturarbeit fördern wir insbesondere die Selbstbestimmung, das soziale Miteinander und die Partizipation älterer Menschen.

Unser Programm orientiert sich an den Lebenswelten der Menschen und ihrer Angehörigen, schafft Orte der Begegnung, fördert die Kommunikation und das solidarische Miteinander sowie die Verständigung der Generationen.

Durch einen professionellen Erfahrungsaustausch innerhalb des Netzwerkes entwickeln wir unser Programm kontinuierlich weiter, sichern die Qualität unserer Arbeit und gestalten so den Umgang mit aktuellen gesellschaftspolitischen Herausforderungen.

## Herzlichen Dank in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das neue Heft der Akademie für Ältere in den Händen und finden darin hoffentlich möglichst viele attraktive Angebote. Sei es, um Ihren bestehenden Interessen und Hobbys nachzugehen, oder sich mit den spannenden Inhalten zu unserem Jahresthema „Glück im Alter – Zukunft bewahren“ auseinanderzusetzen.

Möglich machen das zum einen unsere Kooperationspartner\*innen mit ihren vielfältigen Programmen. Zum anderen aber auch die Unternehmen, die in diesem Heft mit Anzeigen auf ihre Leistungen aufmerksam machen und so das Anliegen der Akademie für Ältere unterstützen, in Wiesbaden die bunte Mischung an Möglichkeiten aufzeigen, etwas für sich selbst oder andere zu tun, egal, ob es um Bewegung, Kultur, Gesundheit oder das Entdecken der Region geht.

Sie tragen einen Teil der Produktionskosten des Heftes und machen es uns überhaupt erst möglich, Sie zweimal im Jahr so umfassend zu informieren. Wir freuen uns, wenn Sie der Anzeigenwerbung freundliche Beachtung schenken.

Wir bedanken uns daher ganz herzlich bei unseren Anzeigenkunden

- Amt für Soziale Arbeit
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- Baumstark
- conSens Seniorenmagazin
- ESWE Versorgung
- ESWE Verkehr
- Fischer & Jost
- Wiesbadener Volksbank

Dieser Dank gilt auch den Menschen, Unternehmen und Institutionen, die uns mit Sach- und Geldspenden unterstützen.

Wenn Ihnen das Heft und die Arbeit der Akademie für Ältere gefallen und Sie diese auch für die Zukunft sichern möchten, können Sie das durch Beitritt zu unserem Förderverein tun. Informationen dazu und das Beitrittsformular finden sie auf Seite 21.

Herzlichen Dank

Hartmut Boger  
Vorsitzender Förderverein  
Akademie für Ältere e.V.

Heinz Porten  
Geschäftsführer  
Akademie für Ältere

Angelika Schmidt  
Sprecherin  
des Beirates

**FISCHER & JOST  
BESTATTUNGEN**



## Kooperationspartner\*innen Akademie für Ältere – eine Zusammenarbeit von

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden
- Anthroposophische Gesellschaft Wiesbaden e.V.
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) Regionalverband Westhessen
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Stadtakademie
- Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden
- EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau e.V.
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hochschule RheinMain
- HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.
- Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abteilung Altenarbeit
- LAB – Leben aktiv bereichern – Lebensabendbewegung e.V.
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- NaturFreunde in Wiesbaden e.V.
- Netzwerk55plus
- pluspunkt/Ev. Paulusgemeinde Erbenheim
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Treffpunkt Aktiv Adlerstraße
- TuS Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk NED e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus-Kreis
- Volkshochschule Schierstein e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.
- Zentrum für Ambulante Palliativ-Versorgung ZAPV

### Jahresschwerpunkt

# „Glück im Alter – Zukunft bewahren“

Unter diesem Motto beschäftigt sich die Akademie für Ältere im Programmjahr 2024/25 mit Nachhaltigkeit. Die meisten werden den Begriff spontan mit Umweltschutz und einer ressourcenschonenden Lebensweise verbinden.

den. Kann Nachhaltigkeit noch mehr bedeuten? Und was hat das mit Glück zu tun? Wie könnte eine Zukunft aussehen, die nachhaltig gestaltet ist und uns glücklich macht?

Mögliche Antworten auf diese Fragen

finden Sie in den Angeboten auf den folgenden Seiten. Zum Thema gibt es aber noch weitere Perspektiven und Aspekte. Konkrete Tipps und Anregungen dazu erhalten Sie in unserer Auftaktveranstaltung am 15. Februar.

#### Auftakt zum Sommersemester 2025

### „Glück im Alter – Zukunft bewahren“

**Samstag, 15.02.2025,  
14:00 – 16:00 Uhr,  
Nachbarschaftshaus Wiesbaden.**

Bei unserer Auftaktveranstaltung geht es um konkrete Tipps und Hinweise zu den drei Themenbereichen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich dort Impulse für ein nachhaltigeres Leben abzuholen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

#### Ablauf:

13:30 Uhr Einlass  
14:00 Uhr Begrüßung

Impulsvortrag  
von  
Dr. Silke Klinge



Silke Klinge

14:30 – 15:30 Uhr  
Workshops zu den Themen

- Mode und Textilien
- Insektenschutz auf dem Balkon und im Garten mit Herstellung von Bienewachstüchern
- Lebensmittelrettung

## Die Angebote der Akademie für Ältere

### Umweltladen: Wie gelingt ein Alltag, bei dem möglichst wenig Abfall anfällt?

Bei der Führung durch die Ausstellung „Zero Waste: Reduce – Reuse – Recycle“, auf Deutsch „Null Abfall: Reduzieren – Wiederverwenden – Wiederaufbereiten“, erfahren Sie allerhand Wissenswertes darüber, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verkleinern und Ihren ökologischen Handabdruck vergrößern können.

**Termin:** Do, 13.02.2025, 11:00 Uhr

**Gebühr:** 2 €

**Anmeldung:** ab Fr, 31.01.2025, 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

**Kartenabholung:** Montag, 03.02. oder Mittwoch, 05.02., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

**Ort:** Umweltladen, Luisenstraße 19

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

### Kleinreparaturdienst

Ob ein Stuhlbein wackelt, die Lampe flackert oder das Bügeleisen streikt: Diese Dinge gleich zu entsorgen, muss nicht sein. Denn unser Werkstatt-Team führt Reparaturen an Haushaltsgeräten und Kleinmöbeln durch und bietet obendrein Schusterarbeiten an. Unter dem Motto „Rentner helfen Rentnern“ wird in der Pluspunkt-Werkstatt gearbeitet und getüftelt. So können einige liebgewonnene Schätze wieder instandgesetzt werden und zurück zu ihren Eigentümern wandern. Für die Reparaturen werden nur die entsprechenden Materialkosten berechnet.

Wir freuen uns, wenn Sie uns für die Handwerksleistungen eine Spende geben.

**Öffnungszeiten:** Mo + Mi

10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Werkstatt im Gemeindehaus der Evang. Paulusgemeinde, Lilienthalstr. 15, 65205 Erbenheim

**Kontakt:** Tel. 0611 / 7 24 25 12, info@pluspunkt-erbenheim.de“

**Veranstalter:** Pluspunkt Erbenheim

### REPAIR-Café

**Kontakt:** Kristof Tiedemann, Tel. 0611 / 96 721-37

Gemeinsam kaputte Dinge reparieren (z.B. CD-Spieler, Toaster, Wollpullover mit Löchern, Spielzeug, Fahrräder etc.), kompetente Hilfestellung erhalten, nette Begegnungen und einander inspirieren.

**Termine:** jeden 2. Mittwoch eines Monats, von 15:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** freiwilliger Betrag

**Ort:** Nachbarschaftshaus, Raum 015 im Kellergeschoss

**Anmeldung:** im Treff Café

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Pluspunkt-Boutique – Second Hand: Erste Wahl!

Second Hand Mode ermöglicht den nachhaltigen Umgang mit Textilien und unterstützt Käufer\*innen dabei einen individuellen Stil pflegen.

Do. 13.02. + Fr. 14.02.2025

Do. 13.03. + Fr. 14.03.2025

Do. 10.04. + Fr. 11.04.2025

Do. 15.05. + Fr. 16.05.2025

Do. 12.06. + Fr. 13.06.2025

Do, jeweils 09:00 Uhr – 14:00 Uhr

Fr, jeweils 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

**Ort:** Pluspunkt / Evang. Gemeindehaus, Lilienthalstr. 15, Saal im Erdgeschoss

**Veranstalter:** Pluspunkt Erbenheim

## Veranstalter: vbw Klarenthal e.V. Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski

Die Artenvielfalt ist in Deutschland dramatisch zurückgegangen, da werden städtische Flächen für Wildtiere immer wichtiger. Jeder Garten lässt sich durch einige Veränderungen so umgestalten, dass nicht nur Wildbienen, sondern auch Vögel, Schmetterlinge, Igel und viele andere Tiere dort heimisch werden können.

**Kursnummer:** E30150

**Termin:** Mi, 12.02.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 14 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski

Schön blühende Wildpflanzen gedeihen nicht nur im Garten, sondern auch im Balkonkasten und in Kübeln gut. Durch geschickte Auswahl der Bepflanzung sowie die Bereitstellung von Trinkwasser und Nisthilfen werden sogar kleinste Flächen attraktiv für blütenbesuchende Insekten und für Vögel.

**Kursnummer:** E30160

**Termin:** Mi, 19.02.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 14 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Alte Obstbäume verjüngen und schützen – Villa Schnitzler

Gartengehölzschnitt erstaunlich einfach – für die pflanzliche Bestform

**Leitung:** Christof Sandt

Dieser Kurs führt Sie zu erstaunlich einfachen und überraschenden Erkenntnissen zum Schnitt von Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag).

**Kursnummer:** 251-31020N

**Termin:**

Fr, 07.03.2025, 19:00 – 21.30 Uhr und  
Sa, 08.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 69 € (zzgl. 10 € f. Begleitbuch)

## „Es findet zunehmend eine Entsolidarisierung statt.“



Die Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden, Anja-Selle Uersfeld, und Regina Petri, Beraterin für Menschen mit Demenz und Angehörige in der Alzheimer Gesellschaft, nehmen das Jahresthema der Akademie für Ältere „Glück im Alter – Zukunft bewahren“ zum Anlass, um vor einer bedenklichen Entwicklung zu warnen. Die soziale Nachhaltigkeit in der Gesellschaft ist für sie in Gefahr, wenn sie in ihrer täglichen Arbeit eine wachsende Stigmatisierung gegenüber demenziell Erkrankten beobachten.

„Die Stigmatisierung nimmt zu, die Toleranz der Umwelt schwindet. Gesunde Ältere möchten einen schönen Ruhestand verbringen, da werden Menschen mit Demenz als Störfaktor wahrgenommen. Das hat sich besonders nach Corona gezeigt und hat unmittelbare Folgen für unsere Arbeit. So stellen wir etwa unseren inklusiven Singkreis für ältere Menschen mit und ohne Demenz mangels Resonanz wieder ein“, beschreibt Selle-Uersfeld. Gruppen etwa in Cafés oder Restaurants würden schräg angeschaut, Einzelne teilweise sogar regelrecht gemobbt oder auch von Freizeitangeboten ausgeschlossen. „Wir waren vor der Pandemie auf einem anderen Weg“, diagnostiziert sie eine Werteververschiebung in der Gesellschaft. Die Ich-Bezogenheit habe zugenommen, die Solidarität nehme ab.

Dass es heute schon anders geht, zeigt die Quartiersarbeit etwa im Eigenheim oder die Arbeit von Curandum in den östlichen Vororten. „Die Gesellschaft sollte wieder sensibler werden. Wenn der „Werner von nebenan“ entsprechend seinen Fähigkeiten noch am öffentlichen Leben teilnimmt, hilft das nicht nur unmittelbar den Betroffenen und ihren Angehörigen. Es fördert auch einen achtsamen und respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz“, nennt Selle-Uersfeld Beispiele dafür, wie es anders laufen kann.

Ideen für mehr solidarisches Miteinander und soziale Nachhaltigkeit haben Petri und Selle-Uersfeld viele: „In Schulen und den Berufsschulen für die Dienstleistungsbereiche könnte man Basiswissen über Demenz und die Erscheinungsformen der Erkrankung vermitteln. Kostenfrei angebotene Kurse in Firmen könnten ebenfalls helfen.“ Wissen erzeuge Verständnis und verringere Berührungspunkte.

Ihre Beobachtungen zeigen derzeit aber in die entgegengesetzte Richtung. „Durch fehlende Rücksichtnahme und zunehmende Ablehnung außerhalb der demenzspezifischen Angebote wächst die soziale Isolation, die Erkrankung schreitet schneller voran und die psychischen Belastungen für die Angehörigen steigen“, fasst Petri zusammen. „Diese Entwicklung betrifft viele Menschen, die unseren Staat mitaufgebaut haben. Sie haben Respekt und Wertschätzung verdient“, appelliert Selle-Uersfeld an uns alle, das soziale Miteinander nicht hinten herunterfallen zu lassen. Der demografische Wandel und die daraus resultierende wachsende Zahl an Menschen mit Demenz werden uns immer deutlicher auf die Problematik stoßen.

## Angebote zum Jahresschwerpunkt

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11 und extern  
**Veranstalter:** vbw NED

### Gartengestaltung in Theorie und Praxis

**Leitung:** Dr. Claudia Gallikowski  
Frisch geerntetes Obst ist ein Highlight  
jeden Gartens. Wie Sie Ihre Obstbäume  
möglichst lange naturnah erhalten, lernen  
Sie in diesem Praxis-Kurs im Garten der  
Villa Schnitzler.

**Kursnummer:** E30180  
**Termin:** Sa, 08.03.2025,  
14:00 – 16:00 Uhr  
**Gebühr:** 14 €  
**Ort:** Villa Schnitzler, Garten  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Mini-Solaranlage: Energiesparen auf dem Balkon

**Leitung:** Robert Heine  
Klimawandel, steigende Energiepreise,  
Abhängigkeit vom Gas aus Russland –  
es gibt viele Gründe, auf alternative  
Energien umzusteigen. Mit steckfertigen  
Mini-Solaranlagen kann jede\*r ganz  
einfach eigenen Strom produzieren. In  
dieser Veranstaltung werden die wichti-  
gsten Fragen beantwortet. Daneben  
gibt es nicht nur die Gelegenheit, eigene  
Fragen einzubringen, sondern auch ganz  
praktisch selbst eine Anlage zusammen-  
zustecken und im Kurs auszuprobieren.

**Kursnummer:** E30350  
**Termin:** Mi, 26.03.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr:** 20 €  
**Ort:** vhs-B-007  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Försterwanderung

**Leitung:** Jens Loesch  
Nachhaltigkeit. Eines der großen ange-  
strebten Prinzipien unserer Zeit – ur-  
sprünglich ein Begriff aus der Forstwirt-  
schaft, der sich auf eine maßvolle Nutzung  
und damit auf die Erhaltung von Ressour-  
cen bezieht. Gemeinsam machen wir eine  
Waldführung auf einem Rundweg um das  
Forsthaus am Langendellschlag und  
lernen den Wald und seine Bewohner.  
Geeignet für Erwachsene sowie Familien  
mit Kindern. Bitte denken Sie an wetter-  
feste bzw. angepasste Kleidung und  
Schuhwerk und etwas Verpflegung.

**Kursnummer:** 12540300

**Termin:** Do, 29.05.2025,  
10:00 – 12:00 Uhr  
**Gebühr:** 10 €  
**Ort:** Treffpunkt: Stadforstamt, Langen-  
dellschlag 100, 65199 Wiesbaden  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Putzmittel selber machen

**Badreiniger, WC-Reinigungstabs,  
desinfizierendes Raumspray  
(mit ätherischen Ölen)**  
**Leitung:** Fatiha Boudraa  
Reinigungsmittel selber herzustellen ist  
kostengünstig und umweltschonend, da  
kein Plastikmüll und keine schädlichen

Chemikalien verwendet werden. Trotz der  
milden Zutaten haben sie eine hohe  
Reinigungskraft. In der Gebühr sind  
bereits alle Materialkosten enthalten.  
Bitte mitbringen: flexible Formen wie  
Pralinen- oder Eiswürfelboxen, Löffel,  
Schüssel (ca. 500 ml), Transportgefäß für  
die Tabs

**Kursnummer:** 12563203  
**Termin:** Fr, 13.06.2025,  
16:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr:** 25 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## „Ich handele gerne und setze Dinge um.“

Lukas Slodczyk ist seit dem 16. Ok-  
tober der neue Leiter der LAB – Le-  
ben aktiv bereichern (LAB) e.V. in  
Wiesbaden. Nach einer gemeinsa-  
men Einarbeitungsphase vertritt er  
jetzt die bisherige Leiterin Miriam  
König, die bis Ende 2025 in Mutter-  
schaftsurlaub gegangen ist. Im näch-  
sten Jahr möchte er auch inhaltlich  
einige Impulse setzen.

Auf seinem neuen Posten als Lei-  
ter der LAB ist Lukas Slodczyk nach  
etwas über zwei Monaten gut ange-  
kommen. „Ich bin ein sehr werteori-  
entierter Mensch. Das spiegelt sich in  
meiner Arbeit wider. Ich bin froh,  
dass ich in der LAB auf ähnlich ge-  
sinnte Menschen getroffen bin“, freut  
sich Slodczyk über die neue Aufgabe.  
Vor seinem Beginn in der LAB hat  
Slodczyk bei einem Verein für unab-  
hängige Gesundheitsberatung in Gie-  
ßen gearbeitet.

Er hat in Gießen Ökotrophologie  
sowie Ernährungsökonomie studiert  
und war währenddessen unter ande-  
rem als Sporttherapeut tätig. Seit  
2019 übernahm er verstärkt organi-  
satorische und Management-Funkti-  
onen bei seinen Arbeitgebern.

Er ist ausgebildeter Fitnesstrainer  
und Übungsleiter im Rehabilitations-  
sport und betreut in diesen Berei-  
chen seit einigen Jahren Kursgrup-



Foto: Lukas Slodczyk

pen. Von daher ist es kein Wunder,  
dass er diese Themen auch in der  
LAB einbringen möchte: „Ich gebe im  
neuen Halbjahr einen Fitnesskurs  
und möchte auch etwas zum Thema  
Ernährung machen.“ Im Moment  
steht aber noch die Einarbeitung im  
Vordergrund. Die Leitung der LAB  
sei eine herausfordernde, aber auch  
schöne Aufgabe“, fühlt er sich gut  
aufgenommen. „Die Menschen hier  
sind alle sehr nett und hilfsbereit“,  
schildert er seine ersten Erfahrungen.

Neben seinen Vorhaben in Sachen  
Sport und Ernährung möchte er den  
Zusammenhalt und die Gemeinschaft  
in der LAB weiter ausbauen. „Ich ar-  
beite gerne mit älteren Menschen,  
handele gerne und setze Dinge um“,  
betont er sein Engagement.

## vhs-wissen-live - Online

Das digitale Wissenschaftsprogramm. Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren – das bietet vhs-wissen-live online und gebührenfrei. Sollte es technische Probleme geben, wenden Sie sich bitte an kontakt@vhs-wissen-live.de.

Zur Teilnahme melden Sie sich bitte unter der angegebenen Kursnummer bei der vhs Wiesbaden an.

### Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird

**Leitung:** Mojib Latif

**Kursnummer:** E11416

**Termin:** Mi, 22.01.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

**Leitung:** Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glinterz

**Kursnummer:** E11417

**Termin:** So, 09.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

**Leitung:** Olivier van Beemen

**Kursnummer:** E11418

**Termin:** Mi, 12.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Schönheit der Astrophysik

**Leitung:** Andreas Müller

**Kursnummer:** E11419

**Termin:** Mo, 17.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

**Leitung:** Prof. Dr. Ulinka Rublack

**Kursnummer:** E11420

**Termin:** So, 25.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

**Leitung:** Irina Rastorgueva

**Kursnummer:** E11421

### Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario

**Leitung:** Prof. Dr. Carlo Masala

**Kursnummer:** E11422

**Termin:** Do, 27.03.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### A matter of taste

Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

**Leitung:** Ilka Axmann

**Kursnummer:** E11423

**Termin:** Do, 10.04.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

**Leitung:** Theodora Becker

**Kursnummer:** E11424

**Termin:** So, 27.04.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

**Leitung:** Prof. Dr. Peter Adamson

**Kursnummer:** E11425

**Termin:** So, 04.05.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der

Internetnutzungsstörungen

**Leitung:** Prof. Dr. Matthias Brand

**Kursnummer:** E11426

**Termin:** Mi, 07.05.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien

**Leitung:** Thomas Steinfeld

**Kursnummer:** E11427

**Termin:** Mi, 14.05.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Papst und Zeit

Vom Weltreich zur Weltkirche?

**Leitung:** Prof. Dr. Otto Kallscheuer

**Kursnummer:** E11428

**Termin:** Do, 15.05.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Der jiddische Witz

**Leitung:** Prof. Dr. Jakob Hessing

**Kursnummer:** E11429

**Termin:** Mo, 02.06.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Die sieben Todsünden

Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

**Leitung:** Prof. Dr. Annette Kehnel

**Kursnummer:** E11430

**Termin:** Mo, 03.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Less is more?

Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

**Leitung:** Prof. Dr. Oliver Büttner

**Kursnummer:** E11431

**Termin:** Do, 06.02.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Die drei Ringe

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

**Leitung:** Prof. Dr. Dorothea Weltecke

**Kursnummer:** E11432

**Termin:** So, 09.03.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

**Leitung:** Prof. Dr. Karen Pittel

**Kursnummer:** E11433

**Termin:** Di, 25.03.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

### Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

**Leitung:** Prof. Dr. Jens Gutzmer

**Kursnummer:** E11434

**Termin:** Di, 08.04.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr

# NETZWERK 55PLUS WIESBADEN e.V.

## Das Alter gemeinsam gestalten

Im **Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.** bringen die Netzwerk- und Vereinsmitglieder ihre unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten ein. Je nach Interesse können vorhandene Gruppenangebote wahrgenommen werden. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit eigene Themen mit und für Andere anzubieten. Die jeweiligen Gruppen gestalten eigenverantwortlich mit den Koordinator\*innen/Ansprechpartner\*innen die jeweiligen Treffen. So finden Veranstaltungen im Freizeitbereich bis hin zu speziellen thematischen Treffen statt.

Soziales Engagement macht Spaß. Wer sich mit Anderen engagiert, hat selbst etwas davon. Warum nicht endlich das tun, wozu man immer schon Lust hatte? Im Netzwerk entscheidet man selbst, welche Aufgaben man übernimmt und wie viel Zeit für das Engagement aufgewandt wird.

Der Verein gewährleistet dabei u.a. den zivil- und datenschutzrechtlichen sowie finanziellen Rahmen, ohne den die Aktivitäten heutzutage nicht mehr möglich wären. Die Vereinsmitglieder leisten einen Vereinsbeitrag, mit dem alle laufenden Kosten bestritten, mit dem aber auch Ausflüge und Veranstaltungen des Vereins unterstützt werden können.

Die Teilnahme an den Netzwerkaktivitäten ist grundsätzlich kostenlos und für alle offen, die die Netzwerkziele verfolgen, ungeachtet ihrer parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Orientierung.

### Die vier Leitziele der sozialen Netzwerkarbeit

- **Ich für mich**  
Wenn meine eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, kann ich den Blick für Anderes öffnen und auf Andere richten.
- **Ich für mich mit Anderen**  
Aufbau von und Teilnahme an Interessengruppen mit Gleichgesinnten.
- **Ich mit Anderen für Andere**  
Gemeinsames bürgerschaftliches Engagement im Stadtteil und in der Nachbarschaft praktizieren.
- **Anderer mit Anderen für mich**  
Die soziale Vorsorge greift: Andere sind da, wenn ich selbst einmal Unterstützung brauche.

### So erreichen Sie uns

Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.  
Elisabethenstraße 13, 65203 Wiesbaden  
netzwerk55plus-wiesbaden@t-online.de  
www.netzwerk55plus.de

### Ihr Ansprechpartner im Verein

Bärbel Clemens, bclwi@me.com

### Ihr Ansprechpartner zur Netzwerkzeitung

Peter Kahlenberg, redaktionnetzwerk55plus@t-online.de

Unsere Kooperationspartner



## Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen

Die Abteilung Altenarbeit bietet ein ganzjähriges Freizeit- und Kulturprogramm für Menschen ab 55 Jahren an.

### Das Programm besteht aus

- Tagesausflügen mit Besichtigungen
- vielfältigen Bildungs-, Kultur- und Freizeitangeboten
- Aktivitäten, wie Wanderungen, Tanzen, Sport und vielem mehr

### Kontakt und Informationen:

Telefon: 06 11 31-2694

E-Mail: [freizeit-kultur@wiesbaden.de](mailto:freizeit-kultur@wiesbaden.de)

Die Programme liegen unter anderem im Rathaus, den Seniorentreffs und den Ortsverwaltungen aus.

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de),  
Stichwort Freizeit- und Kulturprogramm.

## Treffpunkte aktiv Seniorentreffs der Abteilung Altenarbeit

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte der Begegnung und aktiven Freizeitgestaltung für ältere Menschen in Wiesbaden. Sie unterstützen dabei, lange aktiv und sozial eingebunden zu sein. Die Abteilung Altenarbeit unterhält aktuell 14 Einrichtungen in unterschiedlichen Stadtteilen und Vororten.

### Auszüge aus dem Programm:

- Kaffeeklatsch und Festlichkeiten im Jahreskreis
- Tanz und Wanderungen
- Museumsbesuche und Ausflüge
- Internetcafé und Informationsveranstaltungen

### Weiterführende Informationen zu den einzelnen Seniorentreffs und dem Programm:

Telefon: 06 11 31-3834

E-Mail: [treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de](mailto:treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de)

## GereNETZ

Das Gerontologische regionale Netzwerk für Wiesbaden hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf darin zu bestärken, länger selbständig alleine leben zu können. Neue Strukturen werden durch das Schaffen stabiler Versorgungssituationen und die Optimierung der Zusammenarbeit verschiedener Akteur:innen aufgebaut.

Zum GereNETZ gehört auch das Forum Demenz, das die besonderen Bedarfe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den Mittelpunkt stellt. Das Forum Demenz ist ein Zusammenschluss vieler Träger von Hilfs- und Entlastungsangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

### Weiterführende Informationen

Telefon: 06 11 31-4676 / -3488

E-Mail: [gerenetz@wiesbaden.de](mailto:gerenetz@wiesbaden.de)

[www.forum-demenz-wiesbaden.de](http://www.forum-demenz-wiesbaden.de)

## Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter

### – Beratung, Hilfen, Angebote –

Der Informationsbedarf im Zusammenhang mit dem Älterwerden wird von den Wiesbadener Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter abgedeckt. Ziel der Arbeit ist die Unterstützung selbständiger und selbstbestimmter Lebensführung älterer Menschen, gerade auch im Falle von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Die Beratungsstellen können sowohl von den älteren Menschen direkt als auch von ihren Familienangehörigen, Nachbarn, sozialen Diensten oder anderen Einrichtungen in Anspruch genommen werden. Die Beratung ist kostenlos und erfolgt bei Bedarf zu Hause.

### Informationen zu den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter:

Telefon: 06 11 31-3487

E-Mail: [beratung-im-alter@wiesbaden.de](mailto:beratung-im-alter@wiesbaden.de)



## ■ BÜRGER-ENGAGEMENT

### Willkommen zum Festival des Engagements

#### Speeddating mit Wiesbadener Einsatzstellen

**Leitung:** Freiwilligenzentrum Wiesb. e.V.

Auf unserem Festival des Engagements können Sie einen ersten Einblick gewinnen: Lassen Sie sich inspirieren von den aktuellen, konkreten Möglichkeiten. Es gibt 18 verschiedene Engagementfelder wie Soziales, Umwelt, Kultur, Patenschaften, Sprachen und vieles mehr. Überall gibt es Angebote und Sie können direkt starten, wenn Sie möchten.

Um eine verbindl. Anmeldung wird gebeten: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de).

**Termin:** ab Mi, 07.05.2025,  
16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

### Wi-do-it® 2025-Engagementmesse

**Leitung:** Maria Sattler

Die wi-do-it Engagementmesse ist zurück im RMCC Wiesbaden! Nach dem Erfolg 2023 mit über 600 begeisterten Besucher\*innen und mehr als 50 Ausstellenden geht's am 28. Juni 2025 von 10 bis 16 Uhr wieder los! Entdecken Sie, wo Sie aktiv werden können, und treffen Sie Vereine, Organisationen und Initiativen, die Ehrenamtliche suchen, direkt vor Ort. Interessierte können sich unter [www.freiwilligentag-wiesbaden.de](http://www.freiwilligentag-wiesbaden.de) für ein Projekt anmelden. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

[veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Termin:** Sa, 28.06.2025,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** RMCC, Friedrich-Ebert-Allee 1, 65185 Wbn

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

### KulturBAZAR – Engagement in der Kultur

**Leitung:** Jörn Dauer

Bei unserer Veranstaltungsreihe „KulturBAZAR“ stellen wir Ihnen digital kurz und

## Gesellschaft

Die Zeit nach dem Berufsleben verbinden viele mit der Vorstellung, sich etwas zu gönnen, Zeit für sich zu haben, ferne Welten zu entdecken oder das umzusetzen, wozu man im Arbeitsleben nicht oder nur in begrenztem Maße kam. Knapp ein Drittel der Seniorinnen und Senioren engagieren sich ehrenamtlich. Mit Fortbildungen qualifizieren sie sich für diese Arbeit oder für neue Aufgaben, die ihnen das Leben stellt.

Dazu zählt etwa die Betreuung erkrankter Angehöriger. Bei der derzeitigen hohen Lebenserwartung kümmern sich immer öfter auch nicht mehr Berufstätige um ihre hochbetagten Eltern. Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase öffnen sich neue Bereiche, die es für sich selbst zu regeln gilt, um möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Stichworte sind hier etwa Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und weitere rechtliche Fragen.

Neben dem Engagement in Vereinen, Initiativen und Projekten zählen dazu auch Fragen der Politik, Religion und Philosophie. Die Partnerorganisationen der Akademie für Ältere bieten dazu Vorträge, Seminare und Fortbildungen, um sich zu informieren und seine Kompetenzen zu erweitern, aber auch viele Möglichkeiten, sich in Gruppen und Treffs zu bestimmten Themen auszutauschen.



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

knackig eine bunte Auswahl an aktuellen freiwilligen Einsatzmöglichkeiten im Kulturbereich vor.

Alle aktuellen Kulturangebote sowie weitere Informationen zu Ihrem „Engagement in der Kultur“ finden sie unter: [www.engagement-in-der-kultur.de](http://www.engagement-in-der-kultur.de) (Ein Projekt des Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.). Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

[veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Kursnummer:** E15106

**Termin:** Di, 04.03.2025,  
18:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** E15108

**Termin:** ab Di, 03.06.2025,  
18:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Online-Veranstaltung

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

### KulturGENUSS! – Engagement in der Kultur

**Leitung:** Jörn Dauer

Sie wollen sich in Wiesbadens Kulturszene engagieren, vorher aber die Kultureinrichtungen näher kennenlernen? Dann kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe „Kulturgenuss!“. Pro Abend öffnet hierbei eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor.

**Termin:** Do, 24.04.2025,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Kursort auf [www.engagement-in-der-kultur.de/genuss](http://www.engagement-in-der-kultur.de/genuss)

**Anmeldung:** [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der Vhs Wiesbaden e.V.

## Lust auf eine Patenschaft?

**Pate zu sein, bedeutet pure Lebendigkeit!**

**Leitung:** Rita Brechtmann

Wer eine Patenschaft übernimmt, taucht in andere Lebenswelten ein, begleitet einen anderen Menschen eine begrenzte Zeit und öffnet sich dabei selbst neue Türen. Es wird online ein Überblick über die wunderbaren Patenprojekte in Wiesbaden, die grundsätzlichen Aufgaben eines Paten und die Möglichkeit geboten, sich in diesem persönlichen Ehrenamt zu engagieren. Um eine verbindliche Anmeldung im Freiwilligen-Zentrum wird gebeten: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de).

**Termin:** ab Mi, 14.05.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Konferenzraum Rückgebäude, Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V., Friedrichstr. 32, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.

## Eintagswerk – mit wenig Zeit viel bewirken

**Kurzzeitengagement mit Langzeitwirkung**

**Leitung:** Maria Sattler

Die Informationsveranstaltung richtet sich an engagierte Menschen – die wenig Zeit, aber viel Lust haben, sich in Ihrer Stadt einzubringen und dabei neue Erfahrungen machen wollen. Wir stellen das Projekt Eintagswerk vor, in dem Sie gemeinnützige Organisationen bei ihren vielfältigen Aufgaben mit einer überschaubaren Einsatzzeit unterstützen können.

Alles kann, nichts muss. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten:

[veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de).

**Termin:** ab Mi, 19.03.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Freiwilligenzentrum Wiesbaden, Friedrichstr. 32

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

## Ruhestand bringt Zeit für Neues Nachberufliches Engagement als gelungener Einstieg in den Un-Ruhestand

**Leitung:** Maria Sattler und Constanze Bartiromo

Unser Team vom Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V. möchte Sie als angehende

Engagierte beim Einstieg in die nachberufliche Phase ein Stück begleiten, ihnen ein Ohr schenken und Ihre Fragen klären. Die Idee des Workshops ist, Ihnen das Themenfeld Engagement in all seiner Vielfalt und Möglichkeiten als mögliche Option für einen sanften Übergang von Arbeitswelt in selbstbestimmte Lebenszeit vorzustellen

**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

**Termin:** ab Mi, 30.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** verbindlich, unter: [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Ort:** Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 32

**Veranstalter:** Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden

## Besuchskreis Biebrich

**Information und Ehrenamtsberatung:** Peter Funk, Tel. 0611 96 721-29

Der Besuchskreis Biebrich ist eine Gruppe ehrenamtlich engagierter Frauen und Männer, die zwei bis drei Stunden ihrer Zeit pro Woche ihren älteren Nachbarn oder Menschen im Quartier widmen. Wir freuen uns auf Verstärkung! Interessierte, die gerne aktiv werden wollen, sind herzlich willkommen!

**Termin:** n. Absprache, ca. alle 2 Monate

**Gebühr:** keine

**Ort:** wechselnd

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Zeitzeugen-Café

**Leitung:** Martin Klink

Das Zeitzeugen-Café ist ein Ort des Miteinanderredens um Erinnerungen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Raum und Zeit zugegeben. Durch persönliche Lebensgeschichten finden Jüngere einen besseren Einblick in die Geschichte. Ältere Menschen nehmen jüngere mit auf eine Zeitreise und erzählen aus ihrem Leben. Im Zeitzeugen-Café sind alle willkommen. Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** 125717

**Termine:** ab Mo, 10.03.2025, 17:00 – 18:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** keine

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Willkommen im Ruhestand

**Tipps und Ideen für einen gelungenen Einstieg in die nachberufliche Phase**

### Auftakt

Einführung in die Aktion, Allgemeines rund um Ruhestand, Rente und Finanzen mit **Martina Heil (Deutsche Rentenversicherung)**

**Kursnummer:** E15115

**Termin:** ab Do, 06.02.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

### Wissen und Weiterbildung im Ruhestand

Vorstellung der vhs Wiesbaden und ihres Programms, Vorstellung der Akademie für Ältere.

**Kursnummer:** E15116

**Termin:** ab Do, 20.02.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

### Engagement und Ehrenamt im (Un-)Ruhestand

Vorstellung des Freiwilligenzentrums Wiesbaden, Vorstellung Politisches Ehrenamt, Informationen zu nächsten/ersten Schritten ins Ehrenamt

**Kursnummer:** E15117

**Termin:** ab Do, 20.03.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

### Neue Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten kennenlernen

Freizeit und Kontakte (Netzwerk 55plus, städtisches Kulturprogramm u.a.), Anlaufstellen im eigenen Stadtteil (VBWs, LAB, u.a.)

**Kursnummer:** E15118

**Termin:** ab Do, 03.04.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** [veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de](mailto:veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de)

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ POLITIK

### Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

**Leitung:** Hartmut Boger

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.

**Kursnummer:** EI 1200

**Termin:** ab Do, 13.03.2025, 15:15 – 16:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### China auf dem Weg zur digitalen Supermacht. Überwachung und Innovation

**Leitung:** Matthias Sander

Chinas Partei- und Staatschef Xi Jinping will sein Land dank Technologie zur Supermacht formen. Bei künstlicher Intelligenz, E-Autos und Computerchips zählt China schon zur Weltspitze. Doch weitere Fortschritte sind bedroht, etwa durch amerikanische Sanktionen und Xis hartes Durchregieren.

**Kursnummer:** EI 1251

**Termin:** Fr, 21.02.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden in Kooperation mit den Stadtbibliotheken Wiesbaden

### Amerika, was nun?

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

**Leitung:** Prof. Dr. Achim Köddermann  
Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** EI 1230

**Termin:** Do, 13.03.2025,

19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 16 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Demokratie und Wirtschaft

**Leitung:** Paul Steinhardt

Nach Meinung von Wirtschaftsliberalen ist Aufgabe der Wirtschaftspolitik, die Rahmenbedingungen zu gewährleisten, die eine effiziente Ressourcen- und Güterallokation durch Marktmechanismen erlauben. Sozialdemokraten dagegen sind der Meinung, dass die Herrschaft des Marktes mit dem Konzept der „Demokratie“ nicht vereinbar ist. Sie erfordere die soziale Gleichstellung aller Bürger, was politischer Institutionen bedürfe, die in der Lage sind, Marktmechanismen im Gemeinwohlinteresse einzuhegen.

**Kursnummer:** EI 1250

**Termin:** Sa, 15.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Die europäische Zentralbank

Buchvorstellung von Dr. Paul Steinhardt

**Leitung:** Paul Steinhardt

Dr. Paul Steinhardt: Die Europäische Zentralbank: Herrschaft abseits von Volkssouveränität (Promedia 2024)

„Geld regiert die Welt“, lautet eine Redewendung. Dieser Spruch, so Paul Steinhardt, lässt sich mit Blick auf das Finanzwesen durchaus bestätigen. Denn dort hat sich eine politische Entscheidungsmacht konzentriert, die unter Umgehung demokratischer Prozeduren agiert und das Gemeinwohlinteresse missachtet. Es gilt daher, den Blick auf die Geldmacher und ihre damit verbundene Macht zu lenken. Einer der wichtigsten Geldmacher ist die Europäische Zentralbank (EZB). Laut Steinhardt erweist sich die Politik der EZB zunehmend als Form einer Herrschaft, die man mit dem Begriff des „autoritären Liberalismus“ kennzeichnen sollte.

**Kursnummer:** EI 2350

**Termin:** ab Mi, 30.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ GESCHICHTE

### Schierstein in den 1920er Jahren

**Leitung:** Walter Richters

In einem bebilderten Vortrag unternimmt Walter Richters einen Streifzug durch das Schierstein der Zwanzigerjahre. In diesen Jahren verkehrte noch die Straßenbahnlinie 9 h, es war nicht ungewöhnlich, dass der Rhein zuflor – und in der Politik wurde heftig über eine Eingemeindung nach Wiesbaden diskutiert.

**Kursnummer:** I2523003

**Termin:** So, 26.01.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erbeten

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Der Nationalsozialismus an der Macht 1930-1932

**Leitung:** Dr. Jörg Osterloh

Im Land Thüringen (mit Unterbrechung ab Januar 1930) sowie in den Freistaaten Braunschweig (ab Oktober 1930), Mecklenburg-Strelitz (ab April 1932), Anhalt (ab Mai 1932), Oldenburg (ab Juni 1932) und Mecklenburg-Schwerin (ab Juli 1932) gelangte die Nationalsozialistische Deutsche Arbeiterpartei (NSDAP) bereits während der Staatskrise der Weimarer Republik in die Regierungsverantwortung. Wie es dazu kam und mit welchen vor allem personalpolitischen Eingriffen nationalsozialistische Minister die Landespolizeien, Schulen, Universitäten, Theater und Museen umformten, wird im Vortrag schlaglichtartig beleuchtet.

**Kursnummer:** EI 3450

**Termin:** Mi, 05.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 9 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Curt Bloch und das „Unterwasser-Kabarett“

**Leitung:** Dr. Annika Klein

Diese Entdeckung war eine Sensation: Fast acht Jahrzehnte lagerten 96 kleine Hefte mit 492 Gedichten in einer Kiste in New York, bis sie erst im Jahr 2024 für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden. Die Verse schrieb der deutsche Jude Curt Bloch, während er sich in den Niederlanden in den Jahren 1942 bis 1945 vor den Nationalsozialisten versteckte. Seine postkartengroßen Magazine mit dem Titel

„Het Onderwater-Cabaret“ ließ der Untergetauchte im Kreise der Widerständler zirkulieren und nahm sie dann nach seiner Befreiung mit auf die Emigration in die USA. Blochs Reime geben Einblick in die Gemütslage eines Verfolgten zwischen Hoffnung und Verzweiflung, sie kommentieren die Ereignisse der Kriegsjahre und spotten über die Machthaber.

**Kursnummer:** E13600

**Termin:** Di, 01.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden in Kooperation mit dem Stadtarchiv Wiesbaden

### Einblicke in jüdisches Leben:

**Geschichte der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis zu ihrer Wiedergründung nach dem Zweiten Weltkrieg**

**Leitung:** Steve Landau & Dr. Katherine Lukat

Nach einer Einführung zur Geschichte der Wiesbadener Synagogen und zur Erinnerungskultur durch Dr. Katherine Lukat, Sachgebietsleiterin im Stadtarchiv Wiesbaden, wird Steve Landau, Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden und Leiter des jüdischen Lehrhauses, erläutern, welche Rolle der Erste Weltkrieg für die Juden spielte und was mit den Überlebenden der Schoah geschah.

**Kursnummer:** I2523005

**Termin:** Mo, 28.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung notwendig

**Ort:** Treffpunkt: Gedenkstätte für die ermordeten Wiesbadener Juden, Coulinstraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Einblicke in jüdisches Leben:

**Entwicklung der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute und Synagogenführung**

**Leitung:** Steve Landau

Um zu verstehen, wie jüdische Gemeinden in Deutschland heute organisiert sind und vor welchen aktuellen Herausforderungen sie stehen, bedarf es eines detaillierten Blicks in die Geschichte jüdischen Lebens in Deutschland. Steve Landau, Geschäftsführer der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden und Leiter des jüdischen Lehrhauses, gibt einen Einblick in die Entwicklung der jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute. Anschließend

sind alle Teilnehmenden herzlich zu einer Führung in der Synagoge eingeladen.

**Kursnummer:** I2523006

**Termin:** Mo, 05.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung notwendig

**Ort:** Jüdische Gemeinde Wiesbaden, Friedrichstraße 31-33, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Die Geschichte der Hanse

**Leitung:** Heinz Stanek

Die Hanse war ein Bund niederdeutscher Kaufleute, dem rund 200 Städte angehörten und deren Wirkungsbereich von den Niederlanden im Westen bis Estland im

Osten reichte. Sie war jedoch keine frühe „Europäische Union“, sondern eine rein ökonomische Interessenorganisation von Großkaufleuten, die sich bei Bedarf auch kriegerischer Aktivitäten bediente.

1980 gründete sich der neue Städtebund „Die Hanse“, der sich besonders um die Stärkung der wirtschaftlichen und kulturellen Einigung der Staaten rund um die Ostsee bemüht.

**Termin:** Di, 25.03.2025,

16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V

–Anzeige –



# Baumstark

In unserer BAD EXPO  
finden Sie auf fast 500 qm  
viele Anregungen zum neuen  
Wohlfühlbad in Baumstarkqualität.

Baumstark Theo GmbH & Co.  
Wärme- und Gesundheitstechnik KG  
Wandersmannstr. 71, 65205 Wiesbaden  
www.baumstark-haustechnik.de, Tel. 0611 - 97608-0

**MEHR  
MEISTERLEISTUNG  
FÜR IHR BAD.**

## Erzählcafé

Das Erzählcafé findet im Restaurant JohnaGold (vhs Haus B) statt – jeweils 15:00 – 16:30 Uhr.

D16403 Bernhard Mohr  
14.12.2024

E16404 Clemens Bosselmann  
18.01.2025

E16405 Saskia Veit-Prang  
08.02.2025

E16407 SoLaWie  
10.05.2025

E16408 Gert-Uwe Mende  
14.06.2025

### Zeitzeugen-Café

**Leitung:** Martin Klink

Das Zeitzeugen-Café ist ein Ort des Miteinanderredens um Erinnerungen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Raum und Zeit zugegeben. Geschichte kann spannend wie ein Krimi sein, wenn sie nicht nur aus Zahlen und Fakten von Büchern lebt. Durch persönliche Lebensgeschichten finden Jüngere einen besseren Einblick in die Geschichte. Ältere Menschen nehmen Jüngere mit auf eine Zeitreise und erzählen aus ihrem Leben. Im Zeitzeugen-Café sind alle willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** 125717

**Termine:** ab Mo, 10.03.2025,  
17:00 – 18:00 Uhr, 5x

**Gebühr:** keine

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### ■ AKTUELLE THEMEN

#### Begegnungen

**Leitung:** Sabine Weber

Im April und August 2024 fanden NaturFreunde-Veranstaltungen zu Menschenwürde und Alltagsrassismus statt. Ein Team von vier Veranstalter\*innen möchte den Grundstein für einen Austausch unterschiedlicher Menschen legen und Möglichkeiten der Begegnung schaffen.

Für einen fachlichen Input haben wir u. a. Rita Brechtmann (Fachstelle Mentoring / Netzwerk „Gemeinsam in Wiesbaden“) eingeladen

**Termin:** Mi, 15.01.2025, 19:00 Uhr

**Kosten:** keine

**Info:** sabine-weber | @t-online.de

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen,  
Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Biebricher Frauenfrühstück für alle Frauen 55+

**Leitung:** Susanna Wetzling

Immer am 1. Dienstag im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 96721 20 zu erfragen) findet im Saal des Nachbarschaftshauses das Frauenfrühstück statt. Bei einem gemeinsamen Frühstück (es gibt ein Buffet, zu dem jede etwas mitbringt und Kaffee/ Tee wird gestellt) bleibt genug Zeit zum Austausch. Danach gibt es einen interessanten Vortrag zu spannenden und schönen Themen. Nach Absprache gibt es auch Ausflüge zu Orten in und um Wiesbaden.

**Termin:** jeden 1. Di im Monat

**Gebühr:** keine

**Ort:** Saal des Nachbarschaftshauses

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Neue Ära der Betrugsversuche: Wie Sie sich vor Deepfakes und manipulierten Anrufen schützen!

**Leitung:** Thorsten Witkowski

Der Vortrag bietet Einblicke in diese bedrohlichen Technologien und konkrete Schritte, die Ihnen helfen, nicht auf die Maschen der Betrüger hereinzufallen und sich und Angehörige vor ihren raffinierten Taktiken zu schützen.

**Kursnummer:** 251-70003N

**Termin:** Mo, 24.02.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

Detaillierte Beschreibungen  
finden Sie auch  
unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

### Zukunft gestalten – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

**Leitung:** Thorsten Witkowski

Wir beginnen mit den Grundlagen, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und warum sie so wichtig ist. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

**Kursnummer:** 251-70004N

**Termin:** Fr, 28.02.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Beratungsabend Pflege

**Leitung:** Stanimira Stanimirova

Was passiert, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden? Abgesehen von der mentalen Herausforderung in dieser Situation stellen sich auch grundlegende organisatorische Fragen, um eine liebevolle, angemessene Versorgung zu gewährleisten. Der Abend richtet sich an Angehörige, die neu mit dem Thema der Pflege konfrontiert sind und sich orientieren möchten.

**Kursnummer:** 12532008

**Termin:** Do, 13.03.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### ■ POLIZEILICHE PRÄVENTION

#### Wie schütze ich mich vor Betrügern, Schockanrufen, falschen Polizeibeamten, Einzeltrick und vielem mehr?

**Leitung:** Lothar Brüne

Der polizeilich zertifizierte Sicherheitsberater für Senioren und Seniorinnen beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

**Kursnummer:** 251-31001

**Termin:** Do, 30.01.2025,  
19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

**Leitung:** Bernd Geide

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügerinnen und Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten.

Anmeldung erforderlich

**Kursnummer:** I25700

**Termine:** Fr, 21.03.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Kursnummer:** I25701

**Termine:** Fr, 28.04.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr:** keine – Anmeldung erforderlich

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### ■ GESPRÄCHSKREISE

#### Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich

**Moderation:** Susanna Wetzling,  
Tel. 0611 96 721-20

Gesprächskreis mit Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen vieler stationärer/ambulanter/öffentlicher und privater Einrichtungen der offenen Seniorenarbeit und Seniorenhilfe in Biebrich.

Unterschiedliche Themen, Informationen und Gesprächsaustausch

**Termine:** nach Vereinbarung  
4x jährlich

**Gebühr:** keine

**Ort:** wechselnd

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

#### Beirat im Seniorentreff

**Leitung:** Susanna Wetzling,  
Tel. 0611 96 721-20

Vertreter/innen der Besuchergruppen des Seniorentreffs treffen sich zum monatlichen Erfahrungsaustausch und zur Planung von Programm, Fahrten und Festen.

Der Beirat ist offen für weitere Gruppenvertreter/innen und Interessierte.

**Termin:** nach Absprache

**Gebühr:** keine

**Ort:** wechselnd

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### ■ KOMMUNIKATION

#### Workshop: Das Geheimnis der klaren Kommunikation

**Leitung:** Angelika Wust

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation. Im Alltag ist die Kommunikation so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken, auf welche Weise sie geschieht.

Unvermittelt kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen wir an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers geraten. Das Schwerpunktthema der Workshops folgt im LAB-Programmheft oder auf unserer Homepage ([www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)) ab Februar 2025

**Termin:** Mi, 19.03. und 26.03.2025,  
15:00 – 18:00 Uhr

**Anmeldefrist:** 12.03.2025

**Gebühr:** keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

#### Seminar Kommunikation ohne Worte – Die unbewusste Seite verstehen

**Leitung:** Sabine Kaltwasser

Mehr als 90 % unserer Kommunikation laufen unbewusst ab. Ob wir es wollen oder nicht, das Unbewusste redet immer mit. In diesem Seminar erfahren Sie die geheimen Signale der Kommunikation zu entschlüsseln und bewusst zu nutzen.

**Kursnummer:** 251-50005N

**Termin:** Fr, 06.06.2025,  
17:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 18 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### ■ IMMOBILIEN

#### Baufinanzierung – Finanzierung von Wohneigentum

**Leitung:** Helmut Weigt

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt.

**Kursnummer:** E18750

**Termin:** Mo, 17.03.2025,  
18:30 – 21:30 Uhr

**Gebühr:** 29 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

#### Immobilienverkauf 4.0 – so verkaufen Sie zum Höchstpreis!

**Leitung:** Marcel André Schröder

In diesem Vortrag erfahren Sie vom Verkaufsprofi, wie Sie auch als Privatverkäufer mit einem durchdachten und praxiserprobten Ablauf das bestmögliche Ergebnis erzielen, wie Sie Fallen umgehen und immer Herr der Lage sind.

**Kursnummer:** E18700

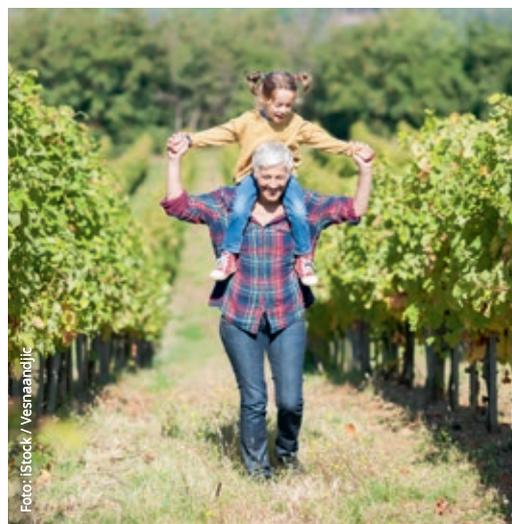
**Termin:** Do, 08.05.2025,  
18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

– Anzeige –



#### „Mein Nachlass soll zu Hoffnung reifen“

Gestalten Sie Zukunft mit einer Nachlasspende

**Kontaktieren Sie mich gerne:**

Regionalverband Westhessen

Miriam Grünkemeier

Tel.: (0611) 18 18-180

[miriam.gruenkemeier@](mailto:miriam.gruenkemeier@asb-westhessen.de)

[asb-westhessen.de](mailto:asb-westhessen.de)

[www.asb-westhessen.de](http://www.asb-westhessen.de)

Wir helfen  
hier und jetzt.



## Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

**Leitung:** Harald Stender

Sie haben eine Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) oder beabsichtigen, eine zu erwerben? Sie möchten wissen, wie der aktuelle Marktwert ist, wie man ihn berechnet und welche Methoden es hierfür gibt? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen Themen und klären auch individuelle Fragen. Der Dozent ist Immobilienexperte.

**Kursnummer:** 251-31008N

**Termin:** Do, 26.06.2025,

19.30 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ RECHT

### Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

**Leitung:** Marcus Göbel

Wie sich die Schenker – meistens die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können (bspw. durch die Einräumung eines Nießbrauchs/Wohnungsrechtes), klärt dieser Vortrag. Schließlich ist auch interessant, wie durch eine Schenkung ein Zugriff des Sozialamtes im Falle einer eintretenden Pflegebedürftigkeit möglichst verhindert werden kann.

**Kursnummer:** 251-31005N

**Termin:** Mi, 26.03.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

– Anzeige –

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

**Leitung:** Ellen Weinges

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen.

**Kursnummer:** E18300

**Termin:** ab Mi, 26.03.2025,

19:00 – 20:30 Uhr (2x)

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Grundlagen des Erbrechts

**Leitung:** Marcus Göbel

Jeder kann frühzeitig die Erbschaft regeln. Zum Beispiel anhand eines Testaments die Erben selbst bestimmen und den Nachlass regeln. Ohne Regelung gilt im Erbfall die gesetzliche Erbfolge. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll.

**Kursnummer:** 251-31004N

**Termin:** Mi, 21.05.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**Leitung:** Bianca Bernhardt

Jeder von uns kann unabhängig vom Alter

schnell und unerwartet in eine Situation kommen, wo lebensentscheidende Entscheidungen getroffen werden müssen, wir selbst aber nicht in der Lage dazu sind. Der Informationsabend soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen. Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** I25107

**Termin:** Mi, 02.04.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Raum I, Steinern Straße 65 D

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**Leitung:** Marcus Göbel

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Patientenvollmacht oder auch Vorsorgevollmacht sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist. Das neue Ehegattennotvertretungsrecht wird kurz vorgestellt.

**Kursnummer:** 251-31003N

**Termin:** Mi, 07.05.2025,

18.30 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Leitung:** Dr. Christoph Dietrich

Zur Gesundheitsvorsorge gehört auch, für den Fall vorzusorgen, dass man selbst keine Auskunft mehr über die gewünsch-

Genossenschaftlich heißt,  
Verantwortung für  
unsere Region zu tragen.

Wiesbadener  
Volksbank

wvb.de

te medizinische Therapie geben kann. Instrumente hierfür sind die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Das Seminar erklärt, in welchen Situationen diese Erklärungen zur Anwendung kommen, was sie beinhalten, wie sie erstellt werden und welche Erklärung für wen sinnvoll ist.

**Kursnummer:** 12532006

**Termin:** Do, 05.06.2025,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ FINANZEN

### Finanzen für Anfänger\*innen

**Leitung:** Leonie Rudolf

Jeder kann Finanzen verstehen. Von einfachen Finanzplänen zu unterschiedlichen Wertanlagen. In unserem Kurs tauchen wir ein in Finanzplanung, Geldanlage und Altersvorsorge. Wir starten bei den Grundlagen und führen Sie Schritt für Schritt zur finanziellen Kompetenz. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge und Kenntnisse zu vermitteln, um erfolgreich Finanzen zu planen und zu verwalten.

**Kursnummer:** E18470

**Termin:** Do, 13.03.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ PHILOSOPHIE

### Annäherung an die Philosophie 2025

**Leitung:** Rainer Huthmann

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich mit Philosophie beschäftigen möchten, aber bislang noch keinen zufriedenstellenden Zugang gefunden haben. Er bietet Überblicke und Zuordnungen als Orientierungshilfe, Ratschläge zum Vorgehen, Hinweise zu Verständnis und Missverständnissen und bietet reichlich Gelegenheit für Fragen.

**Kursnummer:** 251-33006

**Termin:** Do, 20.02.2025,  
10:45 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Was soll das mit der Philosophie? Vortrags- und Seminarabend

**Leitung:** Prof. Dr. Achim Köddermann

Dr. Köddermann ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York.

Anmeldung erforderlich.

**Kursnummer:** E14600

**Termin:** ab Do, 06.03.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 16 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Einführung in die Philosophie 6: Die Renaissance Teil I

**Leitung:** Rainer Huthmann

Wir starten mit einem Überblick über das Phänomen, die Darstellung grundlegender Thematiken und Paradigmen, der Abgrenzung zum Mittelalter, Petrarca's Geschichtsphilosophie, der Entwicklung des Humanismus, dem menschlichen Idealbild dieser Epoche und weiteren Themen.

**Kursnummer:** E14453

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 12

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Einführung in die Philosophie: Von der Mythologie zur Philosophie

**Leitung:** Rainer Huthmann

Mit den ersten Philosophen gehen die Gedanken weg von der himmlischen Übermacht hin zum Innerweltlichen.

**Kursnummer:** 251-33005

**Termin:** ab Di, 03.06.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 45

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Sokrates, Platon und die Sophisten

**Leitung:** Rainer Huthmann

Sokrates ist real als auch als literarische Figur Platons sowohl eine politische als auch eine philosophische Erscheinung. Aristophanes machte ihn zur Hauptfigur seines Stückes über die Sophisten. Im Kurs lernen Sie alle seine Facetten kennen. Der Erfinder des Idealismus

Platon entwickelte ausgehend von seinen

Grundsätzen ein fragwürdiges Staats- und Gesellschaftsideal sowie ein problematisches Frauenbild.

**Kursnummer:** 251-33004N

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
19:45 – 21:15 Uhr, 5x

**Gebühr:** 60 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Nietzsche – Genealogie der Moral

**Leitung:** Jürgen Striebing

Eine weitverbreitete Auffassung besagt: Die „Werte“ der westlichen Gesellschaften sind in Gefahr. Worauf gründen sich eigentlich (unsere) „Werte“? Friedrich Nietzsche gibt darauf eine provozierende Antwort: In diesem Kurs wollen wir uns mit Nietzsches systematischstem Werk („Zur Genealogie der Moral“) auseinandersetzen und durch Auszüge aus Texten zur Wirkungsgeschichte Nietzsches ergänzen.

**Text:** F. Nietzsche, Zur Genealogie der Moral, Reclam Universal-Bibliothek

**Kursnummer:** E14450

**Termin:** ab Mo, 24.02.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 54 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24; Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Treffpunkt Philosophie

**Leitung:** Rainer Huthmann

Fast alltäglich werden wir mit Themen konfrontiert, die in den Bereich der Philosophie fallen und über die wir gerne unsere Meinung austauschen würden. Der Philosophietreff bietet diese Möglichkeit in einer freien themenzentrierten Diskussion, deren Themen von den Teilnehmern vorgegeben werden und die durch die Kursleitung ergänzt wird durch Hinweise auf die einschlägigen Meinungen von Philosophen sowie auf philosophisches Denken und Diskurstechniken.

**Kursnummer:** E14410

**Termin:** ab Do, 24.04.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** 27 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 21

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Was ist das Böse?

Augustinus und Thomas von Aquin über Ursprung, Wesen und Ort des Bösen

**Leitung:** Dr. Matthias Vollet

Die Frage, was das Böse sei, was sein Wesen, sein Ursprung und sozusagen sein „Ort“, bewegte schon vor den Christen die Philosophen. Mit dem Christentum aber wurde die Frage drängender und, liest man Werke von Augustinus, zu einer wirklich zentralen Frage. Bei

Thomas von Aquin wird die Frage ebenso gestellt und in ihrem Gefolge das Problem der menschlichen Willensfreiheit behandelt. Die Teilnehmenden mögen bitte kaufen: Augustinus, „Confessiones/Bekenntnisse“, Reclam-Verlag. Andere Texte werden in Kopie zur Verfügung gestellt.

**Kursnummer:** E14710

**Termin:** ab Fr, 02.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 79 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24; Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ RELIGION

### Meditation: Stille in der Schwalbe

Bei dieser offenen Meditation sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu eingeladen, mit allen Sinnen in der Stille zu sein, geistliche Impulse aufzunehmen, gemeinsam zu schweigen und einen Abendsegen zu empfangen.

**Termine:** Jeden 1. Mi im Monat, 19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Kirchenfenster Schwalbe 6

**Veranstalter:** Kirchenfenster Schwalbe 6

### Offene Sprechstunde für Systemische Beratung und Seelsorge

**Leitung:** Michaela Hanft

**Termine:** Do, 11:30 – 14:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Kirchenfenster Schwalbe 6

**Veranstalter:** Kirchenfenster Schwalbe 6

### Stille in der Schwalbe

Pilgern auf dem Hildegardisweg

**Leitung:** Barbara Schulze-Falck, Rosemarie Heider, Karin Thomas

Gepilgert wird bei jedem Wetter! Start Bad Sobernheim, ca. 10 km. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

**Termin:** Sa, 10. Mai 2025

**Gebühr:** 10 € Eintritt (Disibodenberg)

zzgl. Fahrtkosten und Verpflegung

**Ort:** Treff 08:00 Uhr Hauptbahnhof Wiesbaden | I-Punkt

**Veranstalter:** Kirchenfenster Schwalbe 6

## ■ TRAUER UND ABSCHIED

### Trauer-Café

Gemeinsam ist man weniger allein

In Kooperation mit dem Kirchenfenster Schwalbe6 findet an jedem ersten Donnerstag im Monat von 16:00 – 17:30 Uhr ein offenes Treffen für trauernde Menschen im Rahmen eines Trauercafés statt. Treffpunkt: Kirchenfenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, 65185 Wiesbaden

Termine und telefonische Anmeldung unter Tel. 0611 1409 216

**Kooperation:** Schwalbe6, Schwalbacher Str. 6, 65185 Wiesbaden

## Theologischer Tee-Salon

### Frühling/Sommer 2025

**Leitung:** Dr. Susanne Claußen

### Sind Männer unheilbar aggressiv?

Über ein Kapitel feministischer Theologie

Sexualisierte Gewalt, Kriegstreiberei und Hetze – der Anteil der Täter überwiegt nach wie vor denjenigen der Täterinnen. Die vergangenen und gegenwärtigen Gewalterfahrungen führten zu radikaler Religionskritik. Was ist Ihre Sicht darauf?

**Kursnummer:** E17400

**Termin:** Mi, 29.01.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

### „Lachen ist die beste Medizin.“

Das ist nur einer von vielen klugen Sprüchen rund ums Lachen. Haben Sie heute schon gelacht? Wann hilft Humor, und kann man ihn heutzutage eigentlich nur noch verlieren?

**Kursnummer:** E17401

**Termin:** Mi, 26.03.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

### Tierrechte

Früher lag Hasso draußen an der Kette – jetzt schläft Luca mit Bett. So könnte man etwas überspitzt das sich wandelnde Verhältnis zu Haustieren zusammenfassen. Andere Tiere bekommen von uns Menschen keine Liebe, ja, noch nicht mal Lebensraum. Kann die Rechtsprechung hier helfen?

**Kursnummer:** E17402

**Termin:** Mi, 07.05.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

### Nicht sesshaft

Mit Migrationsthemen wird Meinung gemacht. Sie werden voraussichtlich den Wahlkampf bestimmen. Wir werfen historische, philosophische und biblische Blicke auf dieses Thema.

**Kursnummer:** E17403

**Termin:** Mi, 04.06.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

### Neid

Die Soziologin Eva Illouz erforscht Gefühle nicht nur als individuelle, psychologisch zu fassende Erscheinungen, sondern auch als soziologisch beschreibbare Größen. Wir beschäftigen uns mit ihren Ausführungen zum Neid in ihrem neuesten Buch „Explosive Moderne“, den sie als treibende Kraft unserer Zeit sieht.

**Kursnummer:** F17400

**Termin:** Mi, 02.07.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

### Für alle Termine gilt:

**Ort:** vhs Wiesbaden, Villa Schnitzler, Bibliothek, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

**Veranstalterinnen:** Evangelisches Dekanat Wiesbaden und vhs Wiesbaden

**Anmeldung:** Tel. 0611 9889-0, Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

**Anmeldung:** Tel. 0611 1409 740 und Hospizverein Auxilium e.V., [www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung)

### Letzte Hilfe Kurs – Das kleine IxI des Sterbens

Wie kann man einen Menschen unterstützen, der sich auf seinem letzten Weg befindet?

Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden.

Kurzkurs von je 2 x 2 Stunden

**Termine, Orte u. Anmeldung sowie Teilnahmegebühren erfragen Sie**

### bitte bei den ausführenden Einrichtungen

- VHS Wiesbaden Europaviertel – [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de), Anmeldung: Tel. 0611 9889 0
- VHS AKK (Amöneburg/Kastel/Kostheim) – [www.vhs-akk.de](http://www.vhs-akk.de), Anmeldung/Infos: Tel. 06134 7293 00
- VHS Schierstein – [www.vhs-schierstein.de](http://www.vhs-schierstein.de), Anmeldung/Infos: Tel. 0611 2971 1
- Nachbarschaftshaus Biebrich [www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de](http://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de) Anmeldung/Infos: Tel. 0611 967210
- Bürgerkolleg Wiesbaden, Freiwilligenzentrum, [www.buergerkolleg.de](http://www.buergerkolleg.de), Anmeldung: Tel. 0611 34148620

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

### Die letzte Wegstrecke gemeinsam gehen

Welche Hilfe gibt es, wenn die Kräfte nachlassen?

**Referentin:** Heinke Geiter

Der Vortrag informiert darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Von der Einstufung in die Pflegeversicherung ist, über die staatlichen Hilfen zur Pflege, die Unterbringung in einem Pflegeheim oder einem Hospiz, bis hin zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder Informationen über die palliative Versorgung.

## Hospiz im Dialog

### Vorträge für die interessierte Öffentlichkeit

Präsenzveranstaltungen, Geschäftsstelle Auxilium, Luisenstr. 26, 65185 WI

In den Geschäftsräumen von Auxilium findet regelmäßig montagabends von 19:30 – 21:00 Uhr, ein Vortragsabend zu interessanten Themen statt. Hierzu sind alle herzlich eingeladen. Ab 19:00 Uhr sind unsere Türen geöffnet. Die Veranstaltungen sind kostenfrei, jedoch ist uns jede Spende willkommen.

#### Termine:

**27.01.2025**

#### Aussöhnung mit den Eltern

**Referentin:** Monika Müller-Herrmann, Trauerbegleiterin, Trauer-Akademie u. Coaching

Was tun, wenn der Kontakt zu den Eltern abgebrochen ist? Wie geht man mit schwierigen oder dysfunktionalen Elternbeziehungen um? Kann Aussöhnung auch nach dem Tod der Eltern stattfinden? Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit ihrer Familiengeschichte auseinandersetzen möchten und offen für Veränderung und Versöhnung sind. Und er ist für alle, die in der Sterbe- oder Trauerbegleitung erleben, wie schwer die Aussöhnung mit den Eltern für die Menschen ist, die wir begleiten.

**24.02.2025 Erbrecht**

**Referent:** Mirk Steffen Fischer, RA und Notar, Taunusstein

Wie kann ich durch ein Testament für den Erbfall vorsorgen? Wie gestalte

ich einen Erbvertrag oder veranlasse eine Schenkung/Notwendigkeit? Welche Rechtsfolgen gilt es zu beachten? Bei diesem Vortrag sollen diese und weitere Fragen beantwortet werden.

**15.03.2025, 09:30 – ca. 14:00 Uhr**

#### 26. Wiesbadener Hospiztag „Unsterblich in der Cloud – Mit KI Verstorbenen begegnen?“

Präsenzveranstaltung im Roncalli-Haus sowie digital per ZOOM

**Referenten:** Projektteam des Dokumentarfilms „Eternal You – Vom Ende der Endlichkeit“ (2024) und Prof. Dr. Jessica Heesen, Leiterin des Forschungsschwerpunkts Medienethik, Technikphilosophie & KI am Ethikzentrum der Universität Tübingen

Können Trauerprozesse besser abgeschlossen werden, wenn nach dem Tod noch ein virtueller Kontakt möglich bleibt? Oder ist es eine neue Stufe der Verdrängung von Sterben und Tod aus unserer Gesellschaft? Mit diesen und

weiteren Fragen beschäftigt sich der 26. Wiesbadener Hospiztag. Zum Abschluss ist das Publikum dazu eingeladen, sich gemeinsam mit den Vortragenden in einer Diskussion zum Thema auszutauschen.

**28.04.2025**

#### Depression und Einsamkeit im Alter: was kann Betroffenen helfen?

**Referent:** Dipl.-Psych. Thomas Helmenstein, Klinischer Neuropsychologe GNP

In unserer Gesellschaft lebt ein Viertel der Menschen mit einem Alter über 65 Jahre. Die Mehrzahl dieser Menschen ist zufrieden, gesund, und vielseitig interessiert. Ältere Menschen können aber auch Schicksalsschläge erleben, durch die sie depressiv werden: z.B. machen Krankheiten das Leben schwer, der Lebenspartner stirbt oder der Kontakt zu den Kindern bricht ab.

Im Vortrag werden psychologische und soziale Aspekte von Depression und Einsamkeit beleuchtet, in ihrer Wechselwirkung veranschaulicht und Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

**Ort:** Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

**Info:** Tel. 0611 408080, E-Mail: [info@hospizverein-auxilium.de](mailto:info@hospizverein-auxilium.de)

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

**Termin:** Do, 23.01.2025, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

## „Bei dir bis zuletzt“ – Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung

**Leitung:** Beate Rasch

An zwei Nachmittagen werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe vermittelt, um sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Eine Literatur- und Linkliste rundet das Seminar ab.

Die Dozentin ist ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT).

**Kursnummer:** 251-31028N

**Termin:** Sa, 15.02. und 22.02.2025, jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Trauerseminar „Mein Weg ohne Dich“

**Leitung:** Beate Rasch

An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was im ganz individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann, was Halt und Orientierung geben könnte, um die eigene Trauer zu deuten und neue Ressourcen zu entwickeln. Dabei bleibt auch Raum für eigene Erfahrungen und den Austausch untereinander.

**Kursnummer:** 251-31029N

**Termin:** ab Sa, 29.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Suiziddebatte – aktuelle Entwicklung

**Referent:** Dr. med. Thomas Nolte

Das Bundesverfassungsgericht hat in seinem Urteil vom Februar 2020 das Verbot der Suizidbeihilfe (§217 StGB) aufgehoben.. Dies hat die Nachfrage gefördert und den Zugang zur Selbsttötung

erleichtert. Die Entscheidung des Bundesverwaltungsgerichts zur Abgabe von Selbsttötungsmitteln von November 2023 verneint den Anspruch von Sterbewilligen auf Zugang zu Natrium-Pentobarbital mit dem Verweis auf „zumutbare Alternativen“. Was bedeutet dies für Sterbewillige? Der Versuch einer Einordnung!

**Termin:** Do, 03.04.2025, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

## „Ein gutes Leben bis zuletzt da, wo ich zuhause bin“

**Referent:** Michael Strauß

Wir alle wünschen uns ein gutes Leben bis zuletzt an dem Ort, in der vertrauten Umgebung, in der wir vielleicht schon Jahrzehnte gelebt haben. Was tun, wenn die familiäre Unterstützung zunehmend schwindet und die institutionellen Systeme überlastet sind? „Sorgende Gemeinschaften im Alter und am Lebensende“ – eine Alternative? Der Impulsvor-

## Begleitung für trauernde Menschen

Bei Auxilium finden Sie Begleiterinnen, die Geduld, Einfühlungsvermögen und Professionalität für Ihr Trauer-Erleben mitbringen. Sie finden einen geschützten Rahmen, in dem Sie wiederum alle Ihre Fragen mitbringen und alles aussprechen können, was Sie schmerzlich bewegt. Sie finden Unterstützung, um in Ihrem eigenen Tempo Ihren persönlichen Umgang mit der Trauer zu entwickeln. Sie können unter folgenden Angeboten wählen:

### • Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

Im Gespräch mit einer Trauerbegleiterin können Sie erfahren, dass alles, was Sie fühlen und denken, da sein darf. So können Sie allmählich Ihr Leben mit der Trauer erforschen und Vertrauen in Ihren persönlichen Weg entwickeln. Termine werden individuell vereinbart.

[www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung)

### • Geschlossene Trauergruppe

Der Gewinn aus einer Gruppenteilnahme ist unter anderem die Teilhabe an einer gleichfalls betroffenen

Gemeinschaft. In einem geschützten Raum können Sie erleben und erproben, die oft empfundene Isolation und Sprachlosigkeit in der Trauer zu überwinden. In einer Gruppe von maximal 6 Erwachsenen haben Schmerz und Hoffnung, Erinnerungen und Zukunftsaussichten nebeneinander Platz. Eine Anmeldung ist hierbei erforderlich. [www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung)

### • Trauer in Bewegung –

#### Spaziergänge für Trauernde

Während dieser Spaziergänge können Sie sich im Gespräch miteinander austauschen oder auch schweigend den

persönlichen Gefühlen und Gedanken folgen. Spaziergänge finden 2x monatlich statt und dauern etwa 1 Stunde mit der Möglichkeit anschließend ein Café zu besuchen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung)

### • Offener Trauertreff

Trauernde haben hierbei die Gelegenheit Menschen kennenzulernen, die aus eigener Erfahrung wissen, was der Verlust eines geliebten Menschen bedeutet. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee geben wir Ihnen den Raum und die Zeit, über ihre Trauer zu sprechen. Die Treffen finden 1x monatlich nachmittags statt. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage oder im Sekretariat der Geschäftsstelle über die aktuellen Termine. Eine Anmeldung ist erforderlich.

[www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung](http://www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung)

trag möchte neue Wege aufzeigen und zur Diskussion und zum Tun anregen.

**Termin:** Do, 26.06.2025, 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Roncalli Haus, Friedrichstr. 26-28, Pavillon Saal

**Veranstalter:** HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.

### Sprech- und Zuhörstunde

Wenn das Leben sich dem Ende nähert ...

Es tut gut, mal darüber zu reden, über Unsicherheiten, über Fragen, über Erlebnisse, über ... Manches im Leben braucht Mut, über das Sterben zu reden auch! Unser Angebot ist für Sie kostenlos.

**Termine:** unter [www.hospizverein-auxilium.de](http://www.hospizverein-auxilium.de)

**Anmeldung:** Tel. 0611 1745 3603

**Ort:** Seminarraum Curandum, Neue Schulstr. 7, 65207 WI-Breckenheim

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

### Trauerbegleitung in Einzelgesprächen

**Leitung:** Susanne Fichtl

**Termine:** Di, 10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Kirchenfenster Schwalbe 6

**Veranstalter:** Kirchenfenster Schwalbe 6

### Geschlossene Trauergruppe „Mein Weg ohne Dich“

**Leitung:** Beate Rasch

Trauernde stehen vor der schweren Aufgabe, das zukünftige Leben ohne den geliebten Menschen anzunehmen, neu zu lernen und zu gestalten. An vier aufeinanderfolgenden Terminen soll es um die Frage gehen, was in diesem individuellen Trauerprozess – auf dem „Weg ohne dich“ – helfen kann.

**Termine:** Fr, 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Kirchenfenster Schwalbe 6

**Veranstalter:** Kirchenfenster Schwalbe 6

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

### Endlich leben, um endlich zu leben – Besuch im Bestattungsinstitut

**Leitung:** Stephan Hoffmann, Stefanie Jost und Philipp Gawron

Herzlich willkommen zu einer „Betriebsführung der etwas anderen Art“: Es gehört viel Mut dazu, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen – ohne Zweifel. Wir laden Sie ein, sich bei Kaffee und Kuchen in guter Gemeinschaft diesen Themen zu nähern – und auch einen Blick hinter die Kulissen eines Bestattungshauses zu werfen.

**Kursnummer:** 12532002

**Termin:** Sa, 14.06.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erbeten

**Ort:** Begegnungsstätte und Bestattungshaus Fischer & Jost, Im Grohenstück 13, 65396 Walluf

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### ■ FORTBILDUNG

#### Seminar zur Qualifizierung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung Da sein für ein Leben in Würde bis zuletzt

Teilnehmer\*innen werden in diesem Seminar auf das Ehrenamt in der Hospizarbeit und zur Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie deren Angehörigen vorbereitet. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Qualifizierungskurses ein Zertifikat. Die Kursdauer beträgt insgesamt ca. 8 Monate.

**Kosten:** für Mitglieder des Hospizvereins: 200 € / für Nichtmitglieder des Hospizvereins: 300 €

**Beginn:** Januar 2026

**Weitere Informationen:** Michael Strauß, Tel. 0151 27011875 oder E-Mail an: [m.strauss@hospizverein-auxilium.de](mailto:m.strauss@hospizverein-auxilium.de)  
Details zur Ausbildung finden Sie auch auf unserer Homepage [www.hvwa.de](http://www.hvwa.de)

**Veranstalter:** Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.

– Anzeige –

FISCHER & JOST



BESTATTUNGEN

*In unserem Bestattungshaus möchten wir Ihnen Mut machen, mit Wertschätzung den Abschied von Ihren Verstorbenen zu gestalten, Begegnungen und Erfahrungen zu machen, die nicht mehr nachgeholt werden können und die Sie für Ihre eigene Trauerarbeit unterstützen.*

Wir sind persönlich für Sie erreichbar, dort zur Stelle wo Sie uns brauchen.

Zeit und Raum für den Abschied ermöglichen wir Ihnen gerne in der besinnlichen und wohlthuenden Atmosphäre unseres Hauses.

Individuelle und würdevolle Trauerfeiern können auf Wunsch auch in unserem Haus stattfinden.

Bei Ihrer persönlichen Bestattungsvorsorge beraten und unterstützen wir Sie gerne.

Fischer & Jost Bestattungen

65396 Walluf · Im Grohenstück 13

Telefon 06123 - 70 99 12

[info@fischer-jost.de](mailto:info@fischer-jost.de) · [www.fischer-jost.de](http://www.fischer-jost.de)

*„Zum Lernen ist es nie zu früh und nie zu spät,  
sondern immer höchste Zeit.“*

## Förderverein der Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist ein Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

Ihr gemeinsames Ziel ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit Älteren zu entwickeln, damit deren Wünschen und Interessen zu entsprechen und gleichzeitig neue Anregungen zu geben. Die entsprechenden Angebote der Träger werden in einem gemeinsamen Programmheft veröffentlicht, das zweimal pro Jahr erscheint.

Die Akademie für Ältere wurde 1992 gegründet; ihre Angebote werden von vielen älteren Menschen genutzt.

Um auch weiterhin dieses einmalige Angebot aufrechtzuerhalten, ist 2003 ein Förderverein gegründet worden, der für alle Wiesbadener Bürger und Bürgerinnen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen offen ist.

**Wenn auch Sie zur weiteren Entwicklung der Akademie für Ältere beitragen wollen, dann werden Sie Mitglied in unserem Förderverein!**

## Vorstand



Hartmut Boger  
(Vorsitzender)



Angelika Schmidt  
(stellvertretende  
Vorsitzende)



Dieter Zorn  
(Schatzmeister)



Wolfgang Michael  
Duschl  
(Schriftführer)



Dr. Stephanie  
Dreyfürst  
(beratendes  
Mitglied)



Heinz Porten  
(beratendes  
Mitglied)



Annika Klein  
(beratendes  
Mitglied)

## Beitrittserklärung:

Der **FÖRDERVEREIN** finanziert maßgeblich unser Programmheft. Sie können Mitglied werden: Förderverein Akademie für Ältere, vhs Wiesbaden, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden oder eine SPENDE auf unser Konto überweisen: Förderverein Akademie für Ältere, Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE53 5109 0000 0000 1303 03, BIC: WIBADE5W

## Beitrittserklärung Förderverein Akademie für Ältere

Name / Vorname

Anschrift

Telefon privat / dienstl. / Mobil E-Mail

IBAN

### Privatpersonen

Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen.

Mein Jahresbeitrag soll (mind. 30 €) \_\_\_\_\_ betragen.

### Firmen/Institutionen

Wir möchten den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen.

Unser Jahresbeitrag soll (mind. 100 €) \_\_\_\_\_ betragen.

Ich zahle per Abbuchung und bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag per Sepa-Lastschrift abgebucht wird.

## Sprachen

Sprache verbindet, gerade wenn man im Ausland unterwegs ist und sich in der Landessprache verständigen kann. Schon auf dem Weg dahin trifft man in Sprachkursen auf Gleichgesinnte, die alte Schulkenntnisse wieder auffrischen, sich auf Reisen besser verständigen wollen, sich ebenfalls für andere Länder und Kulturen interessieren und generell ihren Horizont erweitern wollen. Das Angebot der Akademie für Ältere umfasst viele Sprachkurse und Konversationsgruppen, die Sprachenlernenden unterschiedlichster Sprachniveaus ermöglichen, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern.



### ■ ENGLISCH

#### Englisch A1 für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

**Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez  
Dieser Kurs wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

**Kursnummer:** 12551108

**Termin:** ab Di, 21.01.2025,  
14:30 – 16:00 Uhr, 10x

**Kursnummer:** 12551100

**Termin:** ab Mi, 22.01.2025,  
10:45 – 12:15 Uhr, 10x

**Kursnummer:** 12551109

**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
14:30 – 16:00 Uhr, 10x

**Kursnummer:** 12551101

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
10:45 – 12:15 Uhr, 10x

**Gebühr:** 94 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

#### Englisch A1.1 Anfänger-Schnupperkurs

**Leitung:** Christiane Buchwaldt  
**Lehrbuch:** Great A1 ab Unit 1, Klett,  
ISBN: 978-3-12-501480-0

**Kursnummer:** 251-21100

**Termin:** ab Mi, 19.02.2025,  
09:00 – 10:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

#### Englisch A1.1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 251-61116N

**Termin:** ab Mi, 19.02.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
Eingang seitlich von „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

#### Englisch A1.3 Auffrischkurs

**Leitung:** Jennifer Koepp

Unterrichtsmaterial nach Absprache

**Kursnummer:** 251-21101

**Termin:** ab Do, 16.01.2025,  
09:00 – 10:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 150 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

Sprachkurse mit den Bezeichnungen A, B oder C orientieren sich am Sprachniveau des europäischen Referenzrahmens.

Wir verzichten daher aus Platzgründen auf ausführliche Beschreibungen.

Sie finden die ausführlichen Texte auf unserer Seite im Internet [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

#### English Circle A2

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 251-61118N

**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 180 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
Eingang seitlich von „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

#### Englisch A2.1 Für die Reise

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Lehrbuch:** Great A2 ab Unit 1, Klett,  
ISBN: 978-3-12-501482-4

**Kursnummer:** 251-21130

**Termin:** ab Di, 11.02.2025,  
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 165 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

#### Englisch A2.1 Für die Reise

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Lehrbuch:** Great A2 ab Unit 1, Klett,  
ISBN: 978-3-12-501482-4

**Kursnummer:** 251-21130

**Termin:** ab Di, 11.02.2025,  
10:30 – 12:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 165 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

#### Brush up English with Fun B1

**Leitung:** Christiane Buchwaldt

**Kursnummer:** 251-61115N

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
17:30 – 19:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 180 €

**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
Eingang seitlich von „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

## Englisch B I

**Leitung:** Silvija Ribaric  
**Lehrbuch:** Next B1/1 ab Unit 1, Hueber, ISBN: 978-3-19-002934-1  
**Kursnummer:** 251-21201  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Englisch B1.2 am Vormittag

**Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez  
**Kursnummer:** 12551104  
**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 09:15 – 10:45 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12551105  
**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 09:15 – 10:45 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 94 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Englisch B1.2

**Leitung:** Christiane Buchwaldt  
**Lehrbuch:** Next B 1/2 ab Unit 1, Hueber, ISBN: 978-3-19-022935-2  
**Kursnummer:** 251-21202  
**Termin:** ab Di, ab 11.02.2025, 09:00 – 10:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Englisch B1/B2 Update your English Skills with Up-to-Date English Practice

Sprachkurs der Akademie für Ältere  
**Leitung:** Gabriele Zahrt  
**Kursnummer:** E406-650  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025, 09:30 – 11:00 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-K-108  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Englisch B1/B2 Konversationskurs

**Leitung:** Jo-Ann Meyer  
**Kursnummer:** 251-21401  
**Termin:** ab Do, 13.02.2025, 10:40 – 12:10 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Learning to the Hits: Sting, Joni Mitchell, David Bowie, Eric Clapton and more (B1- B2)

**Leitung:** W. Dallman Ross  
**Kursnummer:** 251-61121N  
**Termin:** ab Do, ab 27.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 96 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Sprachkurse der Akademie für Ältere an der vhs Wiesbaden

### Englisch Refresh A2 mit Zeit und Muße

**Leitung:** Irene Gersdorf  
**Sprachniveau:** Wiederholer\*innen und Quereinsteiger\*innen mit Grundkenntnissen am Anfang von A2  
**Kursnummer:** E406-370  
**Termin:** ab Mi, 19.02.2025, 11:30 – 13:00 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-214  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Englisch A2.3 mit Zeit und Muße

**Leitung:** Irene Gersdorf  
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende auf mittlerem A2-Niveau.  
**Kursnummer:** E406-350  
**Termin:** ab Fr, 14.02.2025, 09:15 – 10:45 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-214  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Englisch A2/B1 Reading and Discussion

**Leitung:** Uta Will  
**Kursnummer:** E406-451  
**Termin:** ab Di, 04.03.2025, 12:00 – 13:30 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-113  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Englisch B1.2 Reading and Discussion

**Leitung:** Uta Will  
**Kursnummer:** E406-531  
**Termin:** ab Di, 04.03.2025, 13:45 – 15:15 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-113  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Englisch B1.4 mit Zeit und Muße

**Leitung:** Virginia Hock-Miller  
**Kursnummer:** E406-571  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 11:00 – 12:30 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-K-108  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Englisch B1.4+

**Leitung:** Keike Barth  
**Kursnummer:** E406-570  
**Termin:** ab Do, 20.02.2025, 09:30 – 11:00 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-K-105  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### B1/B2 Reading & Conversation

**Leitung:** Dr. Sima Farshid  
**Kursnummer:** E406-652  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 11:15 – 12:45 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-K-103  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Italienisch B2 Conversazione

**Leitung:** dott. Simona Giannecchini  
**Kursnummer:** E409-801  
**Termin:** ab Mo, 10.02.2025, 10:45 – 12:15 Uhr (12x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-113  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Fit for Conversation: English Intermediate B2

**Leitung:** Jennifer Koepf  
**Kursnummer:** 251-61113N  
**Termin:** ab Mo, 03.02.2025,  
 10:00 – 11:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 183 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
 Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### Englisch B2.1 für fortgeschrittene Teilnehmer

**Leitung:** Rindra Randrianarivony-Perez  
**Kursnummer:** 12551106  
**Termin:** ab Mo, 20.01.2025,  
 17:00 – 18:30 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 94 €  
**Kursnummer:** 12551107  
**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
 17:00 – 18:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Englisch B2.1

**Leitung:** Christiane Buchwaldt  
**Lehrbuch:** Great B2 ab Unit 1, Klett,  
 ISBN: 987-3-12-501584-5  
**Kursnummer:** 251-21205  
**Termin:** ab Mi, 12.02.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 135 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
 Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Coffee Circle B2-C1

**Leitung:** W. Dallman Ross  
**Kursnummer:** 251-61120N  
**Termin:** ab Do, 13.02.2025,  
 16:15 – 17:45 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 125 € (inkl. Refreshments  
 und Fotokopien)  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
 Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### Englisch C1/C2 Konversationskurs

**Leitung:** Jo-Ann Meyer  
**Kursnummer:** 251-21403  
**Termin:** ab Do, 13.02.2025,  
 12:15 – 13:45 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
 Schule, Hofstraße 2



Foto: kmiragaya depositphotos

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Englisch für fortgeschrittene Anfänger

**Leitung:** Helga Pawlik  
**Kursnummer:** S-25-1-302  
**Termin:** ab Fr, 24.01. – 28.03.2025,  
 09:30 – 11:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 86 €  
**Kursnummer:** S-252-302  
**Termin:** ab Fr, 25.04. – 20.06.2025  
 von 09:30 – 11:00 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 77 €  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
 Wiesbaden e.V.

### Englisch für Fortgeschrittene I

**Leitung:** Helga Pawlik  
**Kursnummer:** S-25-1-301  
**Termin:** Di, 21.01. – 25.03.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 86 €  
**Kursnummer:** S-25-2-301  
**Termin:** Di, 22.04. – 17.06.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 77 €  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
 Wiesbaden e.V.

### Young @ Heart – Englisch für Fortgeschrittene

Laufender Einstieg möglich.  
 Wir bitten um vorherige Anmeldung.

**Leitung:** Dallman Ross  
**Termine:** Jeden 1. und 3. Mo im Monat,  
 14:00 – 15:30 Uhr  
**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
 19,50 € Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
 bereichern

### English Conversation

**Leitung:** Dallman Ross  
 Laufender Einstieg möglich.  
 Wir bitten um vorherige Anmeldung.  
**Termine:** Jeden 1. und 3. Mo im Monat,  
 15:45 – 17:15 Uhr.  
**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
 19,50 € Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
 bereichern

### Teatime (Konversationsgruppe Englisch)

**Leitung:** Walter Bender  
**Termine:** Fr, 17:00 – 18:30 Uhr/ weite-  
 re Infos unter: 0611 96 721-20  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
 Wiesbaden e.V.

## ■ FRANZÖSISCH

### Französisch A1 Konversationskurs

**Leitung:** Françoise Born  
**Kursnummer:** 251-22404  
**Termin:** ab Fr, 09.05.2025,  
 09:15 – 10:45 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 90 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
 Schule, Hofstraße 2  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Französisch Intensiv A1.1 für Reise und Urlaub

**Leitung:** Christel Böger  
**Kursnummer:** 12552002  
**Termin:** Sa, 24.05. und So, 25.05.2025,  
 09:30 – 16:30 Uhr (2 Tage)  
**Gebühr:** 84 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Französisch am Vormittag B1-B2

**Leitung:** Irene Müller  
**Kursnummer:** 251-62106N  
**Termin:** ab Do, 08.05.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr, 5x  
**Gebühr:** 63 € (inkl. 3 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Französisch B2/C1 Konversationskurs

**Leitung:** Françoise Born  
**Kursnummer:** 251-22408  
**Termin:** ab Fr, 17.01.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 120 €  
**Kursnummer:** 251-22409  
**Termin:** ab Fr, 02.05.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 90 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Conversation française

**Leitung:** Anne-Sophie Corneau  
Laufender Einstieg möglich.  
Wir bitten um vorherige Anmeldung.  
**Termine:** Jeden 1. und 3. Mo im Monat,  
10:30 – 12:00 Uhr  
**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
19,50 € Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

## ■ SPANISCH

### Spanisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

**Leitung:** Isabel Sandra Córdova de Maier  
Laufender Einstieg möglich.  
Wir bitten um vorherige Anmeldung.  
**Termine:** Jeden 2. und 4. Do im Monat,  
16:00 – 17:30 Uhr  
**Monatsgebühr:** 12 € Mitglieder/  
19,50 € Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

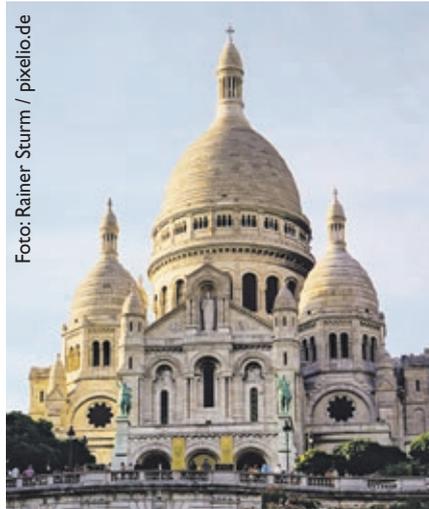


Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### Spanisch-Minikurs für Konversation und Lesen A1

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk  
**Kursnummer:** 251-64113N  
**Termin:** ab Fr, ab 14.03.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr, 5x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch A1.1 Viva la vida! Spanisch für Senior\*innen – Kompaktkurs

Sprachkurs der Akademie für Ältere  
**Leitung:** Graciela Romiti-Biernat  
**Kursnummer:** E422-111  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
09:30 – 11:45 Uhr (8x)  
**Gebühr:** 168 €  
**Ort:** vhs-A-113  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Spanisch A1.1 Anfänger Schnupperkurs

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1 ab  
Lektion 1, Klett,  
ISBN: 978-3-12-514671-6  
**Kursnummer:** 251-24103  
**Termin:** ab Fr, 07.02.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 6x  
**Kursnummer:** 251-24104  
**Termin:** ab Fr, 25.04.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 6x  
**Gebühr:** 65 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Spanisch Intensiv A1.1 für Reise und Urlaub

**Leitung:** Graciela Romiti-Biernat  
**Kursnummer:** 12553004  
**Termin:** Sa, 03.05. und So, 04.05.2025,  
09:30 – 16:15 Uhr (2 Tage)  
**Gebühr:** 94 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Spanisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-64116N  
**Termin:** ab Di, 04.03.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 150 € (inkl. 6 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

### Spanisch Intensiv A2 für Reise und Urlaub

**Leitung:** Graciela Romiti-Biernat  
**Kursnummer:** 12553005  
**Termin:** Sa, 17.05. und So, 18.05.2025,  
09:30 – 16:15 Uhr (2 Tage)  
**Gebühr:** 94 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Spanisch A2.1

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2  
ab Lektion 1, Klett,  
ISBN: 978-3-12-514677-8  
**Kursnummer:** 251-24112  
**Termin:** ab Mo, 03.02.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Spanisch A2.2

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A2  
ab Lektion 5, Klett,  
ISBN: 978-3-12-514677-8  
**Kursnummer:** 251-24114  
**Termin:** ab Fr, 07.02.2025,  
09:30 – 11:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
Sitzungszimmer, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Spanisch A2.3 für Teilnehmer mit grundlegenden Vorkenntnissen**

**Leitung:** Gabriela Asigliano-Schunk  
**Kursnummer:** 251-64109N  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 17:45 – 19:15 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 183 € (inkl. 3 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
 Eingang seitlich von „An der Schule“  
**Veranstalter:** vbw NED

**Spanisch B1/B2 Aufbaukurs**

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-24212  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
 11:00 – 12:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
 Schule, Hofstraße 2  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Spanisch – Sprachtraining B1 – B2**

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-64111N  
**Termin:** ab Mo, 10.02.2025,  
 17.55 – 19.25 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 150 € (inkl. 6 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt Grundschule,  
 Eingang seitlich von „An der Schule“  
**Veranstalter:** vbw NED

**Spanisch B2**

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-24214  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 19:30 – 21:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 165 €  
**Kursnummer:** 251-24216  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 130  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fließner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Spanisch B2 Konversationskurs**

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-24415  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 15x  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fließner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Kursnummer:** 251-24417  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
 09:30 – 11:00 Uhr, 12x



Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
 Schule, Hofstraße 2  
**Kursnummer:** 251-24419  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fließner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Gebühr:** 165 €  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Spanisch Konversationskurs B2 und höher**

**Leitung:** Marta Orri Delicado  
**Kursnummer:** 251-64114N  
**Termin:** ab Do, 13.02.2025,  
 09:15 – 10:45 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 201 € (inkl. 6 € für Kopien)  
**Ort:** Nordenstadt Musikverein,  
 Vereinsheim  
**Veranstalter:** vbw NED

**ITALIENISCH****Italienisch A1**

**Leitung:** Maria Kratz-De Lucchi  
**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A1  
 ab Lektion 4, Klett,  
 ISBN: 978-3-12-525201-01  
**Kursnummer:** 251-23102  
**Termin:** ab Mi, 29.01.2025,  
 17:00 – 18:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fließner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Italienisch A1.2**

**Leitung:** Isa von Schutterstein  
**Kursnummer:** 251-23103  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,

10:00 – 12:15 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 130 €  
**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
 Erbenheimer Straße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Italienisch A1.2 Anfänger mit Vorkenntnissen**

**Leitung:** Lidia Perla  
**Kursnummer:** 12551409  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 09:00 – 10:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Kursnummer:** 12551411  
**Termin:** Do, 24.04.2025,  
 09:00 – 10:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Italienisch A1.2**

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo  
 Unterrichtsmaterial nach Absprache.  
**Kursnummer:** 251-23105  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 15:30 – 17:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
 Erbenheimer Straße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

**Italienisch A1.2 Für die Reise**

**Leitung:** Isa von Schutterstein  
**Lehrbuch:** Viva le vacanze ab Lektion 1,  
 Hueber, ISBN: 978-3-19-217243-4  
**Kursnummer:** 251-23111  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 130 €  
**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
 Erbenheimer Straße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch A1.3

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo  
**Kursnummer:** 251-63101N  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 16:30 – 18:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 180 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
 Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Italienisch A1.3

**Leitung:** Isa von Schutterstein  
**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A1  
 ab Lektion 7, Klett,  
 ISBN: 978-3-12-502202-7  
**Kursnummer:** 251-23106  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 135 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch A1.3 für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

**Leitung:** Lidia Perla  
**Kursnummer:** 12551410  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025 bis  
 27.03.2025, 10:45 – 12:15 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Italienisch A2

**Leitung:** Maria Kratz-De Lucchi  
 Con piacere nuovo A2 ab Lektion 5, Klett,  
 ISBN: 978-3-12-525206-6  
**Kursnummer:** 251-23110  
**Termin:** ab Mi, 29.01.2025,  
 18:30 – 20 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch am Vormittag A2

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo  
**Kursnummer:** 12551402  
**Termin:** ab Mi, 05.02. bis 26.03.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 64 €  
**Kursnummer:** 12551405  
**Termin:** ab Mi, 23.04. bis 25.06.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 80 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein



## Italienisch A2 Für die Reise

**Leitung:** Isa von Schutterstein  
**Kursnummer:** 251-23104  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 11:45 – 13:15 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 130 €  
**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
 Erbenheimer Straße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch A2 für Anfänger

**Leitung:** Lidia Perla  
 Der Kleingruppenkurs richtet sich an  
 Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.  
**Kursnummer:** 12551412  
**Termin:** ab Do, 24.04.2025,  
 10:45 – 12:15 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Italienisch A2.1

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo  
**Kursnummer:** 251-63102N  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 15  
**Gebühr:** 180 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
 Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Italienisch A2.2

**Leitung:** Maria Antonella Pappalardo  
**Kursnummer:** 251-23113  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 17:30 – 19:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 165 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch A2.3

**Leitung:** Isa von Schutterstein  
**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A2 ab  
 Lekt. 9, Klett, ISBN: 978-3-12-525206-6  
 und Con piacere nuovo B1, Klett,  
 ISBN: 978-3-12-525225-7  
**Kursnummer:** 251-23114  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
 19:00 – 20:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 130 €  
**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
 Biegerstraße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Italienisch A2 Konversationskurs mit Burraco

**Leitung:** Maria Kratz-De Lucchi  
**Kursnummer:** 251-23410  
**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
 16:00 – 17:00 Uhr, 5x  
**Gebühr:** 30 €  
**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
 Erbenheimer Straße 15  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Corso di italiano avanzato di livello B1

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo  
**Kursnummer:** 12551400  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 09:30 – 11:00 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 64 €  
**Kursnummer:** 12551403  
**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
 09:30 – 11:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 80 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Italienisch: Conversazione e lettura B2 (ab 6 TN)

**Leitung:** Antonella Maria Pappalardo  
**Kursnummer:** 12551401  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
 11:15 – 12:45 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 76 €  
**Kursnummer:** 12551404  
**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
 11:15 – 12:45 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 94 €  
**Ort:** Rathaus Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Italienisch B2.2****Leitung:** Lidia Perla**Lehrbuch:** Dieci B2, ab Lektion 8, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-055476-8**Kursnummer:** 251-23210**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 165 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch B2 Konversationskurs****Leitung:** Maria Antonella Pappalardo  
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-23412**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 11:00 – 12:30 Uhr, 15x**Gebühr:** 165 €**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch B2/CI Konversationskurs****Leitung:** Isa von Schutterstein  
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-23414**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 12x**Gebühr:** 130 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Italienisch Konversationskurs CI****Leitung:** Dr. Andreas Karachalios**Kursnummer:** 251-63104N**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 18:30 – 20:00 Uhr, 15x**Gebühr:** 150 €**Ort:** Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von „An der Schule“**Veranstalter:** vbw NED**ARABISCH****Arabisch Schnupperkurs****Leitung:** Alia Steinmann**Kursnummer:** 251-27110**Termin:** ab Di, 11.03.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 4x**Gebühr:** 35 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Arabisch A2/B I Konversationskurs****Leitung:** Alia Steinmann  
Unterrichtsmaterial nach Absprache**Kursnummer:** 251-27210**Termin:** ab Di, 11.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, 6x**Gebühr:** 85 €**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**Veranstalter:** vbw Bierstadt**„Die Schwalbe6 ist Treffpunkt und Rückzugsort“**

Vor etwas über einem Jahr wurde Susanne Fichtl zur neuen Leiterin des Kirchenfenster Schwalbe6. Mit ihrem Team, einschließlich der Verwaltungskraft Gabi Kleber und einer Schar engagierter Freiwilliger, strebt sie danach, Altbewährtes zu erhalten und gleichzeitig frische Impulse zu setzen. Fichtl öffnet ihr Herz und teilt ihre Visionen für die Zukunft der Schwalbe.

Die Schwalbe 6, ein bekannter Treffpunkt und Rückzugsort, hat für Fichtl eine besondere Bedeutung. „Die Schwalbe ist ein Ort, an dem Menschen aller Art zusammenkommen. Hier kann man sein Baby stillen und wickeln, sich aufwärmen, lesen, eine Pause einlegen – alle sind willkommen“, betont sie. In unserer hektischen und schnelllebigen Welt bietet die Schwalbe einen Ort der Ruhe, an dem die Mitarbeiter Zeit für die Besucher haben. Ein wahrer Segen für viele.

Fichtl hat große Pläne, um diesen Wohlfühlort zu erhalten und weiterzuentwickeln. Neue Angebote wie Le-

bensberatung für Männer unter 40 und regelmäßige Lachyoga-Sessions sind nur einige der geplanten Neuerungen. Ein weiteres Highlight ist das Sonntagscafé, das jeden zweiten Sonntag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet sein wird, um Menschen an einsamen Sonntagen einen Treffpunkt zu bieten.

Fichtl ist es ein besonderes Anliegen, neue Freiwillige zu gewinnen und so die Teamarbeit zu stärken. Viele der aktuellen Freiwilligen sind bereits seit Jahren oder sogar Jahrzehnten dabei, was die Atmosphäre in der Schwalbe besonders – fast schon familiär – macht.

Fichtl betont die Bedeutung eines Ortes wie der Schwalbe in der Stadt. „Wir sind zwar ein kirchlicher Ort, aber keine Kirche“, erklärt sie. Dies erleichtert vielen Menschen den Zugang. Unabhängig von Hintergrund oder Glauben ist hier jeder willkommen. Dieser inklusive Ansatz macht die Schwalbe zu einem einzigartigen Ort, an dem nicht nur Räume gefüllt,



Susanne Fichtl

Foto: Heinz Porten

sondern vor allem Zeit geschenkt wird – ein wertvolles Gut in der heutigen Zeit.

Susanne Fichtl, 58 Jahre alt, ist seit 31 Jahren im Evangelischen Dekanat tätig und hat umfangreiche Erfahrung in der Gemeindegarbeit und der Trauerseelsorge. Ihre vielseitige Karriere führte sie durch verschiedene kirchliche Einrichtungen, darunter Kliniken, Hospize und das Katharinenstift in Biebrich.

## ■ WIESBADEN

### Bücherwelt und mehr

Ein Blick hinter die Kulissen der Landesbibliothek?

**Leitung:** Hochschul- und Landesbibliothek

Im Rahmen einer Führung stellen wir Ihnen die Serviceangebote und die umfangreichen Bestände vor.

**Kursnummer:** E15400V

**Termin:** Mi, 19.02.2025

**Kursnummer:** E15500V

**Termin:** Do, 27.03.2025

**Kursnummer:** E15600V

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025

**Kursnummer:** E15700V

**Termin:** Di, 03.06.2025

**Uhrzeit:** jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Staatsarchiv Wiesbaden

**Leitung:** Dr. Anke Stößer

Die Führung widmet sich neben den Aufgaben und Herausforderungen des Archivwesens auch konkreten Beständen (wie zum Beispiel denjenigen, die die NS-Zeit betreffen) sowie Fragen zur Bestandserhaltung und Restaurierung.

**Kursnummer:** I2523008

**Termin:** Do, 27.02.2025,

14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

**Leitung:** Anjali Pujari

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften sowie Forschungsliteratur zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles wird im Stadtarchiv gesammelt und kann von interessierten Bürger/innen genutzt werden.

**Kursnummer:** E15100

**Termin:** Di, 03.06.2025,

17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Eindrücke gewinnen und sich ausleben

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten Kultur und Kreativität viele Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen. Für Viele bleibt erstmals genug Zeit, sich intensiv mit seinem Hobby auseinanderzusetzen, oder etwas zu beginnen, was man im kreativen Bereich immer schon einmal machen wollte oder die Orte und Länder zu bereisen, die auf der persönlichen Landkarte bisher weiße Flecken waren.

Die Angebote der Kooperationspartner und -partnerinnen der Akademie für Ältere bieten eine große Vielfalt an Möglichkeiten, nach Herzenslust seinen Interessen mit Gleichgesinnten nachzugehen.



Foto: Astrid Götze-Happe / pixelto.de

### Neues vom Wiesbadener Walhalla

**Leitung:** Vanessa Remy

Ein Jahr nach ihrem spannenden Vortrag berichtet Projektleiterin Vanessa Remy auf Wunsch erneut und bringt alle Interessierten auf den neuesten Stand. Wo steht das Projekt aktuell? Wie sehen die nächsten Schritte bis zur Eröffnung aus? Diesen Fragen werden wir an jenem Abend nachgehen, natürlich mit Raum für Fragen und Diskussion.

**Kursnummer:** I2530100

**Termin:** Di, 11.03.2025,

19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erbeten

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Einblicke in jüdisches Leben:

Geschichte der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis zu ihrer Wiedergründung nach dem Zweiten Weltkrieg

**Leitung:** Steve Landau &

Dr. Katherine Lukat

**Kursnummer:** I2523005

**Termin:** Mo, 28.04.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung notwendig

**Ort:** Treffpunkt: Gedenkstätte für die ermordeten Wiesbadener Juden, Coulinstraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Einblicke in jüdisches Leben

Entwicklung der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden bis heute und Synagogenführung

**Leitung:** Steve Landau

**Kursnummer:** I2523006

**Termin:** Mo, 05.05.2025,

18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung notwendig

**Ort:** Jüdische Gemeinde Wiesbaden, Friedrichstraße 31-33, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Stadionführung Brita-Arena – Stadion des SV Wehen Wiesbaden

Sie wollten schon immer einen Blick hinter die Kulissen eines Proficlubs werfen? Dann ist eine Stadionführung in der BRITA Arena, der sportlichen Heimat des SV Wehen Wiesbaden, genau das Richtige für Sie.

**Termin:** Do, 10.04.2025, 10:00 Uhr

**Gebühr:** 5 € ermäßigt 2,50 €

**Tel.Anmeldung:** ab Freitag 21.03. von 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502  
**Kartenabholung:** Montag, 24.03. oder Mittwoch, 26.03. von 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit  
**Ort:** BRITA Arena, Berliner Straße 9  
**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus

## ■ STADTTEILE

### Rundgang durch Bierstadt

**Leitung:** Peter Riese

Entdecken Sie Bierstadt bei einem Rundgang mit Peter Riese. Bitte beachten: Die Führung geht auf verschiedenen Wegen durch Bierstadt – Sie sollten also gut zu Fuß sein.

**Kursnummer:** 251-71001

**Termin:** Sa, 15.03.2025,  
15:00- 16:30 Uhr

**Gebühr:** 8 €

**Ort:** Treffpunkt 14:45 vor der Evangelischen Kirche in Bierstadt, Venatorstr. 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Besichtigung Smiths Detection in Erbenheim

**Leitung:** Mareike Schieferstein

Gegründet in Wiesbaden von Prof. Walter Heimann bietet das Unternehmen mit über 70 Jahren Erfahrung innovative Lösungen zum Schutz vor Bedrohungen durch Sprengstoffe, Waffen, Schmuggelware und gefährliche Materialien. Vorherige Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Kursnummer:** 251-21020N

**Termin:** Mi, 19.03.2025,  
10:00 – 11.30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Smiths Detection, Im Herzen 4, 65205 Wiesbaden

**Veranstalter:** vbw NED

### Historische Stadtführung Mainz-Kastel

**Leitung:** Klaus Lehne

Die über 2000 Jahre alte und sehr wechselvolle Geschichte von Kastel wird bei dieser eineinhalbstündigen Führung durch den alten Ortskern von Kastel fachkundig erläutert.

**Kursnummer:** 125103

**Termin:** Sa, 26.04.2025, 15:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Kirche St. Georg, Rochusplatz, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### Besichtigung Biebricher Schloss

**Leitung:** Manfred Stern

Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war Residenz der Herzöge von Nassau.

**Kursnummer:** 251-71002

**Termin:** Sa, 26.04.2025,  
14:00 – 15:15 Uhr

**Gebühr:** 8 €

**Ort:** Treffpunkt 13:50 Uhr Biebricher Schloss, Rotunde auf der Parkseite

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Erbenheim – das einst so reiche Bauerndorf:

**Führung im Heimatmuseum**

**Leitung:** Gerhard Beil

Bei einer Führung durch das Heimatmuseum sehen wir u.a. Fundstücke aus der Römer- und Frankenzeit, erfahren etwas über das bürgerliche Leben zur Zeit der Jahrhundertwende (1900) und historische Karten und Fotografien.

**Kursnummer:** 251-21041N

**Termin:** Mi, 30.04.2025,  
19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 5 € (für Führung inkl. Spende)

**Ort:** Heimatmuseum Erbenheim, Wandersmannstr. 25, ehem. Rathaus

**Veranstalter:** vbw NED

### Historische Museumsuferführung

**Leitung:** Klaus Lehne

Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte, die sich unmittelbar am Kasteler Rheinufer abspielte. Anschließend kann das Flößerzimmer in der Bastion besichtigt werden.

**Kursnummer:** 125104

**Termin:** Sa, 09.05.2025, 16:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Flößerdenkmal Rheinufer vor Terrassenhaus

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### Kasteler Flure, Quellen und Geschichte

**Leitung:** Klaus Lehne

Bei einer Wanderung wollen Toni Kaiser und Klaus Lehne den Teilnehmenden die

Natur (Quellen, Bäche und Felder) sowie die historischen Gegebenheiten unserer Heimat vermitteln. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk!

**Kursnummer:** 125105

**Termin:** Sa, 10.05.2025, 14:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### Stadtteilspaziergang Gräselberg

Diese Führung über die Siedlung Gräselberg gibt auch langjährigen Wiesbadenerinnen und Wiesbadenern Einblicke in die unterschiedlichen Facetten unserer Stadt.

**Termin:** Sa, 17.05.2025, 14:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €, ermäßigt 2,50 €

**Tel.Anmeldung:** ab Fr, 25.04.,  
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

**Kartenabholung:** Mo, 28.04. oder Mi, 30.04., 09:30 – 12:00 Uhr in

Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

**Ort:** Stadtteilzentrum Gräselberg,  
Villacher Straße 3

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

### Stadtteil-Spaziergang

Bei den Spaziergängen durch Wiesbadens südliche Innenstadt machen wir an verschiedenen Stationen Halt, um über besondere Einrichtungen und Projekte in unserem Viertel zu informieren. Nähere Informationen zu beiden Stadtteilspaziergängen folgen im LAB-Programmheft oder auf unserer Homepage ([www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)) ab April 2025 bzw. August 2025

**Termin:** Mi, 21.05. und 10.09.2025,  
14:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Treffpunkt:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt

### Spaziergang durch das historische Nordenstadt

**Leitung:** Jürgen Kern

Auf diesem Rundgang durch das historische Nordenstadt erfahren Sie Interessantes über Nordenstadt in der Vergangenheit mit Ausblick in die Gegenwart. Das Museum (Wohnhaus von 1667) kann besichtigt werden.

**Kursnummer:** 251-21040N

**Termin:** Fr, 23.05.2025,  
15:00 – ca. 17:30 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Ort:** Nordenstadt, Treff 15:00 Uhr,  
Heimattmuseum, Turmstr. 9-11,  
Wiesbaden-Nordenstadt  
**Veranstalter:** vbw NED

### **Derix Glasstudios Taunusstein**

**Leitung:** Peter Offermanns  
Führung vor Ort mit selbstständiger  
Anreise.

**Kursnummer:** 12521005

**Termin:** Mi, 26.03.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldung:** info@vhs-schierstein.de /  
0611-29711 / www.vhs-schierstein.de

**Ort:** Derix Glasstudios, Platter Str. 94,  
65232 Taunusstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### **Führung Wasserwerk Schierstein**

**Leitung:** Esther Friedrich  
Erklärt wird der „Lebenslauf“ des Werks  
bis zur heutigen Zeit. Die Führung dauert  
ca. eine bis anderthalb Stunden.

**Kursnummer:** 12523080

**Termin:** Mi, 25.06.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Treffpunkt: Haupteingang Wasser-  
werk, Söhnleinstraße 42

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ NACHBARSTÄDTE

### **Rundgang durch Rüsselsheim**

**Leitung:** Renata Roßmeißl

*In Rüsselsheim gibt es einiges zu erkunden:*  
die Opelvillen, den Verna-Park und vor  
allem die Festung. Letztere birgt auch  
das preisgekrönte Stadt- und Industrie-  
museum.

**Termin:** Mi, 26.02.2025, 14:00 Uhr

**Ort:** Hauptbahnhof Gleis 3

**Kosten:** Fahrkarte

**Info:** renataotta@googlemail.com.

**Veranstalter:** NaturFreunde in  
Wiesbaden e.V.

### **Führung durch den Bergpark Villa Anna in Eppstein**

**Leitung:** Anita Schneider, Martin Alberts  
Der „Bergpark Villa Anna“ wurde Ende

des 19. Jahrhunderts von dem Frank-  
furter Bankier Alfred von Neufville als  
Sommerfrische errichtet. Der Park stellt  
mit seinem exotischen Baumbestand  
und interessanten Gebäuden eine Beson-  
derheit dar.

**Kursnummer:** 251-21030N

**Termin:** Fr, 25.04.2025,  
14 bis 15:30 Uhr

**Gebühr:** 9 €

**Ort:** Eppstein, Treff: Bahnhof,  
Am Stadtbahnhof 1, 65817 Eppstein

**Veranstalter:** vbw NED

### **Alt-Höchst – Schlösser, Fachwerk, Porzellan**

**Leitung:** Dr. Raymond Oekonomopulos  
Unser ca. 3-stündiger Rundgang führt  
uns über Adelssitze und Fachwerkhäuser  
zu den erhaltenen Teilen des Höchs-  
ter Schlosses. Danach erfahren Sie im  
Höchster Porzellanmuseum mehr über  
die zweitälteste deutsche Porzellan-  
manufaktur.

**Kursnummer:** 251-23113N

**Termin:** Sa, 26.04.2025,  
13:00 – ca. 16:00 Uhr

**Gebühr:** 15 € (eigene Anfahrt, inkl.  
Eintritte und Führungen)

**Ort:** Frankfurt-Höchst, Treff: 13:00 Uhr,  
Bahnhof Höchst (Südseite), Hauptein-  
gang, Dalbergstr. 2

**Veranstalter:** vbw NED

### **Römisches Theater und Zitadelle**

**Leitung:** Ingrid Kues

Seit einiger Zeit ist das Gelände der  
Ausgrabungen wieder zugänglich und  
die Teilnehmenden werden bei einer  
sachkundigen Führung erstaunliche Dinge  
erfahren.

**Kursnummer:** 125005

**Termin:** Sa, 17.05.2025, 14:45 Uhr

**Gebühr:** 6 €

**Ort:** Info-Box Römisches Theater/  
Zitadellenweg

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### **Führung: Eisenbahn in Mainz**

**Leitung:** Geographie für Alle e.V.

1884 wurde der Mainzer Hauptbahnhof  
eröffnet. Die von dem renommierten  
Bahn-Experten Bernhard Hager geleitete  
Führung spannt einen Bogen von den  
Anfängen der Eisenbahn in Mainz im Jahr  
1853 bis zum Rheinland-Pfalz-Takt der  
Gegenwart.

**Kursnummer:** 251-21035N

**Termin:** Sa, 05.07.2025,  
14:30 – ca. 16:30 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene: 9 €,  
Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

**Ort:** Mainz, Treff: Hauptbahnhof,  
Bahnhofsvorplatz

**Veranstalter:** vbw NED

### **Besuch des Glasstudios Derix in Taunusstein-Wehen**

**Leitung:** Anita Schneider

Bei einer Führung durch das Glasstudio  
Derix lernen Sie interessante Glasbe-  
arbeitungs- und Veredelungstechniken  
kennen.

**Kursnummer:** 251-21039N

**Termin:** Do, 20.03.2025,  
14:00 bis ca. 15:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Treffpunkt: 13:45 Uhr, Platter  
Str. 94, Bushaltstelle Walkmühlstraße,  
Buslinie 240

**Veranstalter:** vbw NED

### **Führung: Mainz – die Stadt der zwei Dome**

**Leitung:** Hans-Herbert Knigge

Der Alte Dom St. Johannes, in dem seit  
2013 archäologische Grabungen stattfin-  
den, bietet die seltene Gelegenheit, die  
Entwicklung eines Gebäudes an Ort und  
Stelle wie in einem offenen Buch abzu-  
lesen. Im Hohen Dom St. Martin haben  
große Teile der Architektur und zahlrei-  
che Denkmäler die Zeiten überdauert.

**Kursnummer:** 251-21037N

**Termin:** Fr, 16.05.2025,  
11:00 – ca. 13:00 Uhr

**Gebühr:** 18 €

**Ort:** Mainz, Treff: 10:45 Uhr am Alten  
Dom St. Johannes, Westchor, Eingang  
Johannisstraße

**Veranstalter:** vbw NED

### **Führung durch die Mainzer Biergeschichte**

**Leitung:** Geographie für Alle e.V.

Bier in Mainz – eine seit über 700 Jahre  
durchgehende Tradition.

**Kursnummer:** 251-21032N

**Termin:** Sa, 22.03.2025,  
16:00 bis ca. 18:00 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene: 9 €,  
Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

**Ort:** Mainz, Treff: Auf dem Hopfengarten  
(Innenhof), Haltestelle „Holzhof / Altstadt“

**Veranstalter:** vbw NED

**Derix Glasstudios Taunusstein**

**Leitung:** Peter Offermanns

**Kursnummer:** 12521005

**Termin:** Mi, 26.03.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldung:** info@vhs-schierstein.de,  
Tel. 0611/ 29711, www.vhs-schierstein.de

**Ort:** Derix Glasstudios, Platter Str. 94,  
65232 Taunusstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Alter jüdischer Friedhof –  
BEIT CHAIM – Haus des Lebens**

**Leitung:** Geographie für Alle e.V.

Als ältester und größter jüdischer Friedhof des mittelalterlichen Europas ist der „Judensand“ seit 2021 eine wichtige Komponente des UNESCO-Welterbes der SchUM-Stätten Speyer, Worms und Mainz.

**Kursnummer:** 251-21036N

**Termin:** So, 06.04.2025,

14:30 – ca. 16:00 Uhr

**Gebühr:** Erwachsene: 9 €,

Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei

**Ort:** Mainz, Treff: Mombacher Str.,

Stelen am Friedhofseingang

**Veranstalter:** vbw NED

■ **TAGESFAHRTEN**

**Eine Fahrt nach Darmstadt  
ins Schlossmuseum**

**Leitung:** Susanna Wetzling

Eine Fahrt nach Darmstadt ins Schlossmuseum mit Führung durch die Sonderausstellung „Frauengeschichten“.

**Termin:** Mi, 12.02.2025

**Gebühr:** 6 € (wird am Treffpunkt  
eingesammelt)

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

**Kunst und Barock in Mannheim**

**Leitung:** Dagmar Weber

Auf dieser Tagestour besuchen wir die Kunsthalle Mannheim, wo wir in einer 90-minütigen Führung das Ausstellungsprojekt „Die Neue Sachlichkeit – Ein

Jahrhundertjubiläum“ sehen werden.

**Kursnummer:** 251 FAH 02

**Termin:** Di, 25.02.2025

**Gebühr:** 95 €

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

**Tagesausflug Darmstadt:  
Stadtrundfahrt und EUMET-  
SAT – Wetterdaten für die Welt  
„Made in Darmstadt“**

**Leitung:** Peter Offermanns

Während einer Stadtrundfahrt mit unserem eigenen Bus erhalten wir von unserem Stadtführer interessante Informationen. Höhepunkt der Tour ist ein geführter Besuch bei EUMETSAT, der europäischen Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Bitte denken Sie an die Mitnahme Ihres Personalausweises. Verbindliche Anmeldung bis 18.02.

**Kursnummer:** 12521004

**Termin:** Fr, 07.03.2025,

08:30 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 75 €

– Anzeige –

**Wir engagieren uns!**

*Alter werden mit Laune*



**conSens**

**Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr**

**Erhältlich im Rathaus, in den Ortsverwaltungen und in allen Apotheken**

**06131-364579 · consens-medien@t-online.de · www.consens-seniorenmagazin.de**

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Fulda

**Tagesfahrt mit Dom, Stadtschloss und Michaelskirche**

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

Mit Dom und Schloss sehen ihr während einer zweistündigen Gruppenführung die zwei wichtigsten barocken Bauwerke Fuldas.

**Kursnummer:** E29030R

**Termin:** Sa, 29.03.2025, 08:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 95 €

**Ort:** Fulda

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Besuch der Leica-Welt in Wetzlar – Kommen Sie mit zur Tagesfahrt nach Wetzlar!

**Leitung:** Sabine Betz

Die geführte Tour durch die Leica-Welt fasziniert mit Einblicken in die Unternehmenshistorie und in die Manufaktur. Anschließend geht es in die wunderschöne Altstadt von Wetzlar.

**Kursnummer:** 251 FAH 01

**Termine:** Sa, 12.04.2024,

08:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 69

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

## Malerisches Seligenstadt:

**Altstadt, Kloster und Gärten**

**Leitung:** Eva Richter

Wir treffen uns in Schierstein und fahren mit dem eigenen Reisebus ins malerische Seligenstadt. Hier erwartet uns eine wunderschöne Führung durch die Altstadt: Um verbindliche Anmeldung bis 8. April 2025 wird gebeten.

**Kursnummer:** 12521002

**Termin:** Do, 24.04.2025,

09:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 57 €

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Busausflug in den Opel Zoo

**Leitung:** Susanna Wetzling

Ein Ausflug in den Opel Zoo mit dem Reisebus. Start und Ankunft am Nachbarschaftshaus Bitte eigene Verpflegung o.ä. mitbringen. Der Aufenthalt im Zoo ist zur freien Verfügung.

**Termin:** Mi, 14.05.2025

**Gebühr:** 15 €/ verbindliche Anmeldung ab 03.03.25 möglich

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Die Basilika St. Valentinus und Dionysius

**Architektur, Ausstattung und ein Gläschen ...**

**Leitung:** Regina Heinz

Die denkmalgeschützte spätgotische Kirche in der Ortsmitte Kiedrichs wird oft als die schönste Kirche des Rheingaus genannt. Die Orgel der Kirche gehört zu den ältesten spielbaren Instrumenten ihrer Art auf der ganzen Welt.

**Kursnummer:** WI-25.4463

**Termin:** Sa, 26.04.2025,

11:15 – 12:45 Uhr

**Gebühr:** 8 € inkl. einem Glas Wein

**Anmeldung:** Tel. 0611 / 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 22.04.2025

**Ort:** Basilika St. Valentinus, Kiedrich

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## Chagall

**Tagesfahrt ins Museum Kunstpalast nach Düsseldorf**

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

**Kursnummer:** E29050R

**Termin:** Sa, 17.05.2025,

08:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** 98 €

**Ort:** Düsseldorf

**Anmeldung:** Tel. 0611 / 98890, anmeldung@vhs-wiesbaden.de, vhs-wiesbaden.de

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Wunderschönes Fulda

**Dom, Altstadt und Schloss**

**Leitung:** Brigitte Meissner

Wir besuchen eine der schönsten Barockstädte Hessens. Um verbindliche Anmeldung bis 6. Mai 2025 wird gebeten.

**Kursnummer:** 12521003

**Termin:** Mi, 21.05.2025,

08:30 – 19 Uhr

**Gebühr:** 68 €

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Geschichte hautnah – die Kaiserpfalz in Ingelheim

**Leitung:** Karl-Heinz Kues

Wir besuchen die besterhaltene Pfalz des frühen Mittelalters – die Kaiserpfalz in Ingelheim. Im Preis enthalten sind die Kosten für die Führung und der Eintritt in das Museum Kaiserpfalz.

**Kursnummer:** I25006

**Termin:** Sa, 07.06.2025, 14:15 Uhr

**Gebühr:** 6 €

**Ort:** Bahnhof Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Würzburg

**Tagesfahrt mit Altstadt und UNESCO-Weltkulturerbe Residenz**

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

Auf Schritt und Tritt erleben Sie bei diesem Streifzug durch Würzburgs Altstadt Sehenswürdigkeiten, die Zeugen der wechselvollen Geschichte der Stadt sind.

**Kursnummer:** E29060R

**Termin:** Sa, 14.06.2025,

08:30 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** 98 €

**Ort:** Würzburg

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## „Neugier, Mut und Abenteuer. Fotografinnen auf Reisen“-

**Besuch der internationale Kunsttage Ingelheim**

**Leitung:** Dagmar Weber

Wir besuchen im Ingelheimer Kunstforum die Ausstellung „Neugier, Mut und Abenteuer. Fotografinnen auf Reisen“.

**Kursnummer:** 251 FAH 10

**Termin:** Fr, 27.06.2025,

09:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 35 €

**Ort:** Treffpunkt ist an der Museums-

kasse Kunstforum Ingelheim – Altes Rathaus, François-Lachenal-Platz 1

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

## Ausflug nach Büdingen in Kooperation mit der LAB Wiesbaden e.V.

Ein Tagesausflug nach Büdingen mit Museumsbesuch und Einkehr vor Ort. Zustieg am Bahnhof oder Nachbarschaftshaus

**Termin:** Mi, 18.06.2025

**Gebühr:** genauere Informationen ab

Februar 2025/ Anmeldung möglich

**Anmeldung:** ab 02.04.2025,

Tel. 0611 / 96 721-20, senioren@

nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V./ LAB Wiesbaden e.V.

### Marc Aurel – Tagesfahrt ins Landesmuseum nach Trier

**Leitung:** Dr. Rainer Schmitt

**Kursnummer:** F29080R

**Termin:** Sa, 23.08.2025,  
08:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 105 €

**Ort:** Trier

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ REISEN

### Großbritanniens Karibik – Cornwall

**Leitung:** Uwe Christmann

**Kursnummer:** I25000

**Termin:** Sa, 26.04. bis 03.05.2025

**Gebühr:** 1760 €

**Ort:** Bahnhof Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### „Madrid und Kastilien“

7- tägige Rundreise

**Kursnummer:** 251-20011N

**Termin:** 21. – 27.05.2025

**Reisepreis:** 1749 € p.P. im DZ (Einzelzimmerzuschlag 40 € p.P. pro Nacht)

**Anmeldeschluss:** 01.04.2025

**Veranstalter:** vbw NED

**Infoabend zur Reise:**

**Kursnummer:** 251-20010N

**Termin:** Di, 21.01.2025,

18.30 – 19.30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

**Kursnummer:** I2520003

**Termin:** Mi, 21.05. – 27.05.2025

**Reisepreis:** ab 1749 € p. P. im DZ

**Veranstalter:** vhs Schiersteine in

Kooperation mit vivahola

**Infoabend zur Reise**

**Kursnummer:** I2520001

**Termin:** Di, 28.01.2025,

18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Anmeldung erbeten

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ REISEBERICHTE

### Café Heide – Mit dem Rad vom Atlantik nach Schierstein – ein Reisebericht

**Leitung:** Dorothea Doehring

Thema ist eine vor sechseinhalb Jahren durchgeführte erlebnisreiche Tour de France. Mehr als 2300 km radelten Walter Richters und seine Frau ohne Akku vom Atlantik bis nach Schierstein.

**Termin:** Mo, 03.02.2025, 15:00 Uhr

**Kosten:** freiwillige Spende

**Info:** dorothea.doehring@naturfreunde-in-wiesbaden.de,  
0611/51840, 0162/6765123

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

## ■ KULTUR / GENUSS

### Besuch bei Henkell Freixenet „Experience Tour“

**Leitung:** Henkell & Co. Sektkellerei

Bei dieser Tour lernen die interessierten Besucher das globale Unternehmen Henkell Freixenet mit seiner faszinierenden Produktvielfalt und Internationalität kennen.

**Kursnummer:** E27410R

**Termin:** ab Fr, 21.02.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kursnummer:** E27420R

**Termin:** ab Fr, 21.03.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kursnummer:** E27430R

**Termin:** ab Fr, 25.04.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kursnummer:** E27440R

**Termin:** ab Fr, 23.05.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Kursnummer:** E27450R

**Termin:** ab Fr, 13.06.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 21 €

**Ort:** Henkell, Biebricher Allee 142

**Anmeldung:** Tel. 0611/ 98890,  
anmeldung@vhs-wiesbaden.de,  
vhs-wiesbaden.de

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ KUNST / KULTUR

### Museums Senioren

- 21.01.2025 **Der Hase ist des Jägers Tod – Kultur und Natur des südlichen Afrikas**
- 18.02.2025 **Alte Meister** (Die Alten Meister sind zurück)
- 18.03.2025 **Honiggelb – Die Biene in der Kunst**
- 29.04.2025 **Jubiläums-Führung:** 200 Jahre Museum Wiesbaden
- 20.05.2025 **Oologische Studien – Der Ursprung liegt im Ei**
- 17.06.2025 **work comes out of work** – Fotografien von Dirk Reinartz zur Entstehung von Skulpturen von Richard

**Anmeldung:** zwingend erforderlich Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, per E-Mail oder unter Tel. 0611/ 31-2631

**Beginn:** jeweils 15:00 Uhr

**Eintritt:** Eintritt 4 € inklusive Führung!

**Ort:** Museum Wiesbaden

**Veranstalter:** Seniorenbeirat

### Begegnungen im Museum

**Leitung:** Dorothea Doehring

Vielleicht gemeinsam mit Menschen aus der Veranstaltung „Begegnungen“ mit Sabine Weber. Am 15. Januar wollen wir uns die Ausstellung „Der Hase ist des Jägers Tod“ über das südliche Afrika im Landesmuseum Wiesbaden anschauen.

**Termin:** Do, 23.01.2025, 18:00 Uhr

**Kosten:** Eintritt für das Museum

**Ort:** Eingang Hessisches Landesmuseum, Friedrich-Ebert-Allee 2

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### LAB-Museumsgruppe

**Leitung:** Rosa Frühwacht

Vierteljährlich trifft sich die Museumsgruppe, um nach Ihren Wünschen und Anregungen Entsprechendes zu organisieren oder um Vorschläge vorzustellen.“

**Planungs-Termine:** 29.01., 26.03., 25.06. und 17.09.25, 14:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** Keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aelttere-wiesbaden.de)

## **Streifzug durch die Kunstgeschichte**

**Leitung:** Sabine Siemer

In dem Kurs wird anhand von ausgewählten Kunstwerken ein Überblick über die europäische Malerei von 800 bis 1850 erarbeitet.

**Kursnummer:** 251-33000

**Termin:** ab Mo, 03.02.2025,  
09:30 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## **Mit offenen Karten gespielt?**

**Zur Provenienz des Gemäldes „Die Falschspieler“ von Gerard van Honthorst**

**Leitung:** Miriam Oliva Merz,  
Dr. Simone Husemann

In der Zeit des Nationalsozialismus wurden für die Wiesbadener Gemäldegalerie unter ihrem damaligen Direktor Hermann Voss (1884-1969) rund 200 Gemälde erworben. Ziel ist es, festzustellen, ob sich darunter Objekte aus ehemals jüdischem Besitz befinden, die während des Nationalsozialismus den Besitzerinnen und Besitzern verfolgungsbedingt entzogen wurden.

**Kursnummer:** WI-25.4480

**Termin:** Do, 06.02.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr:** 3 € ermäßigt. Museumseintritt

**Anmeldung:** Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 03.02.2025

**Ort:** Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## **Museum Reinhardt Ernst – Führung „Farbe ist alles!“**

**Leitung:** Frank Porten

Das Museum Reinhardt Ernst (mre) startete ab dem 25. Juni 2024 seinen Publikumsbetrieb. Sechzig Meisterwerke aus der Sammlung des Wiesbadener Unternehmers und Stifters Reinhardt Ernst sind in der Eröffnungsausstellung zu sehen.

**Kursnummer:** I25003

**Termin:** Sa, 15.02.2025, 13:40 Uhr

**Gebühr:** 26 €

**Ort:** Museum Reinhardt Ernst mre, Wilhelmstraße 1, Wiesbaden

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## **TWIST**

**Kunst vis-à-vis Philosophie**

**Leitung:** Dr. Simone Husemann,  
Dr. Stefan Scholz

Mehr als alles andere ist die Kunst die Ausdrucksform, in der Mensch Leben verarbeitet, deutet und teilt; sie reagiert mit einer immensen künstlerischen Vielfalt auf das Fragen und Wollen des Menschen heute. In den Gesprächen von Kunst und Philosophie nähern wir uns gleichsam im Twist den möglichen Zugängen zu jeweils zwei ausgewählten Kunstwerken der Sammlung Reinhardt Ernst.

**Termine:** Mi, 05.03., 21.05. u.

02.07.2025, jeweils 17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 12 € ermäßigt. Museumseintritt

**Anmeldung:** Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de, bis jeweils eine Woche vor dem Termin

**Ort:** Museum Reinhardt Ernst, Wiesbaden

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus

## **Besuch mit Führung im Museum Reinhardt Ernst**

**Leitung:** Susanna Wetzling

Wir verbringen den Nachmittag im Museum Reinhardt Ernst und erhalten eine Führung zur Sammlungspräsentation.

**Termin:** Mi, 12.03.2025

**Gebühr:** 10 €

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## **Rembrandts Amsterdam – tatsächlich Goldene Zeiten?**

**... mehr als ein Ausstellungsbesuch**

**Leitung:** Maria Reith-Deigert M.A.

Die Stadt Amsterdam lenkte eine einflussreiche, weil nicht zuletzt finanziell liquide Elite. Ihre Porträts wurden von den bekannten niederländischen Malern wie Rembrandt oder Bartholomeus van der Helst gefertigt. Die Ausstellung im Städel öffnet zugleich aber auch den Blick auf andere gesellschaftliche Gruppen.

**Kursnummer:** WI-25.4400

**Termin:** Do, 20.03.2025,

16:30 – 18:45 Uhr

**Gebühr:** 15 € inkl. Eintritt und zwei Führungen

**Anmeldung:** Tel. 0611/ 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 13.03.2025

**Ort:** Städel Museum, Frankfurt

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

## **Museum Reinhardt Ernst – Helen Frankenthaler „Move and Make“**

**Leitung:** Mareike Schieferstein

Das Museum Reinhardt Ernst zeigt erstmalig die mit nahezu 50 Werken weltweit größte Privatsammlung von Arbeiten der amerikanischen Malerin Helen Frankenthaler (1928-2011).

**Kursnummer:** 251-21033N

**Termin:** Do, 20.03.2025,  
14:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 25 € (inkl. Eintritt und Führung)

**Ort:** Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstr. 1, Museumskasse, Treffpunkt: 13:45 Uhr

**Veranstalter:** vbw NED

**Kursnummer:** I2522004

**Termin:** Fr, 04.04.2025,  
15:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 24 €

**Ort:** Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstraße 1, 65185 Wiesbaden

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## **Museum Reinhardt Ernst – Rundgang Architektur**

**Leitung:** Brigitte Tuisel

Wir gehen zusammen auf eine geführte Entdeckungsreise durch das Museumsgebäude und erfahren nebenbei Spannendes über die Entstehung des neuen Museums Reinhardt Ernst.

**Kursnummer:** 251-21034N

**Termin:** Mi, 30.04.2025,  
19:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 25 € (inkl. Eintritt und Führung)

**Ort:** Museum Reinhardt Ernst, Wilhelmstr. 1, Museumskasse, Treffpunkt: 18:45 Uhr

**Veranstalter:** vbw NED

## **Von der Madonna Jutta bis zum Briggegiggel**

**Religiöse Bildwerke auf den Straßen Frankfurts**

**Leitung:** Barbara Reichwein

Wer genau hinsieht, findet mitten in der Stadt der Banken, des Handels und des Konsums allerorten Madonnen und andere religiöse Kleinode, die oft mit interessanten Geschichten aufwarten.

Bei einem Spaziergang werden diese und andere Denkmäler entdeckt – darunter auch ein moderner Engel mit gebrochenem Flügel ...

**Kursnummer:** WI-25.4496

**Termin:** Fr, 09.05.2025,

15:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldung:** Tel. 0611 174-120, keb.wiesbaden@bistumlimburg.de bis 05.05.2025

**Ort:** Treffpunkt: Peterskirchhof (Bleichstraße 33, 60313 Frankfurt am Main)

**Veranstalter/in:** KEB Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

### Rhein-Romantik: Romantische Ironie und lachender Rhein

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

**Leitung:** Prof. Dr. Achim Köddermann  
*Rheinromantik muss nicht nur tragisch sein:* der Vortrag spannt den Bogen von den bewundernden Blicken der Grand Tour der Europäer, mit William Turner, in der Malerei und Literatur über die Musik bis zum deutschen Blick auf den „lachenden Rhein“ mit Anekdoten, und Dichtung sowie ein bisschen Philosophie. Das Buch „der lachende Rhein“ vom Spät-Romantiker Jörg Ritzel aus dem Rheingau soll die Grundlage zu einem nicht nur ersten Spaziergang durch die Romantik dienen.

**Kursnummer:** E20085

**Termin:** Mo, 26.05.2025,

19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr:** 16 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## LITERATUR

### Literatur-Gesprächskreis

**Leitung:** Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

**Termine:** Jeden 1. und 3. Dienstag, 14:30 – 16:30 Uhr

**Monatsgebühr:** keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Lesecafé

**Leitung:** Susanna Wetzling

Ein Vorlesenachmittag mit Geschichten und Gedichten passend zur Jahreszeit.

Lauschen Sie kleinen Geschichten und Anekdoten bei einer Tasse Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen in unserem Treffcafé

**Termine:** Mi, 29.01. u. 26.02.2025 und Do, 20.03. u. 17.04.2025 immer von 15:00 – 16:30 Uhr im Treffcafé bzw. Saal

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Whisky & Worte – Eine hochprozentige Schottland-Lesung

**Leitung:** Fenna Williams

„Släinte“, sagt man in Schottland, wenn man mit einem Whisky anstößt und sich bei einem Ceilidh, einem Treffen in gemütlicher Runde, Geschichten erzählt. Fenna Williams, Autorin und Whiskykennerin, holt diese Tradition nach Schierstein

**Kursnummer:** 12531006

**Termin:** So, 02.02.2025,

17:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 38 € inkl. Tasting mit drei Whisky-Sorten

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Waldbühne spezial: Baumgeschichten

**Leitung:** Wolfgang Münzinger

Wir möchten Sie/Euch mitnehmen auf eine Reise in die Welten unserer Baumgeschichten. Die Autor\*innengruppe „Handwortkammer“ gestaltet einen unterhaltsamen Abend mit Geschichten zum Thema Bäume.

**Termin:** Mi, 05.02.2025, 18:30 Uhr

**Kosten:** freiwillige Spende

**Info:** W. Muenzinger@t-online.de

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Gedichte als Lebensbegleiter- Gesprächskreis Poesie

**Leitung:** Hartmut Boger

Als Grundlage des Gesprächskreises Poesie dient die Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“, die 2023 von Dirk von Petersdorff neu herausgegeben wurde. Die Anthologie ist nach 24 Themenbe-

reichen gegliedert, z.B.: Kindheit, Jugend, Aufbrüche – Umbrüche, Ermutigung und Trost, Natur erfahren, Alter, Lebenskunst, Zum Lachen, Heimweh oder Fernweh, Glaube und Zweifel...- insgesamt 1200 Gedichte von den Merseburger Zaubersprüchen über die Klassiker bis Gernhardt, Ulla Hahn und Grönemeyer. Pro Semester werden 1-2 Kapitel der Anthologie gemeinsam bearbeitet und dialogisch interpretiert.

(ISBN-13: 978-3-406-67642-0, 28 €).

**Kursnummer:** S-25-1-104

**Termin:** ab Do, 06.02.2025,

15:00 – 17:00 Uhr, 4x

**Gebühr:** 32 €

**Kursnummer:** S-25-2-107

**Termin:** ab Do, 15.05.2025,

15:00 – 17:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 24 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### „Ich bin als Emigrantenkind geboren...“ Mascha Kaléko als politische Dichterin

**Leitung:** Hartmut Boger und Elke Weber-Boger

Anlässlich ihres 50. Todestags am 21.01.2025 wird Mascha Kaléko (1907 – 1975) als jüdische Dichterin vorgestellt. Sie musste vor der Verfolgung durch das Nazi-Regime fliehen und hat diese Erfahrung lyrisch verarbeitet. In vielen Gedichten, die sie im Exil in New York und Jerusalem schrieb, reflektierte sie die Erfahrung des Heimatverlusts. Darüber hinaus bezieht sie dezidiert Stellung gegenüber der deutschen Politik von 1933 bis 1945 und befasst sich mit der „Vergangenheitsbewältigung“ und dem politischen Klima in der BRD. Als Beispiele seien „Hoere, Teutschland!“ (1943) und „Deutschland ein Kindermärchen“ (1956) genannt.

**Termin:** Mi, 11.02.2025,

15:00 – 17:00 Uhr

**Anmeldung:** LAB, Karlstr. 27,

Tel. 0611 300497

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Krimi-Lesung mit Peter Jack- ob: Bekker ermittelt wieder in „Papa Schack“

Es ist Mitternacht am verschneiten Rheinufer. Gerade hat Jacques »Schack« Bekker den letzten Fall abgeschlossen, da setzen bei seiner Lebensgefährtin und Kollegin Erna die Wehen ein. Die Stunden im Krankenhaus ziehen sich, bis eine Explosion in der Umgebung die beiden aufschrecken lässt.

**Termin:** Mo, 24.02.2025, 15:30 Uhr

**Beginn:** Einlass ab 15:00 Uhr

**Gebühr:** 8 €, ermäßigt 4 €

**Anmeldung:** ab Fr, 31.01.,

09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

**Kartenabholung:** Mo, 03.02. oder

Mi, 05.02., 09:30 – 12:00 Uhr in

Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit  
Restkarten an der Tageskasse!

**Ort:** Mauritius-Mediathek,

Hochstättenstraße 6-10

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit /  
Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur  
ab 55plus

## Erich Kästner: Leben ist immer lebensgefährlich!

Der Schriftsteller im Konflikt mit  
den Nationalsozialisten

**Leitung:** Karin Wilhelm

In diesem Vortrag geht es darum zu zeigen, wie das Leben eines kritischen Schriftstellers durch ein autoritäres politisches System gefährdet wurde. Anders als z.B. Bertolt Brecht blieb Erich Kästner in Deutschland – um, wie er sagt, „nach dem Ende des Schreckens“ darüber berichten zu können.

**Kursnummer:** E20140

**Termin:** Di, 11.02.2025,

19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Literaturkreis Deutschland – Romane, die im Exil entstanden

**Leitung:** Rainer Huthmann

Sie lesen zu Hause und besprechen folgende Texte in der Gruppe:

Di, 25.02.2025, 19:15 Uhr, Irmgard Keun,  
Nach Mitternacht.

Di, 22.04.2025, 19:15 Uhr, Anna Seghers,  
Das 7. Kreuz,

Di, 27.05.2025, 19:15 Uhr, Josef Roth,  
Beichte eines Mörders.

Di, 01.07.2025, 19:15 Uhr, Klaus Mann,  
Mephisto

**Kursnummer:** 251-33001

**Termin:** ab Di, 25.02.2025,

19:15 – 20:45 Uhr, 4x

**Gebühr:** 45 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,

Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## „Du bist ja Jude! – Na und?“

Erinnerung an

Wolfgang Hildesheimer

**Leitung:** Hartmut Boger

Wolfgang Hildesheimer (9. Dezember 1916 Hamburg – 21. August 1991 Poschavo, Schweiz), Schriftsteller, bildender Künstler und Simultandolmetscher bei den Nürnberger Prozessen, sah sich selbst in der Nachfolge von James Joyce, Samuel Beckett und Eugène Ionesco. Als sein Grunderlebnis sieht er die „Wirklichkeit des Absurden“, damit umgekehrt auch die Absurdität und Fremdheit alles Wirklichen. Seine Fähigkeit zur geistvoll pointierten Ironie verbinden sich mit existentiellern Ernst und der Auseinandersetzung mit der Nazi-Vergangenheit und deren Fortwirken in der bundesdeutschen Wirklichkeit. Auszüge aus seinem Werk, v.a. aus seinem Prosawerk „Tynset“, werden gemeinsam gelesen und dialogisch interpretiert.

**Kursnummer:** E20136

**Termin:** Di, 18.03.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden in

Kooperation mit dem Jüdischen

Lehrhaus Wiesbaden

## „Sie hörte schon das Lastauto unter Heilrufen ins Dorf einfahren.“

Literarisch-politischer Abend

zu Anna Seghers

**Leitung:** Helmut Bohl,

Dr. Carsten Jakobi

Die Schriftstellerin Anna Seghers wurde 1900 unter dem Namen Netty Reiling in Mainz als Tochter einer jüdischen Familie geboren. Nach ihrer Heirat mit dem ungarischen Kommunisten László Radványi begann sie, unter dem Pseudonym Anna Seghers Erzählungen und Romane zu schreiben. Sie gilt als bedeutendste

Erzählerin der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts. Helmut Bohl und Dr. Carsten Jakob stellen Auszüge aus dem Roman „Der Kopflohn“ (1933) von Anna Seghers vor und betten diese in den historischen Kontext ein.

**Kursnummer:** E20138

**Termin:** Di, 01.04.2025,

18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Literatur am Vormittag – Modick: Sunset

**Leitung:** Rainer Huthmann

Sie lesen zu Hause und besprechen am Kurstag den Roman „Sunset“ von Klaus Modick.

**Kursnummer:** 251-33003

**Termin:** Do, 06.03.2025,

10:45 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Bücher(tausch)plausch

**Leitung:** Maja Schumann

Für alle Bücherfreund\*innen und interessierte Leser\*innen gibt es hier eine schöne Möglichkeit, sich mit neuem Lese-stoff für daheim zu versorgen oder auch bei einem Cappuccino schon mal in die Bücher zu schauen und zu schmökern. Weitere Informationen erhalten Sie bei Susanna Wetzling unter der Rufnummer 0611/96721-20.

**Termin:** Jeden 2. Mi im Monat,

16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden,  
Foyer

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Lesecafé am Freitagnachmit- tag: „Himmel und Hölle. Neun Erzählungen“

**Leitung:** W. Dallman Ross

Die 2024 verstorbene kanadische Literaturnobelpreisträgerin Alice Munro wird uns in diesem Semester mit neun Kurzgeschichten faszinieren.

**Kursnummer:** 251-33000N

**Termin:** ab Fr, 02.05.2025,

15:15 – 16:45 Uhr, 4x

**Gebühr:** 48 € (zzgl. Verzeehr im Café und das Buch)

**Ort:** Erbenheim, Café Sonne, Berliner Str. 265

**Veranstalter:** vbw NED

## Gedichte am Vormittag: Deutschsprachige Lyrikerinnen

**Leitung:** Rainer Huthmann

An diesem Termin lernen Sie Gedichte kennen, deren Autorinnen von Elisabeth von Senitz (1629-1679) bis zu Nora Bossong (\*1982) reichen. Die Reihe der deutsch dichtenden Damen ist lang.

**Kursnummer:** 251-33004

**Termin:** Do, 15.05.2025,  
10:45 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Vortrag zum 125. Geburtstag von Thomas Mann

**Leitung:** Kornelia Bauscher M.A.

Die Mann'sche Großfamilie gehört zu den schillerndsten und interessantesten Familien des 20. Jahrhunderts. Der Vortrag begibt sich auf die Spuren des Jahrhundertschriftstellers und seiner Familie.

**Kursnummer:** 251-33002N

**Termin:** Mo, 16.06.2025,  
19:00 – 20 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Lesecafé am Freitagnachmittag: Sommerspezial

**Leitung:** W. Dallman Ross

Wir kehren im Sommer zu einer klassischen Nachkriegsnovelle und Archetyp der zeitgeprägten deutschen Literatur

zurück mit Martin Walsers „Ein fliehendes Pferd“ (160 Seiten). Der Zufall bringt zwei Ehepaare im Urlaub zusammen. Zwischen den Männern entsteht eine Kluft, die zu einem dramatischen Streit führt.

**Kursnummer:** 251-33001N

**Termin:** Fr, 27.06. u. 04.07.2025,  
jeweils 15:15 – 16:45 Uhr

**Gebühr:** 24 € (zzgl. Verzeehr im Café und das Buch)

**Ort:** Erbenheim, Café Sonne, Berliner Str. 265

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ SCHREIBWERKSTATT

### Lebensschätze – Lebensgeschichten

Workshop Autobiograf. Schreiben II

**Leitung:** Susanne Kronenberg

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Schreiben kurzer bio-

– Anzeige –

## Ehrenamt bei

## TANDEM Deutsch-International?



Für unsere Konversationstreffen wünschen wir uns

### Ihre Unterstützung:

- Sie unterhalten sich mit Menschen aus aller Welt, die jetzt in Wiesbaden leben und gerne ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.
- Sie bringen Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen in die Gespräche ein. Sie sorgen dafür, dass alle in Ihrer Kleingruppe zu Wort kommen können.
- Sie achten darauf, dass alle dem Gespräch folgen können.
- Bei Verständnisschwierigkeiten helfen Sie oder bitten die Gesprächsteilnehmer, sich gegenseitig zu helfen.
- Interessante Gesprächsthemen werden von der/dem Leitenden der Gruppe vorbereitet.

### Das bringen Sie mit:

- Sie sind kontaktfreudig und offen
- Sie interessieren sich für andere Kulturen
- Sie können gut zuhören
- Sie ermutigen Ihre Gesprächspartner, Deutsch zu sprechen

### Wann und wo:

- nach Absprache, in einem der Tandem-Termine

Es ist schön, wenn Sie regelmäßig kommen können, aber falls Sie an manchen Terminen nicht kommen können, lässt sich das einfach regeln.

### Interesse?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Kennenlernen oder besuchen Sie direkt einen der TANDEM-Termine:

### Kontakt

Julia Ulrich, Projektleitung  
tandem@vhs-wiesbaden.de

0611/9889-113

[www.vhs-wiesbaden.de/tandem](http://www.vhs-wiesbaden.de/tandem)



Kofinanziert aus Mitteln der Landeshauptstadt Wiesbaden, getragen von: vhs Wiesbaden e.V., Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung.

grafischer Texte. Der Kurs ist für jeden geeignet, der neugierig auf sich selbst ist.

**Kursnummer:** E20351

**Termin:** Sa, 22.02.2025,  
10:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Handschrift-Tageskurs

Beim Schreiben wird die Seele federleicht

**Leitung:** Rosemarie Kloos-Rau

Die Handschrift gerät im Zeitalter von E-Mails und Smartphones leider immer mehr außer Übung. Für Grußkarten, Gästebücher, Widmungen, Gedichte, Bewerbungsschreiben oder einen Brief ist es schön, diesen Schatz wieder zu aktivieren. Bitte bringen Sie Ihr gewohntes Schreibinstrument mit (gerne auch einen Füller) und Ihren Lieblingstext!

**Kursnummer:** I2562400

**Termin:** Sa, 15.03.2025,  
12:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Tatwerkzeug Schreibstift

Kreativer Krimi-Workshop

**Leitung:** Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift als „Tatwerkzeug“ wecken wir unsere „kriminelle“ Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach. Der Workshop ist für alle geeignet, die in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

**Kursnummer:** E20352

**Termin:** Sa, 29.03.2025,  
10:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## An die Stifte. Fertig. Los!

Workshop Kreatives Schreiben

**Leitung:** Susanne Kronenberg

Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund, wenn wir anhand von Schreibspielen unsere Inspirationsquellen aufspüren und Themen entdecken, die uns bewegen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der sich auf das Abenteuer

Schreiben einlassen möchte. Besondere Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

**Kursnummer:** E20353

**Termin:** Sa, 26.04.2025,  
10:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

**Kursnummer:** 251-33003N

**Termin:** Sa, 17.05.2025,  
10:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 49 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Genie und Handwerk

Kreativer Autoren-Workshop

**Leitung:** Susanne Kronenberg

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem gelungenen Text zueinander. Wir beschäftigen uns mit beiden Seiten, schreiben kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Der Workshop eignet sich für alle, die gern schreiben und Anregungen mitnehmen möchten.

*Bitte mitbringen:* Schreibmaterial, bei Bedarf Imbiss für die Mittagspause.

**Kursnummer:** E20354

**Termin:** Sa, 24.05.2025,  
10:00 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## FILM

### Klassiker des deutschen Films

- Mi, 05.02.2025, Gleisdreieck
- Mi, 05.03.2025, Die Fastnachtsbeichte
- Mi, 02.04.2025, Jeder fragt nach Erika
- Mi, 07.05.2025, Das gestohlene Gesicht
- Mi, 04.06.2025, Ein Walzer mit dir

**Beginn:** jeweils 15:30 Uhr

**Eintritt:** 6 € für alle Altersklassen!

**Ort:** Murnau Filmtheater

**Veranstalter:** Seniorenbeirat

### „Rückblende – Film ab“

- Di, 11.02.2025, The room next door
- Di, 04.03.2025, Der Buchspazierer
- Di, 08.04.2025, Liebesbriefe aus Nizza
- Di, 13.05.2025, Ein kleines Stück vom Kuchen
- Di, 10.06.2025, The Zone of Interest

**Eintritt:** 6 € für alle Altersklassen!

**Ort:** Caligari Filmtheater

**Veranstalter:** Seniorenbeirat

## MUSIK / KONZERTE

### Kaffeestückchen mit Musik

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Wiesbadener Musik- & Kunstschule.

Einen bunten Reigen unterschiedlicher musikalischer Darbietungen von der Klassik und leichten Muse bis hin zum Jazz werden die talentierten Nachwuchsmusikerinnen und -musiker der Wiesbadener Musik- und Kunstschule wieder präsentieren.

**Termin:** Mi, 12.03.2025, 15:00 Uhr

**Gebühr:** 4 €, ermäßigt 2 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Kaffeestückchen)

**Anmeldung:** ab Fr, 21.02.,  
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

**Kartenabholung:** Mo, 24.02. oder  
Mi, 26.02. von 09:30 – 12:00 Uhr in  
Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

**Restkarten an der Tageskasse!**

**Ort:** Kulturforum Schillerplatz,  
Eingang Friedrichstraße 16

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit /  
Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur  
ab 55plus

### Hauskonzert im

### Naturfreundehaus: LaliCante

**Organisation:** Andreas Fröb

Englische Folksongs, nordische Balladen, mediterrane Melodien – zeitgemäß und lebendig arrangiert.

**Termin:** Mi, 19.03.2025, 19:30 Uhr,  
Einlass 19:00 Uhr

**Kosten:** 15 € (zahlbar an d. Abendkasse)

**Anmeldung/Reservierung:** (mit  
Angabe des vollständigen Namens)  
E-Mail: waldbuehne@naturfreunde-in-  
wiesbaden.de

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen

**Veranstalter:** NaturFreunde in  
Wiesbaden e.V.

### Orgelmärchen: Hänsel & Gretel

**Leitung:** Clemens Bosselmann,  
Rosali Bördner & Team

Wir spielen eine Kinderfassung von Humperdincks bezaubernder Märchenoper „Hänsel und Gretel“. Die Aufführung dauert etwa eine Dreiviertelstunde. Geeignet auch für Eltern, Großeltern

und alle anderen neugierigen ehemaligen Kinder.

**Kursnummer:** 12541001

**Termin:** Fr, 21.03.2025,  
17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Christophoruskirche, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Tango-Trio „Esquinas de Nuez“

**Leitung:** Esquinas de Nuez

Das Trio Esquinas de Nuez (zu Deutsch „Nussecken“) formt auf eine spielerische Art und Weise vorhandene Strukturen

in der Musik zu etwas Neuem. Mit der Ästhetik des Tangos und des Jazz, sowie Einflüssen aus dem Klezmer und der Musik des Balkans gelingt es ihnen, die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich zu ziehen.

**Kursnummer:** 12510002

**Termin:** Fr, 28.03.2025,  
19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 24 €, für Mitglieder 21 €

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul,  
Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Ü55-Disco – Mallorca-Party

Ein Urlaub auf Mallorca, um Land, Leute und Kultur kennenzulernen, lohnt sich immer.

Wir bringen diese Stimmung nach Wiesbaden und verwandeln den Treffpunkt in einen Ort mit spritziger Musik, guter Laune und Partyspaß.

**Termin:** Fr. 09.05., 15:30 Uhr

**Gebühr:** 5 €, ermäßigt 2,50 €  
(inkl. einem Begrüßungsgetränk)

**Anmeldung:** ab Fr, 11.04.,  
09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

## Führungswechsel nach über 17 Jahren

Christa Gabriel war insgesamt siebzehneinhalb Jahre bei der Volkshochschule Amöneburg-Kastel-Kostheim (VHS-AKK) tätig, sechszehneinhalb davon als Geschäftsführerin. Sie hat die Leitung der VHS-AKK am 1. Oktober an Sandra Ahner übergeben. Die ehemalige Stadtverordnetenvorsteherin bleibt der vhs weiter verbunden. Die neue Leiterin ist in Kastel aufgewachsen und kommt in der neuen Funktion in die Heimat zurück.

„Erst 2008 wurde die Geschäftsführerposition in die Satzung des Vereins aufgenommen, vorher gab es die Stelle noch gar nicht. Bis dahin war der Vorsitzende auch der ehrenamtliche Leiter“, erinnert sich Gabriel an die Umstände, die sie nach einem Jahr als Mitarbeiterin zur ersten Geschäftsführerin der VHS-AKK machten. Diese siebzehneinhalb Jahre seien im Rückblick wie im Flug vergangen. Ein großer Einschnitt war dabei die Corona-Pandemie, durch die die VHS-AKK aber ohne ein großes Minus gekommen war. „Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben uns in dieser Zeit die Stange gehalten und sind zu 90 Prozent dageblieben“, würdigt Gabriel die Treue der vhs-Teilnehmerinnen.

Heute haben die Buchungszahlen wieder das Niveau wie vor Corona erreicht, der Einschnitt ist überwunden. Viel lieber erinnert sich Gabriel an die vielen Highlights ihrer Jahre als Geschäftsführerin. „Wir hatten immer

wieder interessante und besondere Angebote. Etwa einen Peitschenworkshop auf Cowboyart als Fitnessstraining. Der Kurs war beim ersten Mal komplett ausgebucht.“ Auch andere neue Formate wie ein Überlebenstraining für Teenager mit den Disziplinen Bügeln, Kochen und Waschen oder ein Reifenwechselkurs waren einmal im Angebot. Während der erste Kurs keinen Zuspruch fand, ist der zweite mehrmals gelaufen.

„Das Konzert von fünf Chören mit dem Polizeiorchester im vollen Bürgerhaus, die schönen Studienfahrten nach Rom, Rügen oder in die Toskana oder der Sprachkurs Georgisch, der über drei Jahre mit Teilnehmer\*innen auch aus Frankfurt und dem Taunus – es war eine schöne und spannende Zeit“, erinnert sich Gabriel. Man habe nie gewusst, was am Tag so passiert. Mit einigen Ehrenämtern wird für sie im Ruhestand kaum Langeweile aufkommen. So hat sie das Malen für sich entdeckt. „Das habe ich mir selbst beigebracht. Die VHS-AKK hat mir gutgetan und ich ihr auch“, zieht sie ein durchweg positives Fazit.“

Ihre Nachfolgerin ist die 47jährige Sandra Ahner. Sie hat die vergangenen 22 Jahre in Hochheim im Vertrieb gearbeitet und sieht sich auch als Quereinsteigerin für ihre neue Aufgabe gut gerüstet. „Hier kann ich mein Wissen einbringen und gemeinsam mit Menschen für Menschen interessante Ange-



Foto: Heinz Porten

bot auf den Weg bringen“, beschreibt sie ihre Motivation.

Seit August ist sie nun bei der vhs tätig, seit Oktober als Geschäftsführerin. Christa Gabriel hat bis Ende 2024 noch einmal pro Woche in der Geschäftsstelle mitgearbeitet. „Das war eine große Unterstützung und ein toller Übergang für mich“, dankt Ahner ihrer Vorgängerin. Auch die Vereinsmitglieder der vhs-AKK unterstützen sie mit Impulsen und Ideen. Für die Zukunft möchte sie neue Angebote wie Zirkuskurse, Tenniskurse und E-Bike-Training für alle Altersgruppen anbieten.

Auch wenn sie nicht in AKK wohnt, ist die neue Stelle als Geschäftsführerin der VHS-AKK für Ahner auch eine Rückkehr: „Ich bin in Kastel großgeworden und habe hier noch viel Familie. Nach den 22 Jahren in Hochheim ist das in gewisser Weise auch ein Neustart für mich. Er macht mir bis jetzt sehr viel Spaß ich freue mich auf das, was noch kommt“, blickt sie zuversichtlich engagiert in die Zukunft.

**Kartenabholung:** Mo, 14.04. oder Mi, 16.04., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

## Wunschkonzert Orgel-Improvisation

**Leitung:** Clemens Bosselmann

Hier dürfen Sie entscheiden, was gespielt wird. Bitte senden Sie Ihre Wünsche bis zum 12. Juni 2025 (per Post oder E-Mail) an Clemens Bosselmann (info@schiersteiner-kantorei.de) oder an das Büro der vhs Schierstein.

**Kursnummer:** 12564000

**Termin:** So, 22.06.2025, 17:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Christophoruskirche, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Konzert – Zimbal mit Julia Glebova

Julia Glebova ist Profi-Musikerin, Zimbalspielerin und Sängerin, die viele populäre, aber auch eigene Lieder vertont.

**Termin:** Fr, 18.07.2025, 15:00 Uhr (Einlass 14:45 Uhr)

**Gebühr:** 10 €, ermäßigt 5 €

**Anmeldung:** ab Fr, 04.07., 09:30 – 12:00 Uhr unter Tel. 31-3502

**Kartenabholung:** Mo, 07.07. oder Mi, 09.07., 09:30 – 12:00 Uhr in Zimmer 2.169, Amt für Soziale Arbeit

**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Straße der Republik 17

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus /

## ■ SINGEN

### Singkurs

**Leitung:** Leo Heidingsfelder

„Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.“

**Termin:** Jeden Montag, 15:00 – 16:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 24 € Mitglieder/ 31,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Geselliger Singtreff

**Kontakt:** Susanna Wetzling, Tel. 0611 96 721-20

Wo man singt, lass Dich ruhig nieder ... Singfreudige Damen und Herren treffen sich einmal im Monat und gestalten ihr eigenes Wunschkonzert.

**Termin:** der letzte Fr im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ MUSIZIEREN

### Gitarrenunterricht Anfängerkurs

**Leitung:** Witiko Heuser

Viele bekannte Lieder oder erfolgreiche Welthits sind mit wenigen Griffen spielbar und ermöglichen damit schnell ein kleines Repertoire für die unterschiedlichsten Stimmungen und Anlässe. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

**Kursnummer:** 251-41001

**Termin:** ab Di, 04.03.2025, 17:45 – 18:30 Uhr, 15x

**Kursnummer:** 251-41004

**Termin:** ab Mi, 05.03.2025, 17:45 – 18:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 150 €

**Ort:** Theodor-Fliedner-Schule, Neubau Raum 018 Musik I

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

**Leitung:** Witiko Heuser

Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit.

**Kursnummer:** 251-41002

**Termin:** ab Di, 04.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr, 15x

**Kursnummer:** 251-41003

**Termin:** ab Di, 04.03.2025, 19:15 – 20:00 Uhr, 15x

**Kursnummer:** 251-41005

**Termin:** ab Mi, 05.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr, 15x

**Kursnummer:** 251-41006

**Termin:** ab Mi, 05.03.2025, 19:15 – 20:00 Uhr, 15x

## Kabarett auf der Pluspunkt-Bühne

**Pluspunkt-Bühne,  
Lilienthalstraße 15, 65205 WI**

**Eintritt:** jeweils 15 €

**Beginn:** 19.00 Uhr  
(Einlass ab 18.00 Uhr)

**Ticket-Reservierung:**  
Tel. 0611 / 7 24 25 20 oder per  
Mail online-Kauf: [www.kabarett-wiesbaden.de](http://www.kabarett-wiesbaden.de)

**Fr, 24.01.2025**

**Bastian Semm:**

**Johnny Cash, eine musikalischen Lesereise**

**Sa, 15.03. und 14.06.2025.**

**Impro-Theater mit IMPROFIL  
„Alles kann passieren“**

**Fr. 04.04.2025**

**Sabine Gramenz &  
Malte Kühn**

**„Berliner Schnauze mit viel  
Jefühl“**

**Do, 27.06.2025**

**Gerhard Weiß spielt  
Reinhard Mey**

**„Von Anfang an bis heute“**

**Gebühr:** 150 €

**Ort:** Theodor-Fliedner-Schule, Neubau  
Raum 018 Musik I

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Ukulele spielen leicht gemacht – Aufbaukurs für Fort- geschrittene

**Leitung:** Emanuel Leyer

Es werden interessante und etwas anspruchsvollere Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet, so dass Sie die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden können und in der Lage sind, Volkslieder, Rock- und Popsongs in gehobener Art und Weise zu begleiten.

**Kursnummer:** 251-41007

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
19:00 – 20:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 72

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstr. 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ THEATER/ KABARETT

### ImproTheater

**Leitung:** Heidi Diemer

**Termine:** Jeden Donnerstag,  
18:00 – 20:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 32 € Mitglieder/  
39,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

## ■ MALEN UND ZEICHNEN

### Montags- /Donnerstagsmalen

**Leitung:** Gudo Knabjohann

**Termine:**

Kurs I: jeden Mo, 10:30 – 12:30 Uhr,  
Kurs II: jeden Do, 10:30 – 12:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 32 € Mitglieder/  
39,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

### Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei

**Leitung:** Gudo Knabjohann

Eine kostenlose Schnupperstunde ist  
möglich, melden Sie sich gerne an!

*Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Bitte mit-  
bringen:* Aquarell-, Öl- und/oder Acrylaus-  
stattung,

**Kursnummer:** S-25-1-102

**Termin:** Mo, 20.01. – 24.03.2025,  
14:00 – 16:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 113 €

**Kursnummer:** S-25-2-102

**Termin:** Mo, 28.04. – 23.06.2025,  
14:00 – 16:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 90 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Chinesische Kalligrafie für An- fänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Chen-Hsiu Reschke

Wegen ihrer Bedeutung sowohl als  
Kunst- wie auch alltäglich gebrauchte  
Schriftform spielt die Kalligrafie eine  
wichtige Rolle in der traditionellen chine-  
sischen Kultur.

**Kursnummer:** 251-42023N

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
19:00 – 20.30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 93 € (inkl. 10 € für Tinten  
und Papiere)

**Kursnummer:** 251-42025N

**Termin:** ab Mi, 04.06.2025,  
19:00 – 20.30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 79 € (inkl. 10 € für Tinten  
und Papiere)

**Ort:** Nordenstadt, Grundschule, Eingang  
seitlich von „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Von der Zeichnung zur Malerei

Natur um uns herum: Bäume, Pflan-  
zen und Tiere

**Leitung:** Marion Thomas

**Kursnummer:** E21550

**Termin:** ab Mo, 10.03.2025,  
14:00 – 16:15 Uhr (8x)

**Gebühr:** 108 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Aquarell-Schnupperworkshop

**Leitung:** Jasmin Martina Seib

Material zum ersten Ausprobieren wird  
gestellt. Sie können aber auch gerne eige-  
ne Farben, Pinsel und Papiere mitbringen.

**Kursnummer:** 12562300

**Termin:** Sa, 15.02.2025,  
11:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 34 € inkl. Material  
zum Ausprobieren

**Anmeldung:** info@vhs-schierstein.de /  
0611-29711 / www.vhs-schierstein.de

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Acryl & Aquarellmalerei

**Leitung:** Qudsia Musart Baig

**Kursnummer:** 251-42038N

**Termin:** ab Mo, 17.02.2025,  
17.30 – 20.30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 96 € (inkl. Eintritt und  
Führung)

**Ort:** Nordenstadt, Grundschule, Eingang  
seitlich von „An der Schule“

**Veranstalter:** vbw NED

### Acrylmalerei: Mit Farben den Frühling erwecken

**Leitung:** Anke Rohde

**Kursnummer:** 12562100

**Termin:** ab Di, 25.02.2025,  
18:30 – 20:30 Uhr, (5x)

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Acrylmalerei

**Einstieg und Perspektiven**

**Leitung:** Marion Thomas

**Kursnummer:** E21560

**Termin:** ab Di, 11.03.2025,  
14:00 – 16:15 Uhr (8x)

**Gebühr:** 108 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Raum 11

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Portrait – Malen und Zeichnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Marion Thomas

**Kursnummer:** E21280

**Termin:** ab Di, 11.03.2025,  
17:00 – 19:15 Uhr (8x)

**Gebühr:** 112 €

**Ort:** Villa Schnitzler; Raum 13

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Acrylmalerei und Spachteltechnik

**Leitung:** Claudia Stöber

**Kursnummer:** 251-

???:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Nordenstadt, Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Sitzungsraum 1

**Veranstalter:** vbw NED

### Aquarellmalerei – Schnupperworkshop für Anfänger & Fortgeschrittene

**Leitung:** Claudia Stöber

**Kursnummer:** 251-42032N

**Termin:** So, 27.04.2025,  
12:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Zentangle® – Workshop Muttertag

**Leitung:** Simone Rose

Wir zeichnen mit einem schwarzen  
Stift auf Papier“kacheln“ (ca. 9x9 cm  
groß) und setzen dabei einzelne, simple  
Elemente (wie Strich, Bogen, Kreis, ...) zu  
einem „Tangle“ (Muster) zusammen.

**Kursnummer:** 251-42024N

**Termin:** So, 04.05.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr:** 38 € (inkl. Papier)

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## **Aquarell-Themenworkshop: Landschaft**

**Leitung:** Jasmin Martina Seib

*Bitte mitbringen:* Aquarellfarben, (große und feine) Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineal/Geodreieck, Wasserglas, Tuch/Küchentuch, Naturschwamm

**Kursnummer:** 12562350

**Termin:** Sa, 28.06.2025,  
11:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## ■ KUNSTHANDWERK

### **Kreativworkshop: Schneemänner aus Socken**

**Leitung:** Kreative Gruppe

Wir fertigen in diesem kleinen Kurs kleine niedliche Schneemänner aus Styroporkugeln und Socken. Mitbringen sollte jede\*r gute Laune, alle Materialien werden gestellt.

**Kursnummer:** S-25-1-721

**Termin:** Mi, 29.01.2025,  
10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 3 € Materialkosten

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### **Kreativworkshop: Tulpen aus Papier**

**Leitung:** Kreative Gruppe

Aus zugeschnittenem Papier fertigen wir gemeinsam wunderschöne Tulpen. Alle Materialien werden vor Ort gestellt.

**Kursnummer:** S-25-1-722

**Termin:** Mi, 26.02.2025,  
10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 3 € Materialkosten

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### **Nähkurs für Fortgeschrittene**

**Leitung:** Anja van der Horst

Sie bringen Ihr Nähprojekt mit in den Kurs und profitieren von einer kompetenten Leitung. Ihr Nähprojekt sollte im Rahmen dieser sechs Termine fertigge-

stellt werden können. Bitte bringen Sie zum Nähen Ihres Kleidungsstück alle nötigen Utensilien mit. Eine Overlock-Maschine wird zur Nutzung zur Verfügung gestellt.

**Kursnummer:** 251-45002

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
18:00 – 20:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 150 €

**Anmeldung:** Tel. 0611 / 503907,  
info@vbw-bierstadt.de,  
www.vbw-bierstadt.de/

**Ort:** Bierstadt Kreativraum,  
Erbenheimer Straße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### **Nähworkshops Afrikanisches Design**

**Leitung:** Eritrea Lang

Werdet Designer und entwerft eure eigene Kollektion in afrikanischem Stil. In der Gebühr sind bereits alle Materialkosten enthalten. Auch in Gebärdensprache!

**Afrikanische Accessoires**

**Kursnummer:** 12563502

**Termin:** So, 18.05.2025,  
13:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Afrikanisches Hemd**

**Kursnummer:** 12563501

**Termin:** So, 01.06.2025,  
11:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Afrikanisches Kleid**

**Kursnummer:** 12563500

**Termin:** So, 15.06.2025,  
11:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### **Nähkurs für Anfänger – ohne Vorkenntnisse**

**Leitung:** Anja van der Horst

Sie erhalten eine Einführung in die Maschinenkunde und wie Sie richtig einfädeln. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger und dient der Vorbereitung zum Kurs – Nähkurs für Einsteiger.

**Kursnummer:** 251-45003

**Termin:** Mo, 23.06.2025,  
18:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Bierstadt Kreativraum,

Erbenheimer Straße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### **Stricklieseln – Nähen – Stricken und Co.**

Wir, die Stricklieseln, sind ein offener Näh- und Handarbeitskreis. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt, an denen Sie nähen können, was Ihnen am Herzen liegt.

**Kursnummer:** 251 SEN 06

**Termin:** ab Sa, 18.01.2025,  
14:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Hermann-Brill-Straße 4

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

### **Stricken für Anfänger und Fort- geschrittene**

**Leitung:** Ingeborg Spreuer

In dem Kurs können Sie stricken lernen, Ihre Stricktechniken erweitern oder Unterstützung bei Ihrem Projekt bekommen. Wolle und Stricknadeln für Ihr Projekt bitte mitbringen.

**Kursnummer:** 251-45005

**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr, 4x

**Gebühr:** 70 €

**Ort:** Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule,  
Biegerstraße 15

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### **Stricken**

**Leitung:** Ingeborg Steffen

Wir treffen uns in netter Runde und jeder strickt oder häkelt sein Wunschprojekt unter fachkundiger Anleitung. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, die Grundkenntnisse erwerben möchten, sowie für Fortgeschrittene, die nach neuen Herausforderungen suchen.

**Kursnummer:** 12563100

**Termin:** ab Do, 23.01.2025,  
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12563101

**Termin:** ab Do, 20.02.2025,  
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12563102

**Termin:** ab Do, 27.03.2025,  
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 12563103

**Termin:** ab Do, 15.05.2025,  
18:15 – 20:30 Uhr, 4x

**Gebühr:** 45 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Spinnkurs

**Leitung:** Margit Kopf

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, das Spinnen selbst auszuprobieren und etwas über die Werkzeuge Spindel und Spinnrad zu erfahren. Die Spinnräder werden gestellt. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

**Kursnummer:** I2563600

**Termin:** Sa, 22.03.2025,  
10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 50 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Töpfern in der Werkstatt

**Leitung:** Rosel Gundlach

Anfänger erlernen verschiedenste Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zur freien Gestaltung. Die Werkstücke werden gebrannt und in der letzten Kursstunde glasiert. Material- und Brennkosten werden abhängig vom eigenen Verbrauch extra berechnet und direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Kursnummer:** I2563301

**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
18:30 – 21:30 Uhr, 3x

**Kursnummer:** I2563302

**Termin:** ab Di, 06.05.2025,  
18:30 – 21:30 Uhr, 3x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Keramikatelier Rosel Gundlach,  
Backfischgasse 7, Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Steinbildhauerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Ishkhan Nazaryan

Die Teilnehmer erstellen in diesem Kurs eine Steinskulptur. Dabei erhalten sie Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl und erlangen Kenntnisse über die Werkzeuge und deren Handhabung. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der Vhs zur Verfügung gestellt. Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

**Kursnummer:** E23140

**Termin:** ab Fr, 07.03.2025,  
16:00 – 19:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 125 €

**Kursnummer:** E23150

**Termin:** ab Sa, 08.03.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr, 6x

**Kursnummer:** E23160

**Termin:** ab Fr, 02.05.2025,  
16:00 – 19:00 Uhr, 6x

**Kursnummer:** E23170

**Termin:** ab Sa, 03.05.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 125 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Garten

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## „Den Stein ins Rollen bringen“

Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Birgit Knappe

Wir wollen uns in diesem Kurs dem Stein intuitiv nähern, mit Phantasie Formen und/oder Gestalten im Rohling entdecken und behutsam mit Fäustel und Meißel herausarbeiten. Wir arbeiten mit weichem Kalk- oder Sandstein im Freien. Bitte Arbeitskleidung, feste Schuhe, Schutzbrille, Arbeitshandschuhe mitbringen. Den Stein können Sie direkt bei der Dozentin aussuchen und erwerben.

**Kursnummer:** E23180

**Termin:** Fr, 16.05.2025,  
10:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 129 €

**Ort:** Villa Schnitzler, Garten

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Kreativworkshop: Hasen filzen mit der Nadel

**Leitung:** Kreative Gruppe

Mit Filz und Märchenwolle filzen wir kleine Osterhasen um eine Styroporkugel. Alle Materialien werden gestellt

**Kursnummer:** S-25-1-723

**Termin:** Mi, 26.03.2025,  
10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 3 € Materialkosten

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Frühlingsdekorationen

**Leitung:** Marlies Erler

Wir fertigen wunderschöne Frühlingsdekoration aus frischen natürlichen Materialien. Materialkosten von 13 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie eine Klebepistole (soweit vorhanden), eine Schere und ein spitzes Messer mit.

**Kursnummer:** I2563402

**Termin:** Fr, 04.04.2025,  
16:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Kreativworkshop: Schmetterlings-Karten gestalten

**Leitung:** Kreative Gruppe

Passend zum bunten Frühjahr gestalten wir schöne Schmetterlings-Karten aus Papier

**Kursnummer:** S-25-2-721

**Termin:** Mi, 07.05.2025,  
10:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 3 € Materialkosten

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## Kränze aus Rosenblüten

**Leitung:** Marlies Erler

Wir fertigen einen wunderschönen Rosenkranz aus Papiertüten und echten getrockneten Rosenblüten für unser Heim oder als Geschenk an. Dieser Kranz hält über Jahre. Haben Sie selbst getrocknete Rosenblüten? Dann können Sie diese gerne mitbringen. Alle anderen Materialien können Sie bei der Dozentin zum Preis von 10 € erwerben. Bitte bringen Sie eine Klebepistole (soweit vorhanden) mit.

**Kursnummer:** I2563403

**Termin:** Fr, 23.05.2025,  
16:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** 20 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

## Silberschmiedekurs

**Leitung:** Fred Struben

In entspannter Atmosphäre fertigen Sie nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe passgenau an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden sowie – nach vorheriger Anmeldung – auch Feinsilber-Amulette.

**Kursnummer:** 251-44105N

**Termin:** Sa, 24.05.2025,  
14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 85 € (inkl. Materialien  
und Werkzeuge)

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## ■ COMPUTER & EDV

### Erster Einstieg in die digitale Welt

Info-Seminar

**Leitung:** Claudia Fendel

Welches Gerät ist das richtige für mich und mein Anliegen? Welche Möglichkeiten habe ich, mein vorhandenes Gerät zu nutzen? Die Dozentin stellt Ihnen die einzelnen Geräte vor und erklärt, welche Möglichkeiten diese für die Anwendung bieten. Während des Seminars werden alle Ihre Fragen beantwortet und die Dozentin geht auf Ihre individuellen Anliegen ein.

**Kursnummer:** E53512

**Termin:** ab Di, 20.05.2025,  
14:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr:** 39 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### PC Einführung 1: Erste Schritte am PC (Windows Betriebssystem)

**Leitung:** Claudia Fendel

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie wichtige Aufgaben des Betriebssystems Windows und den Computer und seine Bestandteile kennen. Sie erlernen Ordner auf dem Desktop zu erstellen. Einfache Texte zu schreiben, speichern und drucken. Ebenso den Umgang mit Dateien. Grundlegendes Wissen im Umgang mit E-Mail Verkehr wird vermittelt.

**Kursnummer:** E53505A

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

**Gebühr:** 75 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### PC Einführung 2: Ordnung auf dem PC und Umgang mit dem Internet

**Leitung:** Claudia Fendel

In diesem Kurs vertiefen wir bereits Gelerntes und bauen die bereits vorhandenen Kenntnisse weiter aus. Insbesondere der Windows Explorer, das wichtigste Verwaltungstool zum Speichern und Finden von Dateien lernen Sie kennen. Von den Grundlagen des Computers und Windows, über die Texterstellung bis hin zum Internet werden verschiedene Themen behandelt. PC-Grundla-

## Computer und Technik

Computer und Smartphones sind für die Generation über 60 heute nicht mehr wegzudenken. Die persönliche Korrespondenz und Verwaltung, die Nutzung von Internet und sozialen Medien zur Information und zur Kommunikation oder der Einsatz des PC für das eigene Hobby, sei es das Schreiben, Fotografieren oder etwa die Ahnenforschung, die moderne Technik wird auch nach dem Berufsleben vielfältig genutzt.

Wer in die Nutzung von Computer, Smartphone und Co einsteigen oder seine Kenntnisse in diesem Bereich erweitern möchte, findet im Programm der Akademie für Ältere viele Möglichkeiten, das je nach Interessen und Vorkenntnissen zu tun.



genkenntnisse (z.B. durch den Einsteigerkurs „Erste Schritte am PC“) sollten vorhanden sein.

**Kursnummer:** E53510

**Termin:** ab Di, 18.02.2025,  
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

**Kursnummer:** E53510A

**Termin:** ab Di, 10.06.2025,  
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

**Gebühr:** 75 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### PC Einführung 3: Computer Wissen wiederholen, festigen, erweitern

**Leitung:** Claudia Fendel

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit dem Windows-Computer festigen und erweitern wollen und ggf. die Themen eines Einführungskurses wiederholen und ergänzen möchten. PC-Grundlagenkenntnisse (z.B. durch die Einsteigerkurse „Erste Schritte am

PC“ und „Ordnung auf dem PC“) sollten vorhanden sein.

**Kursnummer:** E53511

**Termin:** ab Di, 18.03.2025,  
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

**Kursnummer:** F53511A

**Termin:** ab Di, 08.07.2025,  
14:00 – 17:00 Uhr (2x)

**Gebühr:** 75 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### MacBook

Grundlagen

**Leitung:** Ursula Bräunig

*Achtung:* dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten. In diesem Kurs erklärt unsere Apple-Expertin auf verständliche Weise die zahlreichen Funktionen des MacBooks. Alle wesentlichen Funktionalitäten werden erläutert und ausführlich vorgestellt. Der MacBook-Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf iOS in der aktuellen Ver-

sion. Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die wenig oder noch keine Erfahrung in der PC-Nutzung haben.

**Kursnummer:** E53722

**Termin:** ab Di, 22.04.2025, 16:00 – 19:15 Uhr (4x)

**Gebühr:** 155 €

**Ort:** vhs-B-209, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## 3D-Druck in der Hochschul- und Landesbibliothek!

Fortgeschrittenenkurs

**Leitung:** Hochschul- und Landesbibliothek

Unsere Fortgeschrittenen-Workshops für den 3D-Druck

**Kursnummer:** E15880V

**Termin:** ab Mo, 27.01.2025, 15:00 – 18:00 Uhr (6x)

**Gebühr:** keine

**Ort:** Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

**Anmeldung:** hs-rm.de/hlb

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Neue Ära der Betrugsversuche:

Wie Sie sich vor Deepfakes und manipulierten Anrufen schützen!

**Leitung:** Thorsten Witkowski

Künstliche Intelligenz und andere Technologien eröffnen Betrüger\*innen neue Möglichkeiten. Der Vortrag bietet nicht nur Einblicke in diese bedrohlichen Technologien, sondern auch konkrete Schritte, die Ihnen helfen, nicht auf die Maschen der Betrüger hereinzufallen und sich und Angehörige vor den raffinierten Taktiken der digitalen Betrüger zu schützen.

**Kursnummer:** 251-70003N

**Termin:** Mo, 24.02.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Zukunft gestalten – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

**Leitung:** Thorsten Witkowski

Wir beginnen mit den Grundlagen, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert

und warum sie so wichtig ist. Erkunden verschiedene Teilbereiche der KI, wie maschinelles Lernen, natürliche Sprachverarbeitung und Robotik. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

**Kursnummer:** 251-70004N

**Termin:** Fr, 28.02.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### KI-Tools wie ChatGPT verstehen und einsetzen

Eine Einführung

**Leitung:** Hochschul- und Landesbibliothek

In dieser Veranstaltung erhalten Sie eine grundlegende und praktische Einführung in (text-)generative KI-Tools wie ChatGPT und lernen verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennen:

**Kursnummer:** E15820V

**Termin:** Di, 11.03.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kursnummer:** E15840V

**Termin:** Do, 22.05.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Hochschul- und Landesbibliothek, Rheinstr 55/57

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### ChatGPT – Künstliche Intelligenz kennenlernen

**Leitung:** W. Dallman Ross

IT-Anwendungen, die der sog. „künstlichen Intelligenz“ (KI) zugeordnet werden, gewinnen in hohem Tempo an Bedeutung. Wir wollen uns an diesem Termin eine der bisher für alle interessierten Nutzer verfügbare KI – nämlich „ChatGPT“ der amerikanischen Firma OpenAI – gemeinsam ansehen und die Funktionen ausprobieren.

**Kursnummer:** 251-70000N

**Termin:** Fr, 28.03.2025, 13:00 – 14:30 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## ■ SMARTPHONE, TABLET & CO

### Nützliche Apps für iPhone und Android

**Leitung:** Ursula Bräunig

Browser, Apps für E-Mail-Empfang und Kontaktverwaltung haben alle Smartphones standardmäßig von Werk aus. Da schnell der Überblick verloren geht, werden empfehlenswerte Apps für einen strukturierten Alltag, Organisation, Chats, Fotos und häufige Fragen zur Nutzung und Bedienung für beide Betriebssysteme vorgestellt.

**Kursnummer:** 251-70026N

**Termin:** Fr, 21.02.2025, 09:30 – 11:00 Uhr

**Kursnummer:** 251-70029N

**Termin:** Mi, 28.05.2025, 13:30 – 15:00 Uhr

**Gebühr:** 28 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Smartphone und Senioren

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Smartphone die ersten Schritte in die digitale Welt erlernen. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!

**Kursnummer:** I25711

**Termin:** ab Fr, 07.03.2025, 16:00 – 18:15 Uhr, 3x

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

### Apps für Android-Smartphone und iPhone von Apple

**Leitung:** Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf zahlreiche Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten? Diesen und anderen Fragen werden Sie in diesem Kurs nachgehen, mit dem Ziel, Ihr Smartphone genau passend für Sie zu machen. Es sind Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

**Kursnummer:** 125712

**Termin:** Fr, 04.04.2025,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

**Kursnummer:** 251-62304

**Termin:** Mo, 16.06.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 30 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Fotos mit dem Smartphone

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden wie sie ihre mit dem Smartphone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Bitte ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Fotos mitbringen.

**Kursnummer:** 125714

**Termin:** Fr, 09.05.2025,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Mit dem Smartphone unterwegs

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Geeignet für Android-Smartphones und iPhones von Apple. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Smartphone mit.

**Kursnummer:** 125713

**Termin:** Fr, 23.05.2025,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel



Foto: Lupo\_pixelio.de

**Veranstalterin:** VHS-AKK

**Kursnummer:** 251-62303

**Termin:** Mo, 02.06.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 30 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Sicherheit am Smartphone

**Leitung:** Michael Hellmund

Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt das Risiko, dass Daten gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Auf was muss man achten, um dies zu verhindern? Über welche Sicherheitseinstellungen verfügt das Smartphone? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Für Apple-Geräte (iPhone) ist dieser Kurs nicht geeignet.

**Kursnummer:** 125715

**Termine:** Fr, 06.06.2025,  
16:00 – 18:15 Uhr

**Gebühr:** 19,50 €

**Ort:** VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D,  
Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## ■ IPHONE/IPAD

### iPhone/iPad Grundlagen

**Leitung:** Ursula Bräunig

*Achtung:* dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten. Sie haben ein neues Apple-Gerät? Dann lernen Sie Ihr iPad/iPhone kennen: Etwa wie Sie es sicher einrichten, im Internet surfen, Kontakte verwalten, E-Mails schreiben und vieles mehr. Mittlerweile gibt es viele optimierte Anwendungen (Apps) für (fast) alle Bedürfnisse:

**Kursnummer:** E53721

**Termin:** ab Mo, 10.02.2025,  
17:00 – 20:15 Uhr (4x)

**Gebühr:** 155 €

**Ort:** vhs-B-212, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### iPhone Workshop

**Leitung:** Herbert Naumann

Hier werden die Grundfunktionen erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

**Kursnummer:** 251-70024N

**Termin:** ab Mo, 17.02.2025,  
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## iPad Workshop

**Leitung:** Herbert Naumann

In diesem Workshop werden die Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erklärt und Ihre individuellen Fragen rund um die Themen Ausstattung und Bedienung beantwortet – mit vielen praktischen Tipps. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPad mit.

**Kursnummer:** 251-70025N

**Termin:** ab Mo, 10.03.2025,  
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

**Kursnummer:** 251-70027N

**Termin:** ab Mo, 05.05.2025,  
16:00 – 18:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## iPhone von Apple: Einsteigerkurs

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

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

**Kursnummer:** 251-62101

**Termin:** ab Mo, 10.03.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Fotos mit dem iPhone von Apple bearbeiten

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und

machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes iPhone von Apple mit Ihren Fotos mit.

**Kursnummer:** 251-62301

**Termin:** Mo, 19.05.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 30 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ ANDROID

### Smartphone und Tablet für Einsteiger

**Leitung:** Steffen Tautermann

*Achtung:* dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten.

In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her. Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.

**Kursnummer:** E53720

**Termin:** ab Do, 06.03.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr (5x)

**Gebühr:** 135 €

**Ort:** vhs-B-209, EDV-Raum

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger

**Leitung:** Ursula Bräunig

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Apps für Ihr Handy bzw. Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID (also kein Apple-Gerät wie iPhone oder iPad!) kennen und üben sich in der Bedienung des Geräts. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Individuelle Fragen werden gerne beantwortet.

**Kursnummer:** 251-70021N

**Termin:** ab Fr, 21.03.2025,  
16:00 – 18:15 Uhr, 2x

**Kursnummer:** 251-70022N

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
14:00 – 16:15 Uhr, 2x

**Gebühr:** 58 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED



Foto: Heinz Porten

### Android-Smartphone: Einsteigerkurs

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für Android Smartphones geeignet, nicht für iPhones von Apple.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit.

**Kursnummer:** 251-62102

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr, 3x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Fotos mit dem Android-Smartphone bearbeiten

**Leitung:** Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Danach erstellen Sie elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren. Es sind Vorkenntnisse erforderlich.

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

**Kursnummer:** 251-62302

**Termin:** Mo, 26.05.2025,  
15:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr:** 30 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

### Elektronische Patientenakte (ePA)

**Leitung:** Andreas Dittmar

Im Februar 2025 wird die ePA bundesweit ausrollt. Der Vortrag informiert über die Abläufe und Vorteile des neuen digitalen Angebots und beleuchtet Fragen zum Datenschutz und der Sicherheit der gespeicherten Daten.

**Kursnummer:** 251-31001N

**Termin:** Mi, 19.02.2025,  
19:00 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

**Leitung:** Walter Richters

Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? Sie brauchen eine unkomplizierte Orientierungshilfe, eine fachliche Hilfestellung, ohne gleich viel Geld ausgeben zu wollen? Diese und andere Anwendungsfragen werden Ihnen im EDV-Café beantwortet. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Einzelne Geräte und WLAN stehen zur Verfügung. Das EDV-Café ist offen für jeden Interessierten. Bei einer Tasse Kaffee gleich nebenan im Repaircafé kann man mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen

**Kursnummer:** 12580002

**Termin:** Mi, 05.02.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12580003

**Termin:** Mi, 05.03.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12580004

**Termin:** Mi, 02.04.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12580005

**Termin:** Mi, 07.05.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12580006

**Termin:** Mi, 04.06.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 12580007

**Termin:** Mi, 02.07.2025,  
14:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Spenden willkommen

**Ort:** Ev. Auferstehungsgemeinde Schierstein-Nord

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Technikprechstunde

**Leitung:** Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von der elektronischen Patientenakte (ePA), eRezept, mobilem Bezahlen und auch zu allen anderen technischen Fragen rund um Ihren PC, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. WLAN ist vor Ort verfügbar. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

**Kursnummer:** 251-70002N

**Termin:** Fr, 21.02.2025,  
15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** Eintritt frei, Spenden erbeten

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## PC-Sicherheit erhöhen

**Leitung:** Thomas Stemmler

Wir erläutern – verständlich! – elf elementare Grundsätze, die helfen, die PC-Sicherheit und das eigene Verhalten im Internet deutlich zu verbessern.

**Kursnummer:** 251-70005N

**Termin:** Fr, 14.03.2025,  
10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr:** 19 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Mobiles Bezahlen

**Leitung:** Andreas Dittmar

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlfverfahren am Beispiel von Google Pay, Apple Pay, Samsung Pay, Paypal, Payback Pay und mobiles Bezahlen der Sparkassen.

**Kursnummer:** 251-31002N

**Termin:** Mo, 12.05.2025,  
19:00 – 20.30 Uhr

**Gebühr:** 13 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Digi-Sprechstunde

**Termine:** 30-minütige Einzeltermine flexibel nach vorheriger Anmeldung

**Anmeldung:** LAB, Tel. 0611 300-497,  
info@lab-wiesbaden.de

**Gebühr:** keine, um eine Spende wird gebeten

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Projekt DigiFit – gemeinsam online

Das Projekt zielt darauf ab, Menschen ab 55 Jahren dabei zu unterstützen, digitale Kompetenzen zu erwerben oder auszubauen und somit aktiv am (digitalen) Leben teilnehmen zu können. Die Besonderheit dabei: Wer möchte kann zu Hause besucht werden und das Angebot ist kostenfrei. Sofern es noch keinen Internetanschluss oder keine nötige Technik gibt, wird zu Beginn gemeinsam alles in die Wege geleitet. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme telefonisch (0611 300497), per E-Mail (info@lab-wiesbaden.de) oder persönlich vor Ort.

**Teilnahmezeitraum:**

01.07. – 31.12.2025

**Gebühr:** keine

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## MGH – Offene Technik-Sprechstunde für Jung und Alt

**Kontakt:** Peter Funk

Ob Hilfe bei der Installation einer App auf dem Smartphone oder Hilfe beim Kopieren von Fotos auf den Laptop. Bei allen Fragen rund um Smartphone, Laptop und Co sind Sie bei uns richtig! Wir helfen gerne weiter.

**Termine:** Einzeltermine nach Vereinbarung

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Digital-Café

**Kontakt:** Peter Funk

Von Januar – April 2025 (ggf. auch danach) findet nun, ergänzend zur Technik-sprechstunde, unser Digitalcafé mit den Digital-Lotsen statt. Sie haben Probleme mit ihrem Smartphone, ihrem Laptop oder Tablet oder haben andere Themen/Fragen rund um digitale Medien? Dann Sie sie in diesem offenen Angebot genau richtig!

**Termine:** Am 2. Fr im Monat

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** Erforderlich. Rufen Sie

uns gerne vorab an, damit wir wissen mit welchen Themen/Fragestellungen sie kommen. Tel. 0611 96 721-29, wir helfen gerne weiter!

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Unsere Digital-Lotsen helfen gerne weiter!

Mit uns gelingt Ihnen der Einstieg in die digitale Welt. Sie finden Antworten zu allen Themen rund um Facebook, WhatsApp oder Themen wie Online-Banking, Terminbuchung und vieles mehr.

**Kursnummer:** 251 SEN 19

**Termin:** Di, 14:30 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Salon Liesel, Goerdeler Straße 47

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

## Unterstützung bei Notebook und Smartphone

**Leitung:** Walter Richters

Nach einer gemeinsamen „Bestandsaufnahme“ besprechen wir Ihren Bedarf und vermitteln, wenn möglich, eine beratende Person, die Ihnen zur Seite steht und Sie unterstützt, selbstständiger zu werden. Termine und Umfang der Schulung werden individuell vereinbart. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Geschäftsstelle unter Tel. 0611 29711 oder info@vhs-schierstein.de.

**Kursnummer:** I2582005

**Termin:** Januar bis Juli 2025,  
Termine nach Bedarf

**Gebühr:** variabel auf Stundenbasis

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Digitale Smartphone-Sprechstunde

**Leitung:** Rainer Lindhauer

Fragen zur Smartphone, iPad und Notebooks werden beantwortet und mögliche Probleme der Nutzung gelöst. Um Anmeldung wird gebeten bei dietersupes@web.de.

**Termin:** jeden 1. Mo im Monat,  
13:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen,  
Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

## Gesundheit

Das Leben im Alter bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit zu genießen ist ein Wunsch, zu dem jeder Einzelne seinen Beitrag leisten kann. In vielen Studien ist mittlerweile nachgewiesen worden, dass regelmäßige Bewegung und geistige Betätigung den Alterungsprozess verlangsamen und uns länger gesund leben lassen. Umfassende Information zu gesundheitlichen Themen helfen zudem, für sich in Absprache mit seinem Arzt das beste Angebot zu finden.

Das Angebot der Kooperationspartner deckt ein breites Spektrum ab. Von der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse, Tanzen, Wandern bis hin zu Zumba oder den bewährten asiatischen Entspannungs- und Bewegungsformen geht die Auswahl, oft auch speziell für Ältere mit Einschränkungen.



Foto: Heinz Porten

### ■ UMWELT UND NATUR

#### Was ist giftig?

Pflanzen in Haus und Garten

**Leitung:** Ulrich Kaiser

Der Kurs vermittelt Kenntnisse zu giftigen Pflanzen und zum gefahrlosen Umgang mit ihnen, ist reich bebildert, auch für Laien gut verständlich und kurzweilig.

**Kursnummer:** E30110

**Termin:** Mi, 16.04.2025,

18:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 14 €

**Ort:** vhs-A-114

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

#### Wildkräuterspaziergang im Goldsteintal

**Leitung:** Judith Klare

Im Goldsteintal gibt es einige Wildkräuter zu entdecken. Man kann mit Ihnen das Immunsystem stärken und sie vorbeugend bei vielen Krankheiten einsetzen, um Heilkräfte im Körper zu aktivieren.

**Kursnummer:** 251-22006N

**Termin:** Sa, 17.05.2025,

14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Gebühr:** 19 € (inkl. 2 € für Snacks)

**Ort:** Wiesbaden, Treffpunkt: Hubertushütte, Goldsteintal 60, Haltestelle Goldsteintal, von dort ca. 25 Minuten Fußweg  
**Veranstalter:** vbw NED

#### Wildkräuterspaziergang rund um Erbenheim

**Leitung:** Judith Klare

Bei diesem kleinen Spaziergang rund um Erbenheim öffnen wir den Blick für die Natur und deren Wildkräutern und versuchen diese zu erfahren.

**Kursnummer:** 251-22005N

**Termin:** Do, 19.06.2025,

14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Gebühr:** 19 € (inkl. 2 € für Snacks)

**Ort:** Erbenheim, Treff: Seniorenheim für Blinde und Sehende, Emil-Kraig-Str. 5

**Veranstalter:** vbw NED

#### Wildkräuterführung rund um den Schiersteiner Hafen

**Leitung:** Judith Klare

Welche heimischen Heilpflanzen und essbaren Wildkräuter, die zur Wanderung gerade „erntereif“ sind, direkt bei uns vor der Haustür wachsen, erfahren Sie bei dieser Kräuterwanderung.

**Kursnummer:** I2533501

**Termin:** Sa, 26.04.2025,

14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 15 €

**Ort:** Treffpunkt: Schiersteiner Hafen, Wilhelm-Loos-Anlage

**Veranstalter:** vhs Schierstein

#### Heimische Vögel kennenlernen

Vogelkundliche Abendexkursion in den Schiersteiner Rheinwiesen

**Leitung:** Dr. Carolin Dreesmann

Im Mai ist wieder überall emsiger Vogelgesang zu hören. Gerade die Abendstunden bieten beste Gelegenheit, die unterschiedlichen Sänger zu hören und zu sehen. Neben Wasservögeln bietet das Gebiet am Schiersteiner Hafen seltenen Rohrsängern, Grasmücken und Nachtigall oder Kuckuck und Schwarzmilan einen geeigneten Lebensraum.

**Kursnummer:** I2533650

**Termin:** Do, 08.05.2025,

19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr:** 12 €, Kinder 6 €

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### ■ PRÄVENTION / GESUNDHEITSBILDUNG

#### Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

**Leitung:** Monika Richter

**Termine:** Mo, 12:30 – 13:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/

23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

#### Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

**Leitung:** Katrin Scheder

Das Gleichgewicht kann lebenslang trainiert und verbessert werden. Diese Kurs ist darauf ausgelegt, dass Sie noch in der Lage sind, für eine gewisse Zeit frei und ohne Hilfsmittel zu stehen.

**Kursnummer:** 251-I2007

**Termin:** ab Mo, ab 03.02.2025,

11:00 – 12:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 52 €

## Kursnummer: 251-12008

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 49 €

## Kursnummer: 251-12009

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 58 €

## Kursnummer: 251-12010

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Neurologisches Tischtennis

**Leitung:** Olav Stahl & Sumi Krupp  
Gedächtniserfolge durch neurologisches Tischtennis. Bitte bringen Sie nicht nur leichte Kleidung, sondern auch etwas zu schreiben mit.

## Kursnummer: 12564010

**Termin:** ab Sa, 08.02.2025,  
16:00 – 18:00 Uhr, 3x  
**Gebühr:** 34 €

**Ort:** Hafenschule, Turnhalle

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

**Leitung:** Heidi Ninomiya-Rehm

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen. Den Abschluss bildet eine Entspannung mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

## Kursnummer: E34160

**Termin:** Sa, 22.02.2025,  
10:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 63 €

**Ort:** vhs-B-109

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Erste Hilfe am Kind – für Großeltern

**Leitung:** Malteser Hilfsdienst e.V.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb müssen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen an die besonderen Bedingungen angepasst sein.

## Kursnummer: 251-50401N

**Termin:** Mo, 24.03.2025,  
09:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Erste Hilfe für Senioren

**Leitung:** Malteser Hilfsdienst e.V.

Ältere Menschen können schnell in Situationen geraten, in denen sie, Freunden oder Familienangehörigen bei plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen helfen möchten. Mit genügend Zeit, um individuelle Fragen anzusprechen.

## Kursnummer: 251-50402N

**Termin:** Mo, 31.03.2025,  
09:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr:** 42 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Gesund und Schlank, Intervallfasten

**Leitung:** Luisa Horn

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie anders essen, ohne zu hungern. Sie erfahren, wie Intervallfasten funktioniert und was in Ihrem Körper passiert.

## Kursnummer: 251-50008N

**Termin:** Sa, 29.03.2025,  
10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr:** 40 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Pilates für den Beckenboden

**Leitung:** Bianca Edelmann

## Kursnummer: E34180

**Termin:** Sa, 29.03.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr:** 21 €

**Ort:** vhs-A-208

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining für Senioren und Junggebliebene

**Leitung:** ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Der Kurs besteht aus einem Praxis- und einem Theorieteil. Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges- und verkehrssicheres Fahrrad mit. Bei dem Kurs besteht Helmpflicht.

## Kursnummer: 125716

**Termine:** Fr, 04.04.2025,  
14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 11 €

**Ort:** Innenhof Reduit, Rheinufer, Mainz-Kastel

**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Wahrnehmung – Merkfähigkeit – Konzentration

**Leitung:** Frauke Kieckhäfer

## Kursnummer: S-25-1-205

**Termin:** Mi, 15.01. – 19.03.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 98 €

## Kursnummer: S-25-2-205

**Termin:** Mi, 23.04. – 12.06.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr, 7x

**Gebühr:** 69 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## Gedächtnistraining in Klarenthal – Geistig fit bleiben auch mit zunehmendem Alter

**Leitung:** Elke Windmiller

Kommen Sie zu unverbindlichen Schnupperstunden. Einstieg jederzeit möglich!

## Kursnummer: 251 SEN 15

**Termine:** Di, 04.02. – 01.04.2025,  
15:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Str. 34

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

## Gedächtnistraining – Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter

**Leitung:** Elke Windmiller

Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren.

## Kursnummer: 251-31022N

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 76 €

## Kursnummer: 251-31023N

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
11.15 – 12.15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 76 €

## Kursnummer: 251-31025N

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 85 €

## Kursnummer: 251-31026N

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
11.15 – 12.15 Uhr, 9x

**Gebühr:** 85 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine, Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## Gedächtnstraining für Menschen ab Gedächtnstraining

**Leitung:** Ute Krey

**Termine:** Di 10:30 – 11:30 Uhr (Kurs I) und 12:00 – 13:00 Uhr (Kurs II)

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/ 23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

## Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnstraining

**Leitung:** Monika Schmidt-Merdian, Susanna Wetzling

Diese offene Gruppe trifft sich jeden Dienstag ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Treffcafé und macht ab 15:00 Uhr etwas für die körperliche und geistige Fitness. Im wöchentlichen Wechsel findet entweder „Tanzen im Sitzen“ oder das „Gedächtnstraining“ statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Termin:** Di, jeweils 15:00 – 16:00 Uhr (vorher Kaffeetrinken ab 14:30 Uhr)

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ DEMENZ

### Sport & Talk

**Leitung:** Barbara Berg, Tel. 0611 / 174 536 05

Die fortlaufende Gruppe ist ein unterstützendes Angebot für Menschen im frühen Stadium einer Demenz. Mit Bewegung, Austausch und Geselligkeit stärken sich die Teilnehmenden bei der Bewältigung ihrer Probleme.

**Termin:** jeden Montag

**Gebühr:** 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz der Regionale Diakonie Wiesbaden

### KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

**Leitung:** Barbara Berg, Tel. 0611 174 536 05

Aktivgruppe insbesondere für alleinlebende Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden

Demenz. Das fortlaufende Gruppenangebot ist ein unterstützendes Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder im frühen Stadium einer Demenz.

**Termin:** jeden Mittwoch

**Gebühr:** 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Sporthalle CVJM, Oranierstr. 15

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz der Regionale Diakonie Wiesbaden

### Beratungsangebot der Fachberatung Demenz

Ein Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen sowie für pflegende Angehörige von an Demenz betroffenen Personen.

**Termine:**

- Beratungsangebot im Pluspunkt Erbenheim, 1x monatlich, Anmeldung: Tel. 0611 724252 0
- Beratungsangebot in der Schwalbe 6, 1x monatlich, Anmeldung: Tel. 0611 1409 740
- Beratungsangebot nach Terminvergabe, Anmeldung: Tel. 0611 174536 01

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden; <https://diakonie-wiesbaden.de/136660-Altenhilfe>

### Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

**Koordination und Anmeldung:** Ute Kern-Müller, Tel. 0611 / 174 536 01

Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer demenziellen Erkrankung. Jeder Gast der Gruppe wird von einer Betreuungsperson (1:1) begleitet. Entlastung pflegender Angehöriger: Angehörigen der Gäste bietet diese Zeit die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben, um zu entspannen oder Dinge zu erledigen.

**Termine:** wöchentl., 14:00 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 23 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt

**Ort:**

- Mo: Biebrich (Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum)
- Di: Bierstadt und Gräselberg (Anton-Jäger Straße in Bierstadt und Diakoniezentrum, Klagenfurter Ring 61, Gräselberg)
- Mi: Kohlheck (Paul-Gerhard-Gemeindezentrum)

- Do: Zietenring (St. Elisabeth)

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden

### Angehörigen-Café

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Leitung:** Ute Kern-Müller, Tel. 0611 174 536 01

Wie fühlt es sich an, wenn der Partner, die Mutter oder der Opa an Demenz erkrankt ist? Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre kann man sich austauschen und Kraft tanken. Bei Bedarf kann der oder die Erkrankte vor Ort an einem gleichzeitig stattfindenden Betreuungsgruppenangebot teilnehmen.

**Termine:** Fr, alle 14 Tage, 14:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** keine.

**Bei Betreuung des oder der**

**Erkrankten:** 13 €, das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

**Ort:** Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz Regionale Diakonie Wiesbaden

### Tanz-Café

**Leitung:** Ute Kern-Müller, Tel. 0611 / 174 536 01

Für alle Senioren, auch mit Gedächtnisproblemen und/oder einer Demenz Bewegung zu Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein und macht vor allem in Gesellschaft einfach Spaß. Musik kann speziell auf Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz eine erstaunliche Wirkung haben. Getanzt wird zu Live-Musik Buggy, Walzer und Twist – zu zweit, allein, alle zusammen oder wie jeder es möchte. Es gibt Kaffee, Kuchen sowie kalte Erfrischungsgetränke zu moderaten Preisen.

**Termine:** 1x im Monat, Fr, 15:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine, Kaffee und Kuchen kann Vorort gekauft werden.

**Ort:** Biebrich, Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum

**Veranstalter:** Fachberatungsstelle Demenz Regionalen Diakonie Wiesbaden

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## ■ ENTSPANNUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

### Jonglieren lernen

**Leitung:** Sumi Krupp

Beim Jonglieren flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. Dabei entsteht Lachen ohne Grund. Es ist in diesem Lernprozess einfach unvermeidlich.

**Kursnummer:** 251-48001N

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
18:00 – 20:00 Uhr, 3x

**Gebühr:** 52 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

**Kursnummer:** 12564007

**Termin:** ab Mo, 17.03.2025,  
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 29 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

**Kursnummer:** 12564008

**Termin:** ab Di, 10.06.2025,  
19:00 – 21:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 29 €

**Ort:** Rathaus Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

**Leitung:** Cornelia Bütow

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die das Körperbewusstsein gefördert wird.

**Kursnummer:** 251-15020

**Termin:** ab Fr, 07.02.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 55€

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### „Fantasiereise mit Klang“

**Leitung:** Michaela Seim

Fantasiereisen mit Klangschale bewirken Entspannung und Gelöstheit. Sie führen mit Unterstützung von positiven Bildern zur Beachtung des eigenen Ichs.

**Kursnummer:** 251-50020N

**Termin:** Mo, 10.02.2025,  
17.30 – 18.30 Uhr

**Gebühr:** 12 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Autogenes Training nach Schulz

**Leitung:** Michaela Seim

**Kursnummer:** 251-50021N

**Termin:** ab Mo, 17.02.2025,  
17:30 – 18:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 25 € (inkl. Eintritt u. Führung)

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Klangmeditation

**Leitung:** Emanuel Leyer

Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden.

**Kursnummer:** 251-15010

**Termin:** So, 23.02.2025,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Entspannung – drei unterschiedliche Formen stellen sich vor

**Leitung:** Klaus Polzer

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoganidra. Jeder kann für sich selbst erproben, welche Entspannungstechnik geeignet ist, um sie weiter zu vertiefen.

**Kursnummer:** 251-50028N

**Termin:** ab Fr, 07.03.2025,  
16:30 – 17:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 36 €

**Ort:** online

**Veranstalter:** vbw NED

### Faszination Hören – Wissenschaft trifft Genuss

**Leitung:** Corinna Ruhl

Hören Sie Klänge, die Sie vielleicht noch nie in ihrem Leben wahrgenommen haben und erweitern Sie Ihr Wissen über die Welt der Akustik, die uns umgibt.

**Kursnummer:** 125115

**Termin:** Fr, 07.03.2025,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr:** 16 €

**Ort:** VHS-AKK II, Raum 2, Steinern  
Straße 65 D

**Veranstalter:** VHS-AKK

Weitere Informationen unter  
[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

### Klang & Progressive Muskel- entspannung nach Jacobsen

**Leitung:** Tanja Kletschka

**Kursnummer:** 2025\_6371

**Termin:** ab Di, 11.03.2025,  
18:30 – 19:30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 42,90 bis 53 €  
nach eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter:** Evangelische Familien-  
bildung im Dekanat Wiesbaden

### Progressive Muskel Entspannung nach Jacobsen

**Leitung:** Michaela Seim

**Kursnummer:** 251-50022N

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
17.30 – 18.30 Uhr, 6x

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Oasenvormittag – Progressive Muskelentspannung und Klangerfahrung

**Leitung:** Cornelia Bütow

Der Workshop findet im Sitzen statt.

**Termin:** wird voraussichtlich im  
Februar bekannt gegeben, Termin  
voraussichtlich Mai

**Gebühr:** 10

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## ■ ZENBO

### Entspannt in die Woche mit dem ZENbo-Balance Training

**Leitung:** Ute Paul

ZENbo Balance ist ein sanftes Bewegungstraining- ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi, bewegte Entspannung aus Progressive Muskelentspannung oder Autogenem Training.

**Kursnummer:** 251-50025N

**Termin:** ab Di, 11.02.2025,  
18:30 – 20:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 123 €

**Kursnummer:** 251-50026N

**Termin:** ab Do, 13.02.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 36 € (inkl. Eintritt  
und Führung)

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** vbw NED

### ZENbo Balance® – Schnupper-Workshop

**Leitung:** Ute Paul  
Neben etwas Theorie bekommen Sie in dem Workshop einen guten Einblick in dieses besondere Bewegungstraining.  
**Kursnummer:** S-25-I-260  
**Termin:** Fr, 07.03.2025, 13:00 – 14:30 Uhr  
**Gebühr:** 10 €  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### FELDENKRAIS

#### Neue Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)

**Leitung:** Anette Gladis-Schäfer  
**Termine:** Do, 12:30 – 13:30 Uhr  
**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/ 23,50 € für Nicht-Mitglieder  
**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden  
**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

#### Feldenkrais HYBRID – Bewusstheit durch Bewegung

**Leitung:** Beate Uray  
**Kursnummer:** 2025\_6500  
**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 09.45 – 10.45 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 85,80 bis 96 € nach eigenem Ermessen  
**Kursnummer:** 2025\_6501  
**Termin:** ab Di, 22.04.2025, 09.45 – 10.45 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen  
**Kursnummer:** 2025\_6504  
**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 85,80 bis 96 € nach eigenem Ermessen  
**Kursnummer:** 2025\_6505  
**Termin:** ab Di, 22.04.2025, 11.00 – 12.00 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen  
**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4  
**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

### PILATES

#### Pilates sanft

**Leitung:** Annette Burkhardt, Anette Maiberger  
Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.  
**Kursnummer:** 251-I0515  
**Termin:** ab Mi, 15.01.2025, 10:30 – 11:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 80 €  
**Kursnummer:** 251-I0516  
**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 10:30 – 11:30 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 74 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

#### Pilates – Onlinekurs

**Leitung:** Elisabeth Schmees-Haidegger  
Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn.  
**Kursnummer:** 251-51104N  
**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** online

**Anmeldung:** Tel. 06122 12918, info@vbw-ned.de, www.vbw-ned.de  
**Veranstalter:** vbw NED

#### Pilates

**Leitung:** Sabine Winkler  
**Kursnummer:** 2025\_6528  
**Termin:** ab Fr, 17.01.2025, 15.30 – 16.30 Uhr, 11x  
**Kursnummer:** 2025\_6529  
**Termin:** ab Fr, 25.04.2025, 15.30 – 16.30 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 78,65 bis 89 € nach eigenem Ermessen  
**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4  
**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

#### Pilates

**Leitung:** Viola Schaade  
Alle Übungen bieten Variationsmöglichkeiten in der Ausführung und sind somit für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet.  
**Kursnummer:** 251-51102N  
**Termin:** ab Di, 04.02.2025, 18:45 – 19:45 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 58 €

– Anzeige –

**Leben im Alter  
Ich lebe Zuhause!  
Mein ASB unterstützt mich dabei.**

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tagespflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter | Betreutes Wohnen

**Jetzt anrufen und mehr erfahren: (0611) 18 18-0**

info@asb-westhessen.de  
www.asb-westhessen.de

Wir helfen hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

Foto: Adobe Stock / Photographer.eu

**Kursnummer:** 251-51103N

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
18:45 – 19:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 46 €

**Ort:** Delkenheim, Bürgerhaus,  
Münchener Straße 2

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ CALLANETICS

### Callanetics

#### Ganzkörpergymnastik

**Leitung:** Erika Nourai

Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen.

**Kursnummer:** E36261

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
17:30 – 18:30 Uhr, 9x

**Kursnummer:** E36266

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
18:35 – 19:35 Uhr, 9x

**Gebühr:** 62 €

**Ort:** vhs-K-107

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ QIGONG UND TAI CHI

### Qigong

**Leitung:** Jürgen Matten

**Termine:** Do, 11:30 – 12:30 sowie  
13:00 – 14:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### Qigong im Sitzen

**Leitung:** Evelyn Rudel

**Termine:** Do, 14:00 – 15:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

### QiGong

**Leitung:** Jürgen Matten

**Termin:** ab Fr, 10.01.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 11x

**Gebühr:** 44 € Mitglied Einzelperson,  
75 € Mitglied Partnerpaar,  
75 € Nichtmitglied

**Anmeldung/ Info:** Tel. 0611 187485

**Ort:** Haus der Heimat Friedrichstr. 35

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden

### Bewegung mit QiGong

**Leitung:** Jürgen Matten

**Termin:** ab Di, 14.01.2025,  
09:15 – 10:15 Uhr, 11x

**Gebühr:** 44 € Mitglied Einzelperson,  
75 € Mitglied Partnerpaar,  
75 € Nichtmitglied

**Anmeldung/ Info:** Tel. 0611 187485

**Ort:** Ev.Thomaskirchengemeinde,  
Richard-Wagner-Straße 88

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden

### Qigong

**Leitung:** Elke Jung

**Kursnummer:** S-25-1-201

**Termin:** Do, 23.01. – 27.03.2025,  
18:15 – 19:45 Uhr, 10x

**Gebühr:** 98€

**Kursnummer:** S-25-2-201

**Termin:** Do, 24.04. – 26.06.2025,  
18:15 – 19:45 Uhr, 7x

**Gebühr:** 68€

**Anmeldung:** Te. 0611 96 721-20,  
senioren@nachbarschaftshaus-  
wiesbaden.de

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Qi Gong für die Wirbelsäule

**Leitung:** Sylvia Birk-Ludwig

**Kursnummer:** 251-50202N

**Termin:** ab Do, 27.02.2025,  
09:30 – 10:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Qigong

**Leitung:** Gabriele Biersch

**Kursnummer:** E35231

**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** 86 €

**Ort:** vhs-A-112

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Einsteigerwochenende gesundheits-schützendes Qigong

**Leitung:** Christa Pfau

**Kursnummer:** 251-13010

**Termin:** ab Sa, 28.06.2025,  
10:00 – 17:00 Uhr, 2x

**Gebühr:** 60 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Taiji Quan und Qigong – Anfänger

**Leitung:** Gert Stiehl

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Kursnummer:** I2576001

**Termin:** Do, 30.01.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Kita St. Gabriel

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Taiji Quan und Qigong – Workshop

**Leitung:** Gert Stiehl

**Kursnummer:** I2576002

**Termin:** ab Do, 30.01.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr, 15x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** Kita St. Gabriel

**Veranstalter:** vhs Schierstein

## Tai-Chi-Chuan-Yang Stil

**Leitung:** Sylvia Birk-Ludwig

**Kursnummer:** 251-50203N

**Termin:** ab Do, 27.02.2025,  
10:45 – 11:45 Uhr, 12x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ YOGA

### Yoga rund um dem Stuhl

**Leitung:** Katharina Jäschke

**Termin:** Do, 10:00 – 11:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 24 € Mitglieder/  
31,50 € Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv bereichern

**HYBRID – Hathayoga trifft Yoganidra****Leitung:** Tamara Baron

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

**Kursnummer:** 2025\_6339**Termin:** ab Do, 09.01.2025, 19:00 – 20:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 107,50 – 118 € nach eigenem Ermessen**Anmeldung:** Tel. 0611 524015, info@familienbildung-wi.de, www.familienbildung-wi.de**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden**Yoga****Leitung:** Elke Kahlmann*Bitte mitbringen:* bequeme Kleidung, Liegematte und kleines Kissen.**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 18:15 bis 19:15 Uhr, 10x**Gebühr:** 71 € Mitglied Einzelperson, 121 € Mitglied Partnerpaar, 121 € Nichtmitglied**Termin:** ab Di, 08.04.2025, 18:15 – 19:15 Uhr, 8x**Gebühr:** 57 € Mitglied Einzelperson, 97 € Mitglied Partnerpaar, 97 € Nichtmitglied**Anmeldung/Info:** Tel. 0611 303515**Ort:** Versöhnungsgemeinde Kirchbachstr. 44**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**Yoga auf dem Stuhl****Leitung:** Anna Haderlein**Kursnummer:** 125505**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 14:30 – 16:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 81 €**Ort:** Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK**Curvy Yoga****Leitung:** Anna Haderlein

Dieser Kurs ist auch für auch für Senior\*innen und Yogaanfänger gut geeignet.

**Kursnummer:** 125507**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 10x**Gebühr:** 81 €**Ort:** Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mainz-Kastel**Veranstalterin:** VHS-AKK

Foto: pressmaster / depositphotos

**Advaita-Yoga für Fortgeschrittene – Einheit des Menschen****Leitung:** Martina Feldmann**Kursnummer:** 251-50111N**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 16:15 – 17:45 Uhr, 15x**Gebühr:** 117 €**Ort:** Nordenstadt Taunushalle, Heerstr. 60**Veranstalter:** vbw NED**Soft Yoga am Vormittag****Leitung:** Alina Baierl*Bitte mitbringen:* Yogamatte, Decke, ggf. ein Kissen**Kursnummer:** 12575010**Termin:** ab Di, 21.01.2025, 09:30 – 10:45 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Kursnummer:** 12575011**Termin:** ab Di, 22.04.2025, 09:30 – 10:45 Uhr, 10x**Gebühr:** 80 €**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg**Veranstalter:** vhs Schierstein**Faszien-Yoga****Leitung:** Beatrix Schmitz*Bitte mitbringen:* Yogamatte, weiche Decke**Kursnummer:** 12575008**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575009**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 19:30 – 20:45 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575012**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x**Kursnummer:** 12575013**Termin:** ab Mi, 23.04.2025, 19:30 – 20:45 Uhr, 8x**Gebühr:** 64 €**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde, Freudenberg**Veranstalter:** vhs Schierstein**Yoga am Vormittag – HYBRID – für AnfängerInnen und Ältere****Leitung:** Gabriele Schulte**Kursnummer:** 2025\_6324**Termin:** ab Mi, 22.01.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10x**Kursnummer:** 2025\_6325**Termin:** ab Mi, ab 23.04.2025, 10.30 – 11.30 Uhr, 10x**Gebühr:** 71,50 – 82 € nach eigenem Ermessen**Anmeldung:** Tel. 0611 524015, info@familienbildung-wi.de, www.familienbildung-wi.de**Ort:** Haus an der Marktkirche, Schlossplatz 4**Veranstalter:** Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden**Yoga auf dem Stuhl****Leitung:** Pia Quetsch**Kursnummer:** S-25-1-203**Termin:** ab Do, 23.01.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x**Gebühr:** 65 €**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.**Yoga für Männer****Leitung:** Yorck Sachs

Yoga für Männer stärkt den gesamten Körper. Bitte Yogamatte mitbringen.

**Kursnummer:** 251-10120**Termin:** ab Fr, 24.01.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 11x**Gebühr:** 99 €**Kursnummer:** 251-10121**Termin:** ab Fr, 25.04.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 72 €**Ort:** Wiesbaden Gansbergschule, Turnhalle, Moltkering 15a**Veranstalter:** vbw Bierstadt**Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept****Leitung:** Andrea Gies

Leichte Trainingskleidung, Matte, Getränk

**Kursnummer:** 251-50101N**Termin:** ab Mo, 03.02.2025, 16:30 – 18:00 Uhr, 8x**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

## Yoga für Senioren

**Leitung:** Marko Zivadinovic  
Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

**Kursnummer:** 125707  
**Termine:** ab Di, 04.02.2025,  
09:30 – 11:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 97 €  
**Ort:** Bürgerhaus Mainz-Kastel,  
Zehnhofstr. 41  
**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Yoga für Senioren – kurz vor 12

**Leitung:** Marko Zivadinovic  
Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

**Kursnummer:** 125709  
**Termine:** ab Di, 04.02.2025,  
11:15 – 12:45 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 97 €  
**Ort:** Bürgerhaus Mainz-Kastel,  
Zehnhofstr. 41  
**Veranstalterin:** VHS-AKK

## Yoga – die positive Kraft

**Leitung:** Elke Kahlmann  
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

**Kursnummer:** 251-10150  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 120 €  
**Kursnummer:** 251-10151  
**Termin:** ab Mi, 25.06.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 6x  
**Gebühr:** 48 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

**Leitung:** Gabriele Schulte  
*Bitte mitbringen:* bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und warme Socken.

**Kursnummer:** 251-10130  
**Termin:** ab Di, 11.02.2025,  
10:00 – 11:15 Uhr, 15x  
**Kursnummer:** 251-10131  
**Termin:** ab Di, 11.02.2025,  
11:30 – 12:45 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 100 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
großer Saal EG, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Vinyasa Flow Yoga

**Leitung:** Maria Katharina Müller  
Bitte Yogamatte, Decke und – bei Bedarf – Meditationskissen mitbringen.

**Kursnummer:** 251-10140  
**Termin:** ab Mi, 12.2.2025,  
17:30 – 18:45 Uhr, 8 x  
**Gebühr:** 62 €  
**Kursnummer:** 251-10141  
**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
17:30 – 18:45 Uhr, 11 x  
**Gebühr:** 85 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Yin-Yoga am Vormittag

**Leitung:** Oksana Lach  
**Kursnummer:** 251-50108N  
**Termin:** ab Mi, 05.03.2025,  
09:45 – 11:15 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 25 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Anti-Stress-Yoga am Abend

**Leitung:** Oksana Lach  
**Kursnummer:** 251-50109N  
**Termin:** ab Mi, 05.03.2025,  
17:30 – 19:00 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 64 €  
**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11  
**Veranstalter:** vbw NED

## Yin-Yoga am Vormittag / Faszien-Yoga mit Klang

**Leitung:** Oksana Lach  
Zum Praktizieren benötigen Sie: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und Kissen, etwas zum Trinken.  
**Kursnummer:** 125513  
**Termin:** ab Fr, 07.03.2025,  
10:30 – 11:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 63 €  
**Ort:** Gemeindezentrum St. Elisabeth,  
Ratsherrenweg 5, Mainz-Kastel  
**Veranstalterin:** VHS-AKK

[www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)

## Frühlingserlachen – Mit Lachyoga fröhlich das Frühjahr begrüßen

**Leitung:** Nina M. Bruns  
Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen,

**Kursnummer:** 251-10110  
**Termin:** So, 16.03.2025,  
14:00 – 15:30 Uhr  
**Kursnummer:** 251-10112  
**Termin:** So, 15.06.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr

**Gebühr:** 15 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Lachyoga – Resilient mit Lachyoga

**Leitung:** Nina M. Bruns  
Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

**Kursnummer:** 251-10111  
**Termin:** So, 30.03.2025,  
10:00 – 13:00 Uhr  
**Gebühr:** 24 €  
**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Yoga für den Rücken

**Leitung:** Carola Lachmann  
Bitte bequeme Sportkleidung, Yogamatte und ggf. Decke mitbringen.

**Kursnummer:** 251-10176  
**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
19:30 – 21:00 Uhr, 11x  
**Gebühr:** 88 €  
**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
großer Saal EG, Biegerstraße 17  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Hatha-Yoga auf dem Stuhl

**Leitung:** Carola Matthies  
**Kursnummer:** E35811  
**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
09:30 – 11:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 94 €  
**Ort:** vhs-A-112  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Sanftes Yoga

**Leitung:** Carola Matthies  
**Kursnummer:** E35841  
**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
16:00 – 17:00 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 50 €



Foto: Heinz Porten

**Leitung:** Gabriele Schulte

**Kursnummer:** E35821

**Termin:** ab Fr, 09.05.2025,  
09:15 – 10:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 83 €

**Leitung:** Gabriele Schulte

**Kursnummer:** E35831

**Termin:** ab Fr, 09.05.2025,  
11:00 – 12:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 83 €

**Ort:** vhs-A-208

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Sanftes Hatha-Yoga

**Leitung:** Sarah Gräff

*Bitte mitbringen:* Yogamatte, Decke,  
Handtuch, bei Bedarf ein Sitzkissen  
und Yogaklötze

**Kursnummer:** 12575002

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
18:00 – 19:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 77 €

**Anmeldung:** [info@vhs-schierstein.de](mailto:info@vhs-schierstein.de) /  
0611-297111 / [www.vhs-schierstein.de](http://www.vhs-schierstein.de)

**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde,  
Freudenberg

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Easy Yoga am Abend

**Leitung:** Sarah Gräff

*Bitte mitbringen:* Yogamatte, Decke,  
Handtuch, bei Bedarf ein Sitzkissen  
und Yogaklötze

**Kursnummer:** 12575015

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
19:45 – 21:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Ev. Dreikönigsgemeinde,  
Freudenberg

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Entspannt in die Woche mit Hatha Yoga

**Leitung:** Maria Weber

**Kursnummer:** 251-50106N

**Termin:** ab Mo, 05.05.2025,  
19:00 – 20:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 72 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Sommerkurs Faszien Yoga-plus Entspannung!

**Leitung:** Andrea Gies

**Kursnummer:** 251-50102S

**Termin:** ab Mo, 07.07.2025,  
16:30 – 18:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 56 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ GYMANSTIK UND FITNESS

### Fit im Alter

**Leitung:** Lukas Slodczyk

Wir sporteln gemeinsam in einer moti-  
vierten Gruppe.

**Termine:** Do, 15:00 – 16:00 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

### Gymnastik

**Leitung:** Karin Kockisch

**Termine:** Do, 09:30 – 10:30 Uhr

**Monatsgebühr:** 16 € Mitglieder/  
23,50 € für Nicht-Mitglieder

**Ort:** LAB – Leben aktiv bereichern,  
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB – Leben aktiv  
bereichern

### Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Ingrid Löw

**Termin:** ab Do, 16.01.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 11x

**Gebühr:** 33 € Mitglied Einzelperson,  
70 € Mitglied Partnerpaar,  
57 € Nichtmitglied

**Anmeldung/ Info:** Tel. 0611 8434253

**Ort:** Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V.

### Rhythmische Ausgleichsgymnastik

**Leitung:** Maria Reh

*Bitte mitbringen:* Isomatte und Handtuch

**Kursnummer:** 12572003

**Termin:** ab Mo, 20.01.2025,  
18:00 – 19:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 62 €

**Kursnummer:** 12572004

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
18:00 – 19:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 56 €

**Anmeldung:** [info@vhs-schierstein.de](mailto:info@vhs-schierstein.de) /  
0611-297111 / [www.vhs-schierstein.de](http://www.vhs-schierstein.de)

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul,  
Schierstein

**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Aroha, Aroha Stick und Kaha

**Leitung:** Andrea Gies

Ein unkompliziertes, effektives und  
gelenkschonendes Fitnessstraining  
im 3/4 Takt.

**Kursnummer:** 251-51005N

**Termin:** ab Mo, 03.02.2025,  
18:15 – 19:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 49 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** vbw NED

### 60 plus – Vital und Fit

**Leitung:** Katharina Koch

**Kursnummer:** 251-50411N

**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
09:30 – 10:30 Uhr, 8x

**Kursnummer:** 251-50412N

**Termin:** ab Di, 29.04.2025,  
09:30 – 10:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 48 €

**Ort:** Nordenstadt, Haus der Vereine,  
Turmstr. 11

**Veranstalter:** vbw NED

### Fit im Alter / Aktiv und beweglich

**Leitung:** Marianne Meier

**Kursnummer:** E36225

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
09:00 – 10:30 Uhr, 15x

**Gebühr:** 144 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Ganzkörpergymnastik im fortgeschrittenen Alter

**Leitung:** Marianne Meier  
**Kursnummer:** E36220  
**Termin:** ab Mi, 05.02.2025, 10:30 – 12:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 144 €  
**Ort:** vhs-B-008  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Fitness (nicht nur) für Senioren – fit bis ins hohe Alter

**Leitung:** Elisabeth Schmees-Haidegger  
 Gymnastik im Sitzen und Stehen in jedem Alter, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!  
**Kursnummer:** 251-50406N  
**Termin:** ab Mo, 10.02.2025, 14:00 – 14:45 Uhr, 12x  
**Kursnummer:** 251-50407N  
**Termin:** ab Mo, 10.02.2025, 14:45 – 15:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 55 €  
**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

## Fitness und Beweglichkeit für Männer und Frauen ab 40 Jahren

**Leitung:** Gisela Reithmayer  
**Kursnummer:** 251-51022N  
**Termin:** ab Do, ab 13.02.2025, 18:00 – 19:00 Uhr, 13x  
**Gebühr:** 89 €  
**Ort:** Gemeindezentrum Christ König Nordenstadt, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

## Anti-Osteoporose-Gymnastik

**Leitung:** Karin Wilhelm  
 Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst.  
**Kursnummer:** 251-50414N  
**Termin:** ab Di, 18.02.2025, 15:15 – 16:15 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 68 €  
**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

## Fitnessgymnastik: Fit in den Sommer – ONLINE

**Leitung:** Wolfgang Wilbert  
**Kursnummer:** 251-11031

**Termin:** ab Do, 27.03.2025, 19:00 – 20:15 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** online  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Morgengymnastik nur für Damen

**Leitung:** Ingrid Löw  
**Termin:** ab Mi, 03.07.2024, 10:30 – 11:30 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 50 € Mitglied Einzelperson, 85 € Mitglied Partnerpaar, 85 € Nichtmitglied  
**Anmeldung/ Info:** Tel. 0611 8434253  
**Ort:** Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15  
**Veranstalter/in:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

## Aroha, Aroha Stick und Kaha – Sommerkur

**Leitung:** Andrea Gies  
 AROHA auf der Wiese, wird in bequemer Sportkleidung und mit Sportschuhen ausgeführt.  
**Kursnummer:** 241-51005S  
**Termin:** ab Mo, 07.07.2025, 18:15 – 19:15 Uhr, 6x  
**Gebühr:** 38 €  
**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

## ■ GESUNDER RÜCKEN

### Rückengymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Bernd Zapf  
**Termin:** ab Fr, 03.01.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 13x  
**Gebühr:** 39 €, Mitglied-Einzelperson, 67 € Mitglied-Partnerpaar, 67 € Nichtmitglied  
**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum, Galatea-Anlagen in Wiesbaden-Biebrich  
**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

### Rückentraining – Schwerpunkt Kraft [ZPP-zertifiziert]

**Leitung:** Lothar Simon  
*Bitte mitbringen:* Unterlage, bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch

**Kursnummer:** 12572005  
**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 17:45 – 18:45 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12572006  
**Termin:** ab Di, 14.01.2025, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x  
**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula, Biebrich  
**Kursnummer:** 12572007  
**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12572008  
**Termin:** ab Do, 16.01.2025, 10:45 – 11:45 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12572013  
**Termin:** ab Mo, 13.01.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12572014  
**Termin:** ab Mo, 13.01.2025, 11:00 – 12:00 Uhr, 10x  
**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul, Schierstein  
**Gebühr:** 56 €  
**Anmeldung:** info@vhs-schierstein.de / 0611 29711 / www.vhs-schierstein.de  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Rückentraining – Schwerpunkt Kraft

**Kursnummer:** 12572009  
**Termin:** ab Di, 29.04.2025, 17:45 – 18:45 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12572010  
**Termin:** ab Di, 29.04.2025, 19:00 – 20:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 56 €  
**Ort:** Otto-Stückrath-Schule, Aula, Biebrich

**Kursnummer:** 12572011  
**Termin:** ab Do, 24.04.2025, 09:30 – 10:30 Uhr, 8x  
**Kursnummer:** 12572012  
**Termin:** ab Do, 24.04.2025, 10:45 – 11:45 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 46 €

**Kursnummer:** 12572015  
**Termin:** ab Mo, 28.04.2025, 10:00 – 11:00 Uhr, 9x  
**Kursnummer:** 12572016  
**Termin:** Mo, 28.04.2025, 11:00 – 12:00 Uhr, 9x  
**Gebühr:** 51 €

**Ort:** Gemeindehaus St. Peter und Paul, Schierstein  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

**Leitung:** Sharzad Masoumeh-Bossert

**Kursnummer:** S-25-1-202

**Termin:** Mo, 20.01. – 24.03.2025,  
14:30 – 15:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 65 €

**Kursnummer:** S-25-1-202

**Termin:** Mo, 20.01. – 24.03.2025,  
14:30 – 15:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 65 €

**Kursnummer:** S-25-2-202

**Termin:** Mo, 28.04. – 23.06.2025,  
14:30 – 15:30 Uhr, 9x

**Gebühr:** 59 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Rückengymnastik für Damen und Herren

**Leitung:** Anne Schindler

**Termin:** ab Mo, 06.01.2025,  
10:30 – 11:30 Uhr, 12x

**Gebühr:** 36 €, Mitglied-Einzelperson,  
62 € Mitglied-Partnerpaar,  
62 € Nichtmitglied

**Ort:** Martin-Hörner-Zentrum  
Galatea-Anlagen in Wiesbaden-Biebrich  
**Veranstalter:** Kneipp-Verein  
Wiesbaden e.V.

### Der Rückenfitkurs – mit Faszien

**Leitung:** Birgit Carlsson

**Kursnummer:** 251-50503N

**Termin:** ab Mo, 03.02.2025,  
12:00 – 13:15 Uhr, 15x

**Gebühr:** 95 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

### Wirbelsäulengymnastik am Morgen

**Leitung:** Katrin Scheder

**Kursnummer:** 251-12002

**Termin:** ab Mi, 05.02.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 9x

**Gebühr:** 58 €

**Kursnummer:** 251-12003

**Termin:** ab Mi, 23.04.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 65 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ GYMNASTIK FÜR FRAUEN

### Fit & mobil ins Alter

Gymnastik für Frauen

**Leitung:** Hille Poplow

Eine ausgewogene Ganzkörpergymnastik, erhält und verbessert Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Mit Spaß an der Bewegung schulen Sie Ihr Gleichgewicht und beugen Stürzen vor.

**Kursnummer:** 2025\_6420

**Termin:** ab Mo, 13.01.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 12x,

Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 40 – 81 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer:** 2025\_6421

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,

11:00 – 12:00 Uhr, 9x,

Einstieg jederzeit möglich

**Gebühr:** 59,50 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter:** Evangelische Familien-  
bildung im Dekanat Wiesbaden

### Fit für den Alltag

**Leitung:** Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht.

**Kursnummer:** 2025\_6445

**Termin:** ab Do, 23.01.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 59,50 – 70 € nach  
eigenem Ermessen

**Kursnummer:** 2025\_6446

**Termin:** ab Do, 24.04.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 47,60 – 68 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Ev. Bodelschwingh-  
Kirchengemeinde Kloppenheim

**Veranstalter:** Evangelische Familien-  
bildung im Dekanat

### Damen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

**Leitung:** Karin Held

Bitte bequeme Sportkleidung und rutsch-  
feste Gymnastikmatte mitbringen.

**Kursnummer:** 251-11020

**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
16:30 – 17:30 Uhr, 14x

**Gebühr:** 84 €

**Ort:** Bierstadt Städtische Turnhalle  
„Bären“, Langfeldstraße

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Beckenbodentraining für Frauen BeBo®

**Leitung:** Lydia Snethlage

Ein kräftiger und zugleich entspannter

Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei.

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

**Kursnummer:** 251-11011

**Termin:** ab Mo, 10.03.2025,  
16:00 – 17:00 Uhr, 4x

**Kursnummer:** 251-11012

**Termin:** ab Mo, 05.05.2025,  
16:00 – 17:00 Uhr, 4x

**Gebühr:** 25 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Outdoor Fitness – Fit in den Sommer

**Leitung:** Birgit Carlsson

Immer dienstags eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde im Freien, die Spaß machen soll. Verträgliche Hunde dürfen (auf eigene Verantwortung) mitgebracht werden.

**Kursnummer:** 251-51512N

**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
18:00 – 19:00 Uhr, 10x

**Gebühr:** 60 €

**Ort:** Igstadt, Treffpunkt Alte Brücke

**Veranstalter:** vbw NED

## ■ SPORT UND BEWEGUNG

### 50 plus-Ganzkörpertraining

**Leitung:** Birgit Carlsson  
**Kursnummer:** 251-51020N  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 18:00 – 19:00 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 95 €  
**Ort:** Nordenstadt Taunushalle,  
 Heerstr. 60  
**Veranstalter:** vbw NED

### Muskeltraining/CardioFit mit Stabilisationstraining – Onlinekurs

**Leitung:** Kalliopi Junginger  
**Kursnummer:** 251-51007N  
**Termin:** ab Mi, 12.02.2025,  
 18:30 – 19:45 Uhr, 16x  
**Gebühr:** 99 €  
**Ort:** online  
**Veranstalter:** vbw NED

### Gesundheitssport für Senioren

**Leitung:** Thomas Stemmler  
**Kursnummer:** 251-50410N  
**Termin:** ab Di, 18.02.2025,  
 09:30 – 10:30 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 72 €  
**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
 Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

### Gesundheitssport für Frauen

**Leitung:** Thomas Stemmler  
**Kursnummer:** 251-51023N  
**Termin:** ab Fr, 21.02.2025,  
 09:00 – 10:00 Uhr, 12x  
**Gebühr:** 72 €  
**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
 Hessenring 46, Saal  
**Veranstalter:** vbw NED

### Ganzkörperworkout – Schnupperkurs

**Leitung:** Luisa Horn  
 Einsteiger bis Mittelstufe  
**Kursnummer:** 251-51010N  
**Termin:** ab Mo, 10.03.2025,  
 18:00 – 19:30 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 65 €  
**Ort:** Nordenstadt Grundschule  
 Sporthalle, Haupteingang  
**Veranstalter:** vbw NED

### Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

**Leitung:** Harald Noll  
**Kursnummer:** 251-51513N  
**Termin:** ab Fr, 21.03.2025,  
 17:00 – 18:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** Igstadt, Treffpunkt Alte Brücke  
**Veranstalter:** vbw NED

### Sport für Herren

**Leitung:** David Debus  
 Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitness-training zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stations-training oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden.  
**Kursnummer:** E36201  
**Termin:** ab Fr, 25.04.2025,  
 18:15 – 19:45 Uhr, 8x  
**Gebühr:** 77 €  
**Ort:** Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ NORDIC WALKING/ WALKING

### Walking

**Leitung:** Marianne Meier  
 Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen.  
**Kursnummer:** E36110  
**Termin:** ab Do, 06.02.2025,  
 08:15 – 09:45 Uhr, 15x  
**Gebühr:** 144 €  
**Ort:** Waldparkplatz im Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Nordic Walking für Senioren

**Leitung:** Ursula Weber  
 Stöcke und gute Laune sind mitzubringen. Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Kursnummer:** 125706  
**Termin:** ab Mo 20.01.2025,  
 10:00 – 11:00 Uhr, 21x  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Weinbrunnen Maarau, Mainz-Kostheim  
**Veranstalterin:** VHS-AKK



### Nordic Walking für Anfänger\*innen

**Leitung:** Susanne Schönmeier  
 Nordic Walking ist ein sanfter und gelenkschonender Ausdauersport an der frischen Luft.  
**Kursnummer:** E36120  
**Termin:** ab Di, 04.03.2025,  
 18:00 – 19:15 Uhr (8x)  
**Gebühr:** 69 €  
**Ort:** vhs-A-215  
**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

### Nordic Walking am Montagmorgen am Schiersteiner Hafen und Umgebung

**Leitung:** Otto Kuchenbecker  
**Kursnummer:** 12574100  
**Termin:** ab Mo, 20.01.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 12574101  
**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße  
**Veranstalter:** vhs Schierstein

### 50 plus – Walking und Nordic Walking

**Leitung:** Otto Kuchenbecker  
 Nordic-Walking ist eine sanfte und gelenkschonende Alternative zum Jogging.  
**Kursnummer:** 251-14012  
**Termin:** ab Mi, 02.04.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Kursnummer:** 251-14013  
**Termin:** ab Do, 03.04.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** Treffpunkt: Waldsportpfad Rambach, Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### 50 plus – Walking und Nordic Walking

**Leitung:** Otto Kuchenbecker  
**Kursnummer:** 251-14014  
**Termin:** ab Do, 17.07.2025,  
 10:30 – 12:00 Uhr, 10x  
**Gebühr:** 60 €  
**Ort:** Treffpunkt: Waldsportpfad Rambach, Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden  
**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ■ ZUMBA

### Zumba und Tanz

#### Fitness Spaß mit Zumba

Zumba® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist.

**Leitung:** Julia Untergasser

**Kursnummer:** 251-51307N

**Termin:** ab Do, ab 20.02.2025,  
18:45 – 19:45 Uhr, 8x

**Gebühr:** 48 €

**Leitung:** Stephanie Prinz

**Kursnummer:** 251-51308N

**Termin:** ab Do, 08.05.2025,  
18:45 – 19:45 Uhr, 6x

**Gebühr:** 36 €

**Ort:** Nordenstadt Gemeindezentrum  
Hessenring 46, Saal

**Veranstalter:** vbw NED

### Zumba® Gold

**Leitung:** Erika Orrego Nuñez

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen..

**Kursnummer:** E36571

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 7x

**Gebühr:** 44 €

**Kursnummer:** E36581

**Termin:** ab Fr, 02.05.2025,  
16:00 – 17:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 50 €

**Kursnummer:** F36572

**Termin:** ab Mo, 07.07.2025,  
11:00 – 12:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 38 €

**Ort:** vhs-B-109

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ TANZEN

### Montagstanzen für Paare

**Leitung:** Werner Born

Für erfahrene Paare und Wiedereinsteiger. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12511

**Termin:** ab Mo, 28.04.2025,  
20:30 – 22:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €



Foto: Heinz Porten

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Gesellige Tanzen

**Leitung:** Werner Born

Beim „Geselligen Tanzen“ steht die Freude an Tanz und Musik in fröhlicher Gemeinschaft im Vordergrund. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12512

**Termin:** ab Fr, 17.01.2025,  
18:45 – 20:15 Uhr, 6x

**Gebühr:** 48 €

**Kursnummer:** 251-12513

**Termin:** ab Fr, 25.04.2025,  
18:45 – 20:15 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Tanzen für Paare – Tanzkreis

**Leitung:** Werner Born

Für erfahrene Paare und Wiedereinsteiger. Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12514

**Termin:** ab Fr, 17.01.2025,  
20:30 – 22:00 Uhr, 6x

**Gebühr:** 48 €

**Kursnummer:** 251-12515

**Termin:** ab Fr, 25.04.2025,  
20:30 – 22:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Sonntagstanzen für Paare

**Leitung:** Werner Born

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12517

**Termin:** ab So, 27.04.2025,  
17:30 – 19:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 64 €

**Ort:** Bierstadt Gemeinschaftshaus,  
großer Saal EG, Biegerstraße 17

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

### Latin Line Dance für Anfänger\*innen

**Leitung:** Brigitte Kellerhaus

Das Tanzangebot richtet sich an alle, die sich mit einigen Tanzschritten vertraut machen möchten und dabei die körperliche Fitness steigern wollen.

**Kursnummer:** 2025\_6535

**Termin:** ab Sa, 18.01.2025,  
14:45 – 15:45 Uhr, 6x

**Kursnummer:** 2025\_6536

**Termin:** ab Sa, 06.04.2024,  
14:45 – 15:45 Uhr, 6x

**Gebühr:** 45 bis 55 € nach  
eigenem Ermessen

**Ort:** Haus an der Marktkirche,  
Schlossplatz 4

**Veranstalter:** Evangelische Familien-  
bildung im Dekanat Wiesbaden

### Tänze im Kreis aus aller Welt

**Leitung:** Astrid Hamm

**Kursnummer:** S-25-1-213

**Termin:** Mo, 20.01. – 17.03.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 8x

**Gebühr:** 78 €

**Kursnummer:** S-25-2-213

**Termin:** Mo, 28.04. – 26.05.2025,  
19:00 – 20:30 Uhr, 5x

**Gebühr:** 49 €

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

### Schnuppertermin:

#### ErlebniSTanz

#### für Junggebliebene

**Leitung:** Margot Roth

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12570

**Termin:** Do, 13.02.2025,  
15:30 – 17:00 Uhr

**Kursnummer:** 251-12571

**Termin:** Do, 24.04.2025,  
15:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-  
Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ErlebniSTanz für Junggebliebene

**Leitung:** Margot Roth

Bitte Hallen- oder Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

**Kursnummer:** 251-12572

**Termin:** ab Do, 13.02.2025,  
15:30 – 17:00 Uhr, 8x

**Kursnummer:** 251-12573

**Termin:** ab Do, 24.04.2025,  
15:30 – 17:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 60 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Schnuppertermin: ErlebniSTanz im Sitzen

**Leitung:** Margot Roth

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe und ein Getränk

**Kursnummer:** 251-12574

**Termin:** Di, 04.02.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr

**Kursnummer:** 251-12575

**Termin:** Di, 22.04.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr

**Gebühr:** 10 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## ErlebniSTanz im Sitzen

**Leitung:** Margot Roth

**Kursnummer:** 251-12576

**Termin:** ab Di, 04.02.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Kursnummer:** 251-12577

**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
10:00 – 11:00 Uhr, 8x

**Gebühr:** 40 €

**Ort:** Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

**Veranstalter:** vbw Bierstadt

## Ballett 50 Plus

**Leitung:** Paula Valeria Kacnik

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Frauen ab 50, die keine oder wenige Ballettvorkenntnisse haben.

**Kursnummer:** E36661

**Termin:** ab Di, 22.04.2025,  
17:30 – 18:30 Uhr, 10x

**Gebühr:** 69 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## Internationale Folkloretänze

Tanz am Samstagnachmittag

**Leitung:** Astrid Hamm

Eine Fülle von einfachen Tänzen – vorwiegend im Kreis – mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursnummer:** E36690

**Termin:** ab Sa, 22.02.2025,  
15:00 – 18:00 Uhr, 4x

**Gebühr:** 82 €

**Ort:** vhs-B-008

**Veranstalter:** vhs Wiesbaden

## ■ WANDERN UND SPAZIERGÄNGE

### Gemeinsame Tageswanderung der NaturFreunde Mainz und Wiesbaden

Von der Platte zur Fasanerie

**Leitung:** Dorothea Doehring

Im Jahr 2002, zu ihrem 90-jährigen Jubiläum, errichtete die damals noch nicht mit Schierstein vereinte Ortsgruppe Naturfreunde Wiesbaden einen 61 km langen und in 5 Etappen begehbaren Wanderweg rund um die Stadt. Wir wandern entlang der Etappe 4: Jagdschloss-Platte – Eiserne Hand – Schläferskopf – Fasanerie. Bitte festes Schuhwerk anziehen. Rucksackverpflegung und Schlusseinkauf.

**Termin:** So, 09.02.2025, 10:30 Uhr

**Kosten:** Busfahrtschein

**Ort:** 10:25 Uhr Wiesbaden Hauptbahnhof Bussteig 3, Abfahrt Linie 273 um 10:36 Uhr, Fahrplanänderungen vorbehalten

**Beginn der Wanderung:** 10:45 Uhr an der Bushaltestelle Platte Richtung Taunusstein

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Nachmittagsspaziergang im Wellritztal

**Leitung:** Dorothea Doehring

Von Klarenthal aus schlendern wir gemütlich ins renaturierte Wellritztal, zuerst leicht ansteigend bachaufwärts bis zum Naturschutzhaus, wo wir Aktivitäten des zugehörigen Vereins entdecken. Dann geht es zurück. Wir gehen über den Elsässer Platz durchs Westend.

**Termin:** Mi, 26.03.2025, 14:45 Uhr

**Ort:** Bushaltestelle Anne-Frank-Straße in Klarenthal, Linie 14, Richtung Geschwister Scholl-Straße

**Kosten:** keine

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

### Wanderungen über Strecken von 10-15 km

**Leitung:** Undine Lahaye

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Normaler Wandersschritt ohne jegliche Hektik.

**Termin:** Jeweils 1 x im Monat.

Nähere Auskunft über Termin, Treffpunkt und Wanderziel unter der genannten Telefon-Nummer.

**Gebühr:** Mitglieder frei, Gäste können zur Probe bis zu dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

### Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Gemächliches Wandertempo ca. 2 Kursstd.

**Auskunft und Anmeldung:**

Renate Schmidt, Tel. 0611 3609704,  
Christa Hof, Tel. 0611 9873167

**Termin:** Jeden Dienstagvormittag

**Gebühr:** Mitglieder frei. Gäste können zur Probe bis dreimal frei mitwandern. Danach wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Alle Kurse und detaillierte Beschreibungen finden Sie auch unter [www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de](http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de)



Foto: Ute Gräske / pixelio.de

## ■ GRUPPEN/ TREFFS

### Treff Café – ein Ort der Begegnung im Nachbarschaftshaus

**Kontakt:** Peter Funk,  
Tel. 0611 / 96 721-29

Das Treff Café bietet allen Besuchern\*innen des Hauses die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen oder auch einfach nur die aktuelle Zeitung zu lesen. Im Treff Café können Sie belegte Brötchen, verschiedene Kaffeespezialitäten, Tee, Erfrischungsgetränke und Kuchen bestellen und genießen. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss steht allen Besuchern/innen zur Nutzung zur Verfügung. Das gesamte Haus verfügt über kostenfreies W-LAN.

**Geöffnet:** Mo – Fr,  
09:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### MGH-Bastelzirkus

**Kontakt:** Peter Funk,  
Tel. 0611 96 721-29

Basteln für Kinder und Erwachsene. Mit den Enkeln gemeinsam basteln in einer kleinen Runde. Das Bastelangebot richtet sich nach den Jahreszeiten. Da weitgehend wiederverwertbare Materialien verwendet werden, ist es kostenfrei.

**Termin:** zu erfragen, 0611 96 721-29  
**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Biebricher Frauenfrühstück

**Leitung:** Susanna Wetzling

Immer am 1. Dienstag im Monat (Ausnahmen sind bei Frau Wetzling 0611 96721 20 zu erfragen) findet im Saal des Nachbarschaftshauses das Frauenfrühstück statt. Bei einem gemeinsamen Frühstück bleibt genug Zeit zum Austausch. Danach gibt es einen interessanten Vortrag oder ähnliches. Nach Absprache gibt es auch Ausflüge zu Orten in und um Wiesbaden.

### Tanztee am Mittwoch

**Kursleitung:** Barbara Hammelbacher,  
Tel. 0173 9640042,  
hammelbacher.b@gmail.com

**Termin:** jeden 3. Mittwoch im Monat von Februar – November

**Ort:** Salon Liesel, Altenwohnanlage Klarenthal, Goerdelerstraße 47, 65197 Wiesbaden-Klarenthal (erreichbar mit der Linie 17, Haltestelle „Klosterweg“)

**Veranstalter:** Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur,

### Dämmerschoppen

**Leitung:** Susanna Wetzling

Im Innenhof des Nachbarschaftshauses laden wir herzlich ein zu kleinen Snacks und Livemusik mit guter Stimmung und einem Glas Wein. Kommen Sie vorbei und genießen Sie einen lauen Sommermittag mit uns!

**Termin:** 12.06. u. 03.07.2025,  
17:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Innenhof  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

## ■ SPIELE

### Bridge-Spiel

**Kontakt:** Joachim Schroeder

**Termin:** Di, wöchentlich,  
14:30 – 17:30 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Skat

**Kontakt:** Hans Peter Carmanns

**Termin:** Mo, wöchentlich,  
14:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Offener Spieletreff für Brett- und Gesellschaftsspiele

**Kontakt:** Tilman Reiffen,  
spieletreff.biebrich@gmail.com

Einfach vorbeikommen, neue Spiele entdecken, alte endlich mal wieder auf den Tisch bekommen, neue Mitspieler\*Innen kennenlernen.

**Termin:** Di, wöchentlich,  
19:00 – 21:30 Uhr im Foyer

**Gebühr:** keine

**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

### Boule-Spiel

**Leitung:** Wolfram Dormann und Dorothea Doehring

Im lauschigen Gelände des Heidehäuschens unter heimischen Bäumen wollen wir das Boule-Spiel (korrekt: Petanque-Spiel) wieder aufnehmen. Wegen der frühen Jahreszeit bitte warm anziehen! Bei Regenwetter oder Glätteis fällt das Boule-Spiel aus, bei Unsicherheit bitte nachfragen.

**Termin:** Do, 13.03.2025, 16:00 Uhr

**Kosten:** keine

**Info:** wolfram.dormann@t-online.de, Doro Doehring, Tel. 0611 51840 oder 0162 6765123

**Ort:** Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle Märchenland, Linien 23 und 24

**Veranstalter:** NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

## ■ FESTE UND FEIERN

### Tanztee an Fastnacht mit Live-Musik von Heinz Schantz

**Leitung:** Nina Spiegel

Aktiv tanzen oder auch nur der Musik des bekannten Tanztee-Musikers Heinz Schantz lauschen und dabei Kaffee und Kuchen in gepflegter Atmosphäre genießen.

**Kursnummer:** 251 SEN 02

**Termin:** Fr, 28.02.2025,  
14:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr:** 6 €

**Veranstalter:** vbw Klarenthal e.V.

## ■ SELBSTHILFE-GRUPPEN

### Kontakttelefon für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen. Kontakt: Susanna Wetzling, Tel. 0611 / 96 72 1 -20

### Diabetikergruppe (Deutscher Diabetikerbund)

**Kontakt:** Lieselotte Knab,  
Tel./Fax: 06126 9592810,  
Mobil: 0178 4832889

**Termin:** Jeden 1. Mi eines Monats,  
Mai – Sept., 17:00 – 18:30 Uhr  
Okt. – Apr., 15:00 – 16:30 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden,  
Raum 26

## **NA- Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymous)**

**Leitung:** Tom Karcher;  
Tel. 0171 4538884, tomte@gmx.de  
**Termin:** Di, wöchentlich,  
19:00 – 21:30 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## **Guttempler – Gesprächsgruppe: „Mattiaca-Drei-Lilien“**

**Leitung:** Rolf Meschede,  
Tel. 0177 2141369  
**Termin:** Mi, 18.30 – 19:30 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## **Männergruppe**

**Leitung:** Tom Karcher,  
Tel. 0171 4538884, tomte@gmx.de  
**Termin:** jeden 1. und 3. Mi im Monat,  
19:00 – 21:30 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## **Selbsthilfegruppe Sehen**

**Kontakt:** Barbara Knobloch,  
Tel. 0611 809851  
**Termin:** der 3. Mi im Monat,  
12:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus, Saal  
**Veranstalter:** Nachbarschaftshaus  
Wiesbaden e.V.

## **Selbsthilfegruppe Aphasiker**

**Kontakt:** C. Neubert,  
Tel. 0611 96721-20  
**Termin:** letzter Mo. im Monat,  
17:30 – 19:00 Uhr  
**Ort:** Nachbarschaftshaus, Raum 26

## **Selbsthilfegruppe Depression I**

**Kontakt:** shg-wi-depression@web.de  
**Termin:** Di, 18:00 – 20:00 Uhr  
Teilnahme nur nach Erstkontakt und  
Einladung  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## **Selbsthilfegruppe Depression II**

**Kontakt:** shg-wi-depression2@web.de,  
Tel. 0611 96721-20  
**Termin:** Do, 18:30 – 20:30 Uhr  
Teilnahme nur nach Erstkontakt und  
Einladung  
**Ort:** Nachbarschaftshaus Wiesbaden

## **Landeshauptstadt Wiesbaden**

### **Städtische Seniorentreffs**

Die Freizeittreffs für ältere Menschen der Stadt Wiesbaden, die in verschiedenen Stadtteilen zu finden sind, wollen Anstöße und Anregungen zur Freizeitgestaltung geben und einen Rahmen bieten, zusammen mit anderen den Alltag schöner zu machen. Ob alleinstehend oder als Paar, ist es empfehlenswert, sich einer netten (Interessens-) Gruppe anzuschließen (oder eine zu gründen). Denn: Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen sind wichtige Voraussetzungen psychischer Gesundheit und Lebensqualität.

Vom gemütlichen Plausch bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein bis hin zu Aktivitäten wie Wandern, Tanzen, kreatives Gestalten, interessanten Vorträgen u. a. m. reicht die lebendige Begegnung mit anderen Menschen.

Die Veranstaltungsprogramme der städtischen Treffpunkte sind auch im Internet abrufbar unter: Seniorentreffs Wiesbaden.

### **Seniorentreff Delkenheim** Münchener Straße 4, Delkenheim

**Treffpunkt aktiv**  
**im Bürgerhaus Kastel**  
Zehnthofstraße 41, Kastel

### **Seniorentreff Karl-Knecht** Fröbelstraße 6, Amöneburg

#### **Ansprechpartner:**

**Amt für Soziale Arbeit –  
Abteilung Altenarbeit**  
Christoph Herpel  
Tel. 0611 313133  
Fax 0611 313954  
E-Mail: christoph.herpel@wiesbaden.de

### **Seniorentreff Alwinen- / Sophienstraße** Alwinenstraße 22 / Sophienstraße 5

**Seniorentreff**  
**im Zimmermannstift**  
Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1 / 1a

### **Seniorentreff Platter Straße** Platter Straße 150

### **Seniorentreff August-Bebel-Straße** August-Bebel-Straße 3 – 11

**Treffpunkt aktiv Dr. Ingrid Jäger**  
Kostheim

#### **Ansprechpartnerin:**

**Amt für Soziale Arbeit –  
Abteilung Altenarbeit**  
Pia Vogel  
Tel. 0611 58939913  
Fax 0611 5324293  
E-Mail: pia.vogel@wiesbaden.de

### **Seniorentreff Kohlheckstraße** Kohlheckstraße 4, Dotzheim

**Seniorentreff Semmelweisstraße**  
Semmelweisstraße 3, Biebrich

**Treffpunkt aktiv**  
**Martin-Hörner-Zentrum**  
Straße der Republik 17, Biebrich

#### **Ansprechpartner:**

**Amt für Soziale Arbeit –  
Abteilung Altenarbeit**  
Markus Roos  
Tel. 0611 58939914  
Fax 0611 5324293  
E-Mail: markus.roos@wiesbaden.de

### **Seniorentreff** **„Treffpunkt Älter werden“** Turmstraße 9, Nordenstadt

**Seniorentreff Blücherstraße**  
Blücherstraße 12, Westend

**Treffpunkt aktiv Adlerstraße**  
Adlerstraße 19, Bergkirchenviertel

#### **Ansprechpartner:**

**Amt für Soziale Arbeit –  
Abteilung Altenarbeit**  
Jürgen Bruhn  
Tel. 0611 1746726  
Fax 0611 5324293  
E-Mail: Juergen.Bruhn@wiesbaden.de

### **Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit, städtische Seniorentreffs, Büro Konradinerallee 11**

#### **Ansprechpartner:**

**Bastian Ickstadt**  
Tel. 0611 315464  
Fax 0611 313954  
E-Mail: bastian.ickstadt@wiesbaden.de

## ■ ANGEBOTE DER HOCHSCHULEN

### Universität des 3. Lebensalters an der Universität Frankfurt

An der Goethe-Universität in Frankfurt/Main wurde 1982 die Universität des 3. Lebensalters (U3L) gegründet. Sie ist als Verein organisiert und wendet sich mit ihren Angeboten hauptsächlich an Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden oder ausgeschieden sind.

Das Programm umfasst Vortragsreihen, Seminare und Projektgruppen verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, wobei die soziale Gerontologie einen besonderen Schwerpunkt bildet.

#### Zulassungsbedingungen/Anmeldung

Keine formalen Zulassungsbedingungen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, an einem wissenschaftlichen Dialog teilzunehmen und in Seminaren mitzuarbeiten. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird gegen Zahlung von 100 € ein „Ausweis für Studierende“ ausgestellt, der zum Besuch der Veranstaltungen der U3L während eines Semesters berechtigt.

#### Information und Beratung

Geschäftszimmer der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt am Main e.V.

Senckenberganlage 31  
60325 Frankfurt/Main  
Tel. 069 798-28861

Öffnungszeiten:

Mo – Do, 09:30 – 12:00 Uhr,  
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr

Weitere Informationen:  
[www.u3l.uni-frankfurt.de](http://www.u3l.uni-frankfurt.de)

### Johannes Gutenberg-Universität Mainz

#### „Studieren 50 Plus“ und „Gasthörerstudium“

Das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) bietet Älteren ein strukturiertes Studienangebot an aus den Themenbereichen Kunst- und Literaturwissenschaften, Philosophie, Musik, Geschichts- und Kulturwissenschaften, Theologie, Sozial- und Gesellschaftswissenschaften, Sport, Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt, Sprachen.

Das Gasthörerstudium und die Veranstaltungen von „Studieren 50 Plus“ sind gebührenpflichtig.

#### Informationen und Beratung

Büro Studieren 50 Plus / Gasthörerstudium im Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) Mainz,  
Forum universitatis I, EG,  
Zimmer 00-115,  
Beratung: Petra Morse / Yvonne Wüstenberg,  
Persönl. u. Tel.-Sprechzeiten:  
Mo – Fr, 09:30 – 12:30 Uhr,  
Tel. 06131 39-22133,  
E-Mail: [gasthoeren@zww.uni-mainz.de](mailto:gasthoeren@zww.uni-mainz.de) oder [Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de](mailto:Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de).

Homepage:  
[www.zww.uni-mainz.de/50plus.php](http://www.zww.uni-mainz.de/50plus.php) /  
[www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php](http://www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php)

#### Studium generale der Universität Mainz

Das Veranstaltungsprogramm des Studium generale bietet ein Forum für den interdisziplinären wissenschaftlichen Diskurs und vermittelt da-

rüber hinaus Einsicht in die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlichem Erkennen und lebensweltlicher Praxis.

Die Semesterprogramme gibt es im Internet unter <http://www.studgen.uni-mainz.de> und per Post unter unten genannter Adresse:

#### Informationen und Beratung

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,  
55099 Mainz  
Besucheradresse: Colonel-Kleinmann-Weg 2 (SB II),  
5. Stock, Sekretariat,  
Zi. 05-553  
Tel. 06131 39-22660,  
Fax 06131 39-23168  
E-Mail: [studgen@uni-mainz.de](mailto:studgen@uni-mainz.de)  
[www.studgen.uni-mainz.de](http://www.studgen.uni-mainz.de)

### Hochschule RheinMain

#### RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

##### Gasthörerschaft

Wer sein Wissen auf einzelnen Gebieten vervollständigen oder erweitern möchte, kann im Rahmen der vorhandenen Studienmöglichkeiten als Gasthörer\*in zugelassen werden.

#### Voraussetzungen:

Spaß am Lernen, Interesse an den Angeboten und Offenheit für junge Menschen.

Der Nachweis einer Hochschulzugangsberechtigung ist nicht erforderlich.

Für die Gasthörerschaft wird eine Gebühr in Höhe von 100 € pro Semester erhoben.

Detaillierte Informationen sowie den entsprechenden Gasthörerantrag finden Sie hier:

#### Informationen und

#### Beratung

Hochschule RheinMain – Studienbüro  
E-Mail: [studienbuero@hs-rm.de](mailto:studienbuero@hs-rm.de)

Zentraler Kontakt:  
Hochschule RheinMain  
LehrLernZentrum | iwib  
Yvonne Alt,  
Tel. 0611 9495-3168  
[yvonne.alt@hs-rm.de](mailto:yvonne.alt@hs-rm.de)

<https://www.hs-rm.de/de/studium/studienorientierung#gasthoerende-75057>

## ■ ORGANISATION

Die Akademie für Ältere ist der Volkshochschule Wiesbaden e.V. als eigene Abteilung angegliedert.

Die Aufgaben werden in Kooperation mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und Institutionen der Altenarbeit durchgeführt. Bei der konkreten Umsetzung des Konzepts wird die Akademie für Ältere von einem Beirat unterstützt, in den alle Kooperationspartner\*innen Vertreter\*innen entsenden.

Weitere Mitglieder werden vom Beirat berufen. Bei Bedarf können sachverständige Personen zur Beratung hinzugezogen werden.

## ■ HINWEISE FÜR BENUTZERIN-NEN UND BENUTZER

Das vorliegende Programm der Akademie für Ältere ist das Ergebnis der Zusammenarbeit unterschiedlichster Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit in Wiesbaden. Die Entwicklung des Programms erfolgt im Wesentlichen beim Beirat der Akademie, in dem sich neben den Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe selbst aktiv und gestaltend beteiligen. Die in diesem Gremium entwickelten Ideen werden den Fachinstitutionen zur Umsetzung übergeben. Darüber hinaus enthält das Programmheft auch die bereits bestehenden Angebote der verschiedenen Veranstalterinnen und Veranstalter.

Ein ausführliches Stichwortverzeichnis finden Sie auf der Seite 72 dieses Heftes. Die einzelnen Veranstaltungen werden von den jeweiligen Einrichtungen zu den dort gültigen Bedingungen durchgeführt. Daraus ergeben sich Unterschiede im Anmeldeverfahren und in der Preisgestaltung.

## ■ VERANSTALTERINNEN UND VERANSTALTER

### Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5  
65197 Wiesbaden

Ansprechpartner:

Heinz Porten

Abteil.Akademie für Ältere

Tel. 0611 98 89-199

E-Mail: [hporten@vhs-wiesbaden.de](mailto:hporten@vhs-wiesbaden.de)

Für alle Kurse, Seminare, Führungen und Studienreisen bittet die Volkshochschule um vorherige Anmeldung:

- Per Tel. 0611 98 89-0
- Persönlich in der Geschäftsstelle, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden, (Europaviertel)

direkt übers Internet:

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

Eintrittskarten für Vorträge sind nur an der Tageskasse erhältlich.

### Akademie für Ältere

vhs Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Straße 4  
65197 Wiesbaden

Ansprechpartner:

Heinz Porten

Tel. 0611 9889-199

E-Mail: [hporten@vhs-wiesbaden.de](mailto:hporten@vhs-wiesbaden.de)

### Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

Am Schlosspark 75 b,

Haus Louise

65203 Wiesbaden-Biebrich

Sprechzeiten

Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr

Tel. 0611 724423-0

Fax 0611 724423-29

E-Mail: [info@alzheimer-wiesbaden.de](mailto:info@alzheimer-wiesbaden.de)

[www.alzheimer-wiesbaden.de](http://www.alzheimer-wiesbaden.de)

### Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit –

Landeshauptstadt Wiesbaden

Konradinallee 11

65189 Wiesbaden

Ansprechpartner:

Markus Filke

Tel. 0611 312694

E-Mail: [markus.filke@wiesbaden.de](mailto:markus.filke@wiesbaden.de)

In der Broschüre: „Freizeit- u. Kulturprogramm für ältere Menschen 2024“ finden Sie viele Interessante Angebote für Frühjahr u. Sommer 2024.

### Anthroposophische Gesellschaft

Zweig Wiesbaden

Albert-Schweitzer-Allee 40  
(Blauer Pavillon)

65203 Wiesbaden

Tel. 0611 9490795

### Arbeiter-Samariter-Bund

Landesverband Hessen e.V.

Regionalverband Hessen West e.V.

Tel.-Zentrale 0611 1818-0

Bierstadter Straße 49

65189 Wiesbaden

[info@asb-westhessen.de](mailto:info@asb-westhessen.de)

[www.asb-westhessen.de](http://www.asb-westhessen.de)

### Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Wiesbaden e.V.

Kreuzberger Ring 7 E

65205 Wiesbaden

Tel. 0611 712029-10

E-Mail: [sekretariat.gf@awo-wiesbaden.de](mailto:sekretariat.gf@awo-wiesbaden.de)

[www.awowiesbaden.de](http://www.awowiesbaden.de)

### Auxilium Hospizverein Wiesbaden e.V.

Luisenstraße 26,

65185 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Renate Ritz

Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr

Tel. 0611 40 80 80,

Fax 0611 40 80 829

E-Mail: [info@hospizverein-auxilium.de](mailto:info@hospizverein-auxilium.de)

[www.hvwa.de](http://www.hvwa.de)

[www.facebook.com/auxiliumwiesbaden](https://www.facebook.com/auxiliumwiesbaden)

[auxiliumwiesbaden](http://auxiliumwiesbaden.de)

### Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Wiesbaden e.V.

Flachstr. 6

65197 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Melanie Gutermann

Tel. 0611 4687-105

E-Mail: [melanie.gutermann@drk-wiesbaden.de](mailto:melanie.gutermann@drk-wiesbaden.de)

### Diakonisches Werk Wiesbaden

Diakoniezentrum Gräselberg,

Altenhilfe

Klagenfurter Ring 63,

65187 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Ute Kohlhofer

Tel. 0611 17453604

E-Mail: [fachberatungdemenz@dwwi.de](mailto:fachberatungdemenz@dwwi.de)

[www.dwwi.de](http://www.dwwi.de)

### Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V.

Gruppe Wiesbaden

Am Melonenberg 8

65187 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Hannelore Schwerdtner

Tel./AB-Nr. 0611 520724

E-Mail: [hanne.schwerdtner@gmx.de](mailto:hanne.schwerdtner@gmx.de)

### Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung

Haus an der Marktkirche

Schlossplatz 4

65183 Wiesbaden

Dr. Susanne Claußen

Tel. 0611 73424232

[susanne.claussen.fp.wi@ekhn-net.de](mailto:susanne.claussen.fp.wi@ekhn-net.de)

[ekhn-net.de](http://ekhn-net.de)

### Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Haus an der Marktkirche

Schlossplatz 4

65195 Wiesbaden

Mo – Fr, 09:30 – 12:00 Uhr

Tel. 0611 524015

Fax 0611 9590903

E-Mail: [info@familienbildung-wi.de](mailto:info@familienbildung-wi.de)

[www.familienbildung-wi.de](http://www.familienbildung-wi.de)

## **EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau**

Mainzer Str. 25 a,  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Christopher Schmitt, Referent  
Freiwilliges Engagement  
Tel. 0611 17217014  
Fax 0611 17217019  
E-Mail: christopher.schmitt@evim.de

## **Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.**

Friedrichstraße 32  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 6097769-6  
Büro und Beratungstermine  
Ansprechpartnerin:  
Constanze Bartiromo  
Tel. 0611 6097769-5  
E-Mail: info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de  
[www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de](http://www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de)

## **Hochschule RheinMain**

iwib – Institut Weiterbildung im Beruf  
Bertramstraße 27  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartnerinnen:  
Yvonne Alt  
Tel. 0611 9495-3156  
Fax 0611 9495-3146  
E-Mail: yvonne.alt@hs-rm.de

## **HospizPalliativNetz**

Wiesbaden und Umgebung e.V.  
Langenbeckstr. 9  
65189 Wiesbaden  
Ansprechpartnerin:  
Sylvie Schneider  
Tel. 0611 44754475  
Fax 0611 44754476  
E-Mail: info@palliativnetz-wiesbaden.de  
[www.palliativnetz-wiesbaden.de](http://www.palliativnetz-wiesbaden.de)

## **Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.**

Felsenstr. 24  
65199 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Harald Kuntze  
Tel. 0611 4200785  
E-Mail: harald.kuntze@gmx.de  
[www.wiesbadener-medienzentrum.de](http://www.wiesbadener-medienzentrum.de)

## **Katholische Erwachsenenbildung Wiesbaden-Untertanus und Rheingau**

Roncalli-Haus  
Friedrichstraße 26 – 28  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 174120  
E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de  
Servicezeiten:  
Mo + Mi, 09.00 – 12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
E-Mail: keb.wiesbaden@bistumlimburg.de  
[www.keb-wiesbaden.de](http://www.keb-wiesbaden.de)

## **KirchenFenster „Schwalbe 6“**

Evangelische Serviceeinrichtung, Begegnungs- und Ausstellungsort  
Schwalbacher Straße 6 65185 Wiesbaden  
Öffnungszeiten:  
Mo + Fr, 10:00 – 16:00 Uhr  
Di – Do, 10:00 – 18:00 Uhr  
Tel. 0611 / 14 09 740  
E-Mail: schwalbe6@web.de  
[www.schwalbe6.de](http://www.schwalbe6.de)

## **Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.**

Bismarckring 3  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 370705  
Fax 0611 3349108  
Geschäftszeiten:  
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr  
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr  
E-Mail: info@kneipp-wiesbaden.de  
[www.kneipp-wiesbaden.de](http://www.kneipp-wiesbaden.de)

## **LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung e.V.  
Karlstraße 27  
65185 Wiesbaden  
Ansprechpartner:  
Lukas Slodczyk  
Tel. 0611 300497  
Fax 0611 379464  
E-Mail: info@lab-wiesbaden.de  
[www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)

## **Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.**

Abteilung Seniorentreff  
Rathausstraße 10  
65203 Wiesbaden  
Tel. 0611 96721-0  
Fax 0611 96721-50  
Ansprechpartnerin:  
Susanna Wetzling  
Tel. 0611 9672120  
E-Mail: senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

## **NaturFreunde in Wiesbaden e.V.**

Freudenbergstraße 241  
65201 Wiesbaden  
E-Mail: info@naturfreunde-in-wiesbaden.de  
[www.naturfreunde-in-wiesbaden.de](http://www.naturfreunde-in-wiesbaden.de)

## **Referat Kommunale Frauenbeauftragte**

Schlossplatz 6  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 313180  
Fax 0611 313905  
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de

## **Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden**

Friedrichstraße 32/EG  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 312631  
Fax 0611 315989  
Bürozeiten:  
Mo, Mi + Do, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mi u. Do, 13:00 – 15:00 Uhr  
E-Mail: seniorenbeirat@wiesbaden.de

## **Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.**

Hellmundstr. 25  
65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 520724  
verwaltung@eintracht-wiesbaden.de  
[www.eintracht-wiesbaden.de](http://www.eintracht-wiesbaden.de)

## **Volksbildungswerk Bierstadt e.V.**

Hofstraße 2,  
65191 Wiesbaden  
Tel. 0611 503907  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr  
Mi zusätzl., 16:00 – 19:00 Uhr  
info@vbw-bierstadt.de  
[www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de)

## **Volksbildungswerk Klarenthal e.V.**

Graf-von-Galen-Straße 3  
(Eingang Willi-Graf-Forum)  
65197 Wiesbaden  
Beratungen und Buchungen:  
Tel. 0611 72437920  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 08:00 – 12:00 Uhr  
und 14:00 – 18:00 Uhr  
E-Mail: info@klarenthal.org  
Buchungen und Anfragen über unser Kontaktformular  
[www.klarenthal.org](http://www.klarenthal.org)

## **Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.**

Haus der Vereine  
Turmstraße 11  
65205 Wiesb.-Nordenstadt  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr  
Do, 16:00 – 18:00 Uhr  
Tel. 06122 12918  
Fax 06122 76113  
E-Mail: info@VBW-ned.de  
Anmeldung: anmeldung@vbw-ned.de  
[www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de)

**Volkshochschule AKK**  
Zehnthofstr. 41 (Bürgerhaus)  
55252 Mainz-Kastel  
Tel. 06134 729300  
Fax 06134 62524  
Geschäftszeiten:  
Mo, 15:00 – 18:00 Uhr  
Di – Do, 09:00 – 12:00 Uhr  
E-Mail: info@vhs-akk.de  
www.vhs-akk.de

**Volkshochschule  
Rheingau-Taunus e.V.**  
Erich-Kästner-Str.  
65232 Taunusstein  
Tel. 06128 9277-0  
Fax 06128 927735  
E-Mail: info@vhs-rtk.de  
www.vhs-rtk.de

**Volkshochschule  
Schierstein e.V.**  
Karl-Lehr-Str. 6  
65201 Wiesbaden  
Öffnungszeiten  
der Geschäftsstelle:  
Mo, Di, Mi, Do,  
10:00 – 12:00 Uhr  
Ansprechpartnerin:  
Laura Hafner  
Tel. 0611 29711  
Fax 0611 5324804  
E-Mail: info@vhs-  
schierstein.de  
www.vhs-schierstein.de

**ZAPV GmbH  
Zentrum für ambulan-  
te Palliativversorgung**  
Langenbeckstraße 9  
65189 Wiesbaden  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr  
Tel. 0611 44754470  
Fax 0611 44754471  
E-Mail: info@zapv.de

## ■ STICHWORT- REGISTER

### ► A

Acrylmalerei 44f.  
Aktuelle Themen 16  
Apps 49ff.  
Android 51  
Aquarellmalerei 45  
Arabisch 31  
Aufaktveranstaltung 6  
Ausflüge 34f.

### ► B

Besuchskreis 13  
Bridge 67  
Bürgerengagement 12f.

### ► C

Callanetics 58  
Computer 48f.

### ► D

Dämmerschoppen 67  
Demenz 55

### ► E

EDV 48f.  
Ehrenamt 12f.  
Englisch 25ff.  
Entspannung 57f.  
Erbrecht 18  
Erste Hilfe 54  
Erzählcafé 16

### ► F

Fahrten 35ff.  
Feldenkrais 57  
Feste 67  
Film 42  
Finanzen 19  
Fitness 61ff.  
Fitness für Frauen 63  
Förderverein 24  
Französisch 27f.  
Frauen 16, 39, 66ff., 67

### ► G

Garten 7f., 53  
Gedächtnistraining 54f.  
Geldanlage 19  
Geschichte 14ff.  
Geselligkeit 67f.  
Gesprächskreis 14, 39  
Gesundheit 53ff.  
Gleichgewichtstraining 53  
Gruppen 66  
Gymnastik 61ff.

### ► H

Henkell 37  
Hochschulen 69

Hospiz 21  
Hospizbegleitung 23

### ► I

Internet 48ff.  
Italienisch 29ff.  
Immobilien 17  
iPad/iPhone 50f.

### ► J

Jahresschwerpunkt 6  
Joggen 62

### ► K

Kabarett 42  
Kalligrafie 45  
KI (Künstliche  
Intelligenz) 16, 49  
Kommunikation 17  
Konzert 42ff.  
Kooperationspartner\*innen 5  
Kreativworkshops 46f.  
Kräuter 53  
Kultur 32ff.  
Kunst 37ff.  
Kunsthandwerk 46f.

### ► L

Landesbibliothek 32  
Leitbild 4  
Lesecafé 41  
Literatur 39ff.

### ► M

Malen 45f.  
Make up 45, 52  
Musik 421 ff., 67  
Musikunterricht 44

### ► N

Nachbarstädte 34f.  
Nachhaltigkeit 6ff.  
Nähen 46  
Netzwerk55plus 10  
Nordic Walking 64

### ► P

Patenschaft 13  
Philosophie 19f., 38  
Pilates 57  
Politik 13  
Prävention (Gesundheit) 53ff.  
Prävention (Kriminalität) 16  
Progressive Muskel-  
entspannung 56  
Putzmittel 8

### ► Q

Qigong 58

### ► R

Recht 18f.  
Reisen 37

Reiseberichte 37  
Religion 20  
Repair-Café 6  
Rückengymnastik 62f.  
Ruhestand 13

### ► S

Schreibwerkstatt 41f.  
Selbsthilfegruppen 67f.  
Seniorenbeirat 37, 42  
Seniorentreffs 68  
Sicherheit 16, 50ff.  
Silberschmieden 47  
Singen 44  
Skat 67  
Smartphone 48ff.  
Solaranlagen 8  
Spanisch 28f.  
Spaziergänge 66  
Spiele 67  
Spinnen (Stoff) 47  
Sport 55, 64  
Stadtteile 33f.  
Steinbildhauerei 47  
Stricken 46  
Sturzprävention 53

### ► T

Tablet 49ff.  
Tagesfahrten 35ff.  
Tai Chi 58  
Tanzen 65f.  
Theater 45  
Theologischer Salon 20  
Töpfern 47  
Trauer 20ff.  
Treff Café 67  
Treffe 68

### ► U

Universität 69

### ► V

Veranstalter 70ff.  
vhs-wissen-live 9

### ► W

Walking 64  
Wandern 8, 66  
Wiesbaden 32  
Wildkräuter 53

### ► Y

Yoga 58ff.

### ► Z

Zeichnen 45  
Zentangle 45  
Zenbo 56f.  
Zumba 65

Buslinien und Haltestellen sind **rot** gesetzt.

vhs, Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5  
**5, 8, 15, 18, 38, 49** Willy-Brandt-Allee, vhs

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42  
**4, 14, 38, 47** Nussbaumstraße

Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstr. 2  
**16, 27, 33** Hasengartenstraße  
 (Südfriedhof)

Altenwohnanlage, Meißener Str. 13, Bierstadt  
**17, 24** Weimarer Straße

Anthroposophische Gesellschaft, Albert-Schweitzer-Allee 40  
**14** Nansenstraße

Brüder-Grimm-Schule, Kostheim, Schiersteiner Straße 34  
**33** Hallgarter Straße

Bürgerhaus Sonnenberg, König-Adolf-Straße 6  
**2, 16, 18** Hofgartenplatz

Comeniuschule, Schaperstraße 23  
**6** Ruhbergstraße

Erich-Kästner-Schule, Zehntenhofstr. 20,  
 Wiesbaden-Schierstein  
**5, 9** Neckarstraße  
**5** Friedhof Schierstein  
**5, 9** Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße

Evangelische Stadtakademie Wiesbaden und Evangelische  
 Familienbildungsstätte, Schlossplatz 4  
**1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 45 – 48**  
 Dern'sches Gelände/Friedrichstraße/Wilhelmstraße

Evangelisches Gemeindehaus Biebrich, Elise-Kirchner-Str. 15  
**4, 14, 38, 39** Robert-Krekel-Anlage

Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnisgemein-  
 de, Bunsenstraße 23  
**3, 39** Bunsenstraße

Evangelisches Gemeindezentrum Klarenthal,  
 Graf-von-Galen-Straße 32  
**14, 17** Geschwister-Scholl-Straße

Ev. Matthäus-Kirchengemeinde, Daimlerstraße 15  
**4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47** Carl-von-Linde-Straße

Evangelische Petrusgemeinde Erbenheim, Am Hochfeld 9  
**5** Spandauer Straße

EVIM Reha-Werkstatt, Im Rad 18  
**4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47** Carl-von-Linde-Straße  
**4, 17, 23, 24, 27, 45, 47** Kleinfeldchen

Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11  
**17, 18, 21–24** Blumenstraße

Gemeindehaus St. Peter und Paul, Alfred-Schumann-Str. 29  
**5 – 9** Rathaus Schierstein/  
**18, 23, 45, 47** Reichsapfelstraße oder Zeilstraße,

Gemeinschaftshaus, Bierstadt, Biegerstraße 17  
**17, 23, 24, 37** Poststraße

Gemeindezentrum, Nordenstadt, Hessenring 46  
**15, 43, 46** Horchheimer Straße  
**15, 17, 43, 46, 48** Stolberger Straße

Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule, Geschwister-  
 Scholl-Str. 10  
**14, 17** Geschwister-Scholl-Straße

KirchenFenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6  
**2 – 6, 14 – 18, 22 – 24, 27, 28, 30, 33, 34, 45, 47, 48**  
 Schwalbacher Straße

Haus der Heimat, Friedrichstraße 35  
**1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48**  
 Kirchgasse/Luisenplatz  
 oder Dern'sches Gelände

Haus der Vereine, Nordenstadt, Turmstraße 11  
**15, 43, 46** Horchheimer Straße  
**15, 17, 43, 46** Stolberger Straße

Hochschule RheinMain, Bertramstraße 27  
**2, 4, 5, 14, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 47, 48**  
 Bismarckring/Bleichstraße

Hospizverein Auxilium e.V., Friedrichstraße 26  
**1, 2, 4, 5, 8, 14-18, 21–24, 27, 30, 45, 46, 48**  
 Kirchgasse/Luisenplatz  
 oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände

LAB-Gemeinschaft-Wiesbaden, Karlstraße 27  
**3, 6, 16, 22, 28, 33, 34** Adelheidstraße

Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2  
**1, 4, 8, 14, 27, 30, 45 – 47** Rheinstraße/  
 Rhein-Main-Hallen

Nachbarschaftshaus, Rathausstr. 10  
3, 4, 9, 14, 38, 39 Rheinufer, Adolf-Todt-Straße

Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 24 I  
23, 24 Märchenland

Piushaus, Gutenbergstraße 6  
4, 14, 38 Fischerstraße

Pfarrsaal St. Andreas, Assmannshäuser Straße 1 I  
4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 Loreleiring

Pluspunkt – der Treff nicht nur für Ältere / Ev. Paulusge-  
meinde Erbenheim, Lilienthalstraße 15  
5, 15 Wandersmannstraße

Rathaus Schierstein, Karl-Lehr-Str. 6  
5, 9, 14, 170, 171 Rathaus Schierstein/Reichsapfelstraße

RoncalliHaus, Friedrichstr. 26–28  
1, 2, 4, 5, 8, 14 – 18, 21 – 24, 27, 30, 45, 46, 48  
Kirchgasse/Luisenplatz  
oder Dern'sches Gelände nur Dern'sches Gelände

Rudolf-Dietz-Schule, Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 10  
16, 20, 21, 22 Fondetter Straße

Saal der ev. Thomaskirchengemeinde, Richard-Wagner-  
Straße 83  
8 Humperdinckstraße

Stadtarchiv, Im Rad 42  
4, 14, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Carl-v-Linde-Straße  
4, 17, 23, 24, 27, 45, 47 Kleinfeldchen

Stadtteilbistro Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 3  
14, 17 Klosterweg

Stadtteilcafé Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34-36  
14, 17 Geschwister-Scholl-Straße

Salon Liesel, Goerdelerstraße 47  
14, 17 Klosterweg

St. Birgid-Kirche Bierstadt  
17, 23, 24, 37 Poststraße

St. Bonifatius-Kirchort Hl. Familie, Lessingstraße 19  
5, 15, 48 Langenbeckplatz/St.-Josefs-Hospital

Theodor-Fliedner-Schule, Bierstadt, Biegerstraße 15  
17, 23, 24, 37 Poststraße

Treffpunkt aktiv Martin-Hörner-Zentrum, Straße der  
Republik 17, Galatea-Anlagen-Biebrich  
4, 14, 38, 39 Robert-Krekel-Anlage

Treffpunkt aktiv Adlerstraße, Adlerstraße 19  
6 Adlerstraße

vbw Bierstadt, Venatorstraße 10  
(ehemalige Robert-Koch-Schule)  
23, 24, 37 Venatorstraße

Wilhelm-Leuschner-Schule, Mainz-Kostheim, Steinern Str. 20  
56 Steinern Straße/Wilhelm-Leuschner-Schule  
28, 56, 57 Paulusplatz

Stand Regelverkehrsangebot: Juli 2024

## Datenschutzbestimmungen

Für die im Rahmen einer Anmeldung oder Kontaktaufnahme zu den Veranstalterinnen und Veranstaltern erhobenen Daten gelten die jeweils eigene Datenschutzbestimmungen der Organisationen, die sie dort auf deren Internetseiten oder in den Programmen einsehen können.

## Impressum

Das Programm 1–2025 gilt im Zeitraum von Januar bis Juli 2025.

### Koordination und Redaktion:

Annika Klein, Heinz Porten, Angelika Schmidt

**Titelgestaltung:** Andrea Salisch, vhs wiesbaden

### Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH

**Layout:** Birgit Letsch

**Druck:** RHEINPFALZ Verlag und Druckerei GmbH & Co. KG

**Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e.V.**

**Direktorin der vhs Wiesbaden:** Dr. Stephanie Dreyfürst

**Akademie für Ältere**

**vhs Wiesbaden**

**Alcide-de-Gasperi-Straße 4  
65197 Wiesbaden**



# Mit uns zur umwelt- freundlichen Wärmepumpe

Investieren Sie jetzt in eine zukunftsweisende Heiztechnik. Wärmepumpen sind umweltfreundlich und arbeiten ausgesprochen effizient. Sie entlasten damit langfristig auch Ihren Geldbeutel.

**Wir wissen, wie's geht.**



Alle Informationen unter:  
[www.eswe-versorgung.de/waerme](http://www.eswe-versorgung.de/waerme)  
oder unter [energieberatung@eswe.com](mailto:energieberatung@eswe.com)





**175**  
JAHRE

Mit  enschen

**EVIM**

**Altenhilfe**

**Bildung**

**Jugendhilfe**

**Teilhabe**



**EVIM Evangelischer Verein  
für Innere Mission in Nassau**

[www.evim.de](http://www.evim.de)

MitMenschen  **EVIM**